关于喝水的讲究知道吗?



占到体重的65%。没有水,食物中的营养 不能被吸收, 废物不能排出体外, 药物不 能到达起作用的部位。水与人类的关系如 此密切, 饮水对于人类健康和发展的重要 性不言而喻。

获得安全饮用水是人类生存的基本需

生了忧虑和担心:放置超过6小时的水不 人体有毒性。在我国生活饮用水卫生标准 能喝,瓶装水放后备箱暴晒会致癌,热水 兑凉水,不能给孩子喝……这些说法是真 克/升。而经过实验证明,即使沸腾20 的吗? 让我们一起来揭开真相。

热水兑凉水,不能给孩子喝?

一些人认为在热水中添加一些凉水给 孩子喝,这种做法非常不可取,因为凉水 中含有很多的杂质和细菌。这里要看凉水 指的具体是哪一类水。对于凉开水或是质 量合格的瓶装水或桶装水,它们都经过灭 菌消毒的过程,本身是安全的,和热水兑 在一起并不会带来什么健康问题。

喝放置超过6小时的水会拉肚子?

水是生命之源,人体内的水分,大约 的时间,因为开水的保质期会受到很多客 物。 观因素的影响, 如盛放开水容器的洁净程 度及保温程度、存放环境温度高低、是否 加盖保存及容器的密封性等。所以"水放 置超过6小时就不能喝"并不准确。

煮沸多次的水有亚硝酸,喝了会中毒? 求,然而有许多说法让人们对饮水安全产 类含有亚硝酸根的无机化合物的总称,对 体腐蚀的考虑。

中,对于亚硝酸盐的规定是不得高于1毫 次,亚硝酸盐含量仍远低于国家标准的上

瓶装水放车内暴晒会致癌?

目前市场上用来装饮用水的塑料瓶, 大都采用聚对苯二甲酸乙二醇酯(PET) 的体液酸碱度总是稳定在一定范围之内。 制成,一般不添加增塑剂,在温度小于 120℃时是十分安全的。即便是在炎热的 夏季, 暴晒下车内的温度会升高, 也不可 能达到120℃。所以,只要购买正规厂商 生产的合格饮用水,水源和塑料瓶符合国 水放置多久会变质,并没有一个固定。家标准,就不必担心暴晒后会释放致癌

弱碱性水有利健康?

国家制定饮用水pH值标准是出于管 道运输考虑,与健康无关。我国生活饮用 水指标中确实有 pH 值一项, 范围是 ---8.5,但这并不是健康指标,而 亚硝酸实际上指的是亚硝酸盐,是一 主要是出于防止金属管道被 pH 值较低液

小"口疮"可能有大问题

长期饮用纯净水会形成酸性体质?

在人类生命活动过程中,体内不可避 免地会产生含酸性代谢产物(碳酸、乳酸 等)和碱性产物。但人体自身调节系统可以 进行酸碱平衡,同时摄入的纯净水中酸碱 物质含量实际上是非常低的。因此,饮用纯 净水并不能改变人体酸碱度,正常生物体

家用臭氧水机制出的臭氧水能治病?

水主要由氢和氧构成, 不论怎么处理 都不可能具有特殊疗效。即便是一些制水 机能够起到活化水分子、增强溶解性的作 用,但现在没有任何试验可以证明其效 果。家用臭氧机生产的臭氧水通常用作消 毒水, 因为臭氧属于强氧化物, 若长期饮 用这种水有可能对口腔及胃肠黏膜造 成损伤, 甚至会降低人体免疫力, 加





穿搭既好看又实用

季很适合"九分"穿搭法,即:裤子、 似随意其实暗藏小心机。 外套长度选9分;色彩搭配比例为1: 9,如此搭配定会让令你光容光焕发。

九分裤:在所有裤子里,九分裤 驾驭,还可靠它拉长腿型显高显瘦,有 裤,基本是百搭时髦款。

九分长外套:九分长外套,就是长 晚温差大,外搭1件长外套很适合换季 能体现自己的衣着好品位。

夏秋之交换季时,大家都会纠 时来凹造型。长外套的潇洒和酷感独一 结怎么穿衣既好看又实用。其实换 无二,利用上"长"下"短"打造层次感,看

1:9配色法:就是九分主色,一分点 缀色、亮色。掌握好这个配色法则,精致 品位两不误。比如全身都是黑白灰时,袜 是最能修饰优化身材的,不仅百搭好 子可选亮色点缀一下,造型时髦度瞬间 UP。1:9或者2:8的配色方式,永远是最 种利落干练的感觉。而深色9分牛仔 保险的。如果担心自己的配色功力有限, 可先从亮色包包点缀入门。

搭配留"一分",配色留"一分",不让造型 度在小腿下、脚踝上的外套。初秋因为早过"满",不仅从视觉上让人感觉舒服,也更

三十一、增补叶酸预防神经管缺陷项目管理服务

1.增补叶酸预防神经管缺陷项目能带来什么实惠? 答: 让每位准备怀孕和孕早期3个月的农村生育妇 女都能享受免费增补叶酸服务, 有效降低神经管缺陷 发生率,提高出生人口素质。

2.增补叶酸预防神经管缺陷项目包括哪些内容?

答: ①为准备怀孕的农村生育妇女在孕前3个月至 孕早期3个月免费增补叶酸,开展叶酸补服督导、随访 和登记, 预防和减少神经管缺陷的发生。②以预防神 经管缺陷为重点, 广泛开展宣传教育和人员培训, 提 高目标人群相关知识知晓率和叶酸服用率,提升项目 工作人员服务能力和水平。③组织开展叶酸招标采 购、发放管理、追踪随访及信息管理等工作,确保药 品质量和服务落实。

国家基本公共卫生 服务项目政策解读 13

三十二、国家免费孕前优生健康检查项目管理服

1.国家免费孕前优生健康检查项目面对哪些群体? 答: 享受国家免费孕前优生健康检查的目标人群 应同时具备下列条件: ①符合生育政策并准备怀孕的 夫妇,包括新婚夫妇、已婚待孕夫妇、准备生育二孩 的夫妇及流动人口;②夫妇至少一方为农业人口或界 定为农村居民户口; ③夫妇至少一方具备本地户籍或 夫妇双方非本地户籍但在本地居住半年以上。鼓励各 地积极争取地方财政支持, 在本地区先行将目标人群 扩大至城乡计划怀孕夫妇。

2.国家免费孕前优生健康检查项目能提供哪些服

答: 国家免费孕前优生健康检查项目为计划怀 孕 夫 妇 提 供 优 生 健 康 教 育 、 病 史 询 问 、 体 格 检 查、临床实验室检查、影像学检查、风险评估、 咨询指导、早孕及

妊娠结局追踪随访 等19项免费孕前优 生健康检查服 (待 续)

白城市卫生健康委 白城日报社 主办

入秋之后,天地阳气渐收,稍不注意就

穿衣"温"。肺为华盖,与喉咙鼻子相连, 对于身体的健康至关重要。秋季温差变化

饮食"润"。1.补肺防燥。入秋以后气候 干燥,"燥则润之",建议多吃养阴润肺防燥

的食物,如莲子、百合、银耳、南瓜、枇杷。脾

胃功能虚弱、容易消化不良的人,可以吃茯

苓、芡实、山药、小米、白扁豆,口干舌燥者可

以加麦冬、石斛、太子参等。推荐两个食疗

方。一是增液汤:取玄参15克、麦冬12克、

生地12克,一起煎水,出现口干口渴、复发

性口腔溃疡、习惯性便秘、慢性咽炎等情况

可以服用。二是银耳百合羹:银耳、百合性味

平和,二者一起煮羹饮用,可以补气养阴、润

肺止咳、宁心安神,适合容易上火、虚不受补

的人群。2.少辛多酸。根据《素问·脏气法时

论》:"肺主秋,肺收敛,急食酸以收之,用酸

补之,辛泄之。"可见食酸收敛肺气,食辛发

会受到外邪的攻击。中医认为:"肺为清虚之

体而居高位,为五脏六腑之盖,开窍于鼻,外

合皮毛,外感六淫之邪自口鼻皮毛而入,多 先犯肺,肺叶娇嫩,不耐寒热,易被邪侵而发 病。"也就是说,肺为娇脏,忌寒热忌燥忌悲, 所以秋季养肺要做到"温""润""静"。

大,呼吸不畅、鼻塞感冒等症状比较常见。入 秋后,鼻腔黏膜对早晚的冷空气刺激感到不 适,容易伤风、感冒、流鼻涕。因此,早晚要适 当添衣,还可以多按摩鼻子,既调养肺气,还

能预防鼻塞流涕。

意。如若出现长时间复发性口腔溃疡,一定要 尽早去正规医院就诊, 防止发展为"口腔鳞状 细胞癌",也就是俗称的口腔癌。

复发性口腔溃疡有"黄、红、凹、痛"的 会更广泛的关注。 典型表现, 即溃疡表面有黄色的膜、周围有红 天可自行愈合。

腔黏膜病是指发生在唇、颊、舌、牙龈等口腔内除 诊,以便正确有效的诊断和治疗。

牙齿以外的软组织表面的一大类疾病。老年人是 高发人群。究其原因,一方面是年龄增长导致机 体免疫力和口腔黏膜修复能力降低,使老年人对 口腔黏膜病易感。另一方面是老年人的口腔环境 口腔溃疡很多人时有发生。但,切不可大 复杂,很多老人的口腔内有牙齿残根、残冠,口腔 卫生不佳,加上老年人用药多、活动义齿佩戴习 惯不良、长期的吸烟、饮酒等问题,易诱发口腔黏 膜病。因此,老年人的口腔黏膜健康状态需要社

医生提醒大家,若口腔内某一位置的溃疡已 色的圈、中央凹陷以及疼痛明显,通常10到14 持续2周未愈合,请务必提高警惕,尽早就医。除 此之外,老年人的口腔黏膜一旦出现疼痛、干燥、 在此着重提醒老年人要重视口腔黏膜病。口 起疱、破溃、颜色改变等任何问题,都需要及时就 (刘 玉)

秋季防晒,一直是大家比较关注的。 时防UV的镜片会变成茶色,但是镜片的 纠正大家对于防晒的错误认识。

误区一: 浅色衣服比深色的好

穿浅色衣服不会晒黑。专业人士做过一项 实验, 让工作人员穿一件蓝白色各占一半 的T恤衫,在阳光下晒3小时。结果显 示,白色部分明显晒黑。专家解释,白色 只可阻挡85%紫外线,属防UV效果最低 的颜色; 而越深色阻挡能力越高, 蓝色达 身。但推开式的因与皮肤摩擦而掉了不 98%, 黑色则是99.5%。

误区二:深色的太阳眼镜镜片较好

太阳眼镜镜片可分为浅色和深色,有 时,便需补防晒霜。

特别是些爱美的女士们。下面的内容可以一颜色却不是深色最好。当使用深色镜片 时,我们会因环境黑暗使瞳孔放大,这样 会收集更多的光线,使紫外线能够进入眼 内。反之浅色镜片因瞳孔缩细, 从而收窄 防晒不少人都会选择浅色衣服,加上 紫外线进入。专家表示,防UV眼镜的确 看似白色可反射紫外线等,很多人也认为 有其功效,但阻挡紫外线的效用只有5 年,所以需要定期替换。

误区三: 推开式搽防晒霜

为求方便快捷,许多人涂防晒霜时会 将所需份量倒在手中,然后推开涂满全 少,而指尖轻拍则能把防晒锁紧于皮肤。 另,皮肤角质层吸收防晒霜需时30分 钟,所以外出时要提前涂上。建议每两小

淘米水洗脸真能美容养颜吗?

米在淘洗的过程中,部分可溶于水的 伤害。 维生素、矿物质和淀粉会残留在淘米水 使皮肤变得洁净白皙又细腻。淘米水真有 反效果,应尽量避免使用。 这样的功效吗?

是短短冲过而已,淘米水中的养分很难在。或过冷都不好,干性肌肤者洗脸一天一 这么短的时间就能被皮肤吸收,所以难有 次,油性肌肤可到一天两次,洗脸次数最 养颜美容的效果。况且皮肤有角质层,淘 好不要超过3次,以免过度刺激。(李 欣) 米水中的营养物质很难被带进肌肤里,过 度刺激肌肤有可能会弄巧成拙。另外,淘 米水中不但有营养物质同时也可能有微生 物、细菌或不纯物,直接接触恐造成肌肤

医师提醒,直接使用淘米水洗脸时如 中。因此,有传闻用淘米水洗脸,其中的 果肌肤有伤口,可能会使皮肤过敏,导致 维生素、矿物质可以提供肌肤部分养分, 刺激、热痛, 更甚者可能造成发炎。使用 而淀粉则能吸附脸部油脂,经常使用,可 不当,不仅无法让肌肤细致,还可能导致

正确洗脸方式:使用一般冷水加上温 皮肤科医师表示,由于洗脸的动作只 和不具刺激性的洗洁产品即可,水温过热



晒被子的学问

秋天正是晒被褥的好时候,很多人喜欢被褥晒过之后松软 褥种类繁多,面料和填充物各不相同。不同 的感觉和阳光的味道。那么,在晒被子时如何既杀菌又不破坏 材质的被子,晾晒的方法有何区别? 被褥的保暖性。

晒被子有什么好处

1.杀菌除螨。长时间使用过的被子里藏有大量细菌,温暖 4小时,并需要用力拍打使其恢复蓬松。太阳落山 潮湿的环境也有助于螨虫的生存。人们睡觉时穿的衣服少,被 时就要把被子收起来,否则被子容易吸收湿气。 褥上的细菌和螨虫容易侵入到身体当中。阳光中的紫外线可以 消灭大部分细菌和螨虫,减少感染、过敏等疾病的发生。

2.去除有害物质。被子的材质特殊,具有很强的吸附性, 室内空气或者衣柜中的一些病原体很容易被吸附到被子上。被 褥在制作、加工、运输的过程中难免会受到一些污染。紫外线 和流动的空气可以去除被褥中的有害物质,减少污染物对人体是,在羽绒被上盖层薄布,避免阳光直射,影响被子的使用寿次,每次在阳光散射处晾2小时左右。

3.避免发霉。在通风条件不好的室内,被褥容易出现受潮 发霉的情况。特别是经常使用的被褥,由于人体睡觉过程中会 挥发汗液, 更容易让被褥发霉。所以, 需要经常在阳光下晒一 晒,避免发霉。而且经常晒被子,还能保持被子的保暖性和弹 性,对人体健康大有益处。

材质不同, 晾法不同

1.棉花被。棉花被很容易寄生螨虫和受 潮,所以棉花被一定要勤晾晒来杀螨除湿。棉 花被褥要大太阳晒,最好一周两次,每次晒3到

2.羽绒被。由于羽绒吸湿后会结块、变质, 所以也 要经常将其拿到通风处晾晒,并用手或小棍轻轻拍打, 使羽 绒恢复自然蓬松的状态。羽绒被经不起烈日暴晒,最好在阳光 减弱的情况下晾晒,主要就是为了给被子通通风。羽绒被1个 月晒1次,夏天30分钟,冬天1小时就可以。更加保险的做法

3.羊毛被。需定期晾晒,但不可过于频繁。羊毛被1个月 晒1次,在阳光散射处晒1小时即可。羊毛被千万不可暴晒, 高温会使羊毛成分分解, 失去弹性。

次,每次30分钟到1小时。

棉花被、羽绒被、羊毛被、蚕丝被……现在人们使用的被 说的"七孔被""九孔被"等。纤维被是人工化学合成的,不 在里面放一块香皂,既能防虫,又能增香。



需要特殊养护。晾晒纤维被的时候也不要在烈日下,被子里的 化学成分在强光下容易挥发出有害气体。纤维被可以一周晾一

晒被子的时候,可以把被子搭在一根较粗的绳子上,重点 晒被子的里面,保证充足杀菌。秋冬季晾晒被褥的最佳时间是 4.蚕丝被。蚕丝结构复杂,蚕丝蛋白经过阳光强烈照射会 上午10点到下午2点,如果收晚了就会有潮气侵入被褥。如果 分解,建议拿到阴凉通风处稍微透气即可。建议每周晾晒一 您住在高层不方便下楼晾晒,可以在阳光较好时在窗边放一把 椅子或X形晾衣架,将窗户打开,把被褥展开铺在晾衣架上即 5.纤维被。纤维被以涤纶纤维为填充物,也就是我们经常可。晾晒被褥之前需要将被罩取下来清洗。收纳被褥时,可以

等辛味之品,适当食酸味果蔬,如番茄、乌梅、葡萄,以助 情志与运动"静"。秋在五脏对应肺,肺在志为悲,所

散泻肺,秋天宜收不宜散,建议大家尽量少吃生姜、辣椒

以秋季要尽量内心平静,神志安宁,情绪舒畅,切忌悲忧 伤感,即使遇到不开心的事情,也应主动自我调节,防止 损伤肺气。"静"不代表不运动,而是说运动不宜激烈,可 选择轻松平缓的有氧项目,如散步、慢跑、打太极拳等, 防止出汗过多,阳气耗损。 (干 ⁄ 续)