

[温馨提示]

“耳机族”慎防“耳机病”



资料图片

补充维生素 A 和 C

音乐数码产品的流行,催生出一大批曲不离耳的“耳机族”。而长时间或大音量地听音乐,不仅会使听力下降,甚至还会导致“噪声性耳聋”。维生素 A、维生素 C 能在某种程度上修复因声音过大导致的听力损害,西红柿中维生素 A、维生素 C 含量较高,常听音乐的人

可以多吃。

上班学习别戴耳机

便携式 CD 机和 MP3 的发明给我们的生活带来了诸多的便利,但如果不分时间、场合,在骑自行车、步行或在公交车上都戴着耳机听音乐或学习外语,则非常容易诱发“耳机病”。

研究表明,强大的声音,无论是噪声还是音乐,都会

损害听力。噪声超过 60 分贝,可对人体造成损害,而大音量的音乐声可达 85 分贝以上,高频率立体声耳机的最大音量可达 130 分贝,相当于一架高速喷气式客机在起飞时,站在距离 30 多米远的地方所能听到的声音。

强大的声音损害听力 当你步行在大街上或

坐在公交车里时,周围环境的噪音本身就很大,为了减轻外界噪音对你正在进行的音乐欣赏或听力练习的干扰,通常需要将耳机的音量进一步调大,有时候甚至站在旁边的人都能与你一起共享,如此强烈的声音不亚于喷气式飞机的呼啸声,这对听力的损害是可想而知的。

噪音会引起耳鸣或耳聋

戴耳机使外耳道处于封闭状态,声音进入耳道后没有缓冲和回旋的余地,很强的声压集中地传递到薄薄的鼓膜上,会引起听觉器官异常兴奋,内耳的耳蜗末梢神经细胞和听觉细胞长期在高频的刺激下,会发生萎缩或减少,使听力减退。

研究表明,不同场所长期佩戴耳机不间断地娱乐或学习,听得时间越长,听觉疲劳越明显,音量放得越大,越易对内耳听觉神经系统造成损伤。特别是配有各种打击乐的摇滚音乐和夹杂各种枪炮及爆炸声的脉冲声音,并不次于工业生

产中的噪声,更容易引起听力下降,出现耳鸣甚至耳聋。

不应佩戴时间过长

随着手机、随身听、MP3 等的普及让更多的人接触和使用到耳机。耳机确实给我们带来了很多方便,特别在营造外语学习环境上受到学生的青睐。一些年轻人戴耳机听音乐一听就是数小时,且声音放得很大,无论在行走或做课时都不愿取下,甚至在睡眠前也戴着,这可以以损害听力为代价。

易引发交通事故

此外,在骑自行车、开车时戴耳机听音乐还会分散注意力,容易引发交通事故。因此,从健康和安全的方面着想,最好不要戴着耳机。要想听音乐或练习外语时,最好在环境安静的地方,且音量要适当,收听的时间应控制在每天 1 小时以内。如有耳鸣或听力下降的症状,应及时请医生检查。

来源:健康网



资料图片

[你知道吗]

晨起四个好习惯

一日之计在于晨,身体的好坏与早晨起床后的日常习惯息息相关……

A、早上洗澡是个好习惯

早上洗澡一般来说不是中国人的习惯,但是早上洗澡确实有助于促使血液循环更加旺盛,并且清洁的感觉和浴液的芬芳本身就可以调整心情,使精神更加饱满。

B、早上大便是个好习惯

这个好习惯一经养成,你会终身受益。如果还没这个习惯你也不要着急,要努力去培养,比如多吃高纤维食品,如白菜、白薯等粗粮,并且在早上起来后不管有没有都去下厕所,久而久之,习惯会成为自然的。

C、早上慢慢起是个好习惯

猛起都是迫不得已的,尽量不要猛起,这会使血往上冲,造成血压突然变动,引起头晕等症。比较好的做法是,睁开眼睛后先不起身,躺在床上活动一下四肢和头部,5 分钟后再起。如果你起不来,可以闭着眼睛做一些伸拉四肢的动作,会非常有助于清醒。比如:将左右膝盖分别曲起使劲向身体另一侧;用双手把一个膝盖抱在胸口维持 10 秒;仰面躺着,双手尽量向后伸直,以鼻吸气,以口呼气,身体维持 5 秒不动。

D、喝一杯凉开水是个好习惯

经过一夜的睡眠,没有一滴水的摄入,人很容易脱水,而一杯凉开水(不是冰水)则是有益的补充;这对于肠胃也起到了清理作用;还能清口气,帮助你从睡眠状态中清醒过来。可以在前一晚临睡前将一杯凉水放在床头。

来源:健康网

[走出误区]

防癌:从“厨房”开始

大多数食物在食用前都需经过烹饪。烹饪在日常生活中是很平常的,但从防癌的角度考虑,应尽量避免由于烹饪而产生的致癌物质。那么,烹饪中如何防癌呢?

一、烹饪用具的选择

用微波炉烹饪不会导致癌症。微波与食物接触时所产生的热能将食物煮熟,在烹饪过程中不产生致癌物质或放射性粒子。而且,烹饪时间较短,能保留较多纤维素。

使用铁锅较铝锅好。长期缺铁,可能使胃肠道出现癌症,使用铁锅烹调,能增加食物中铁的含量。而使用铝锅制作含酸或含碱性食物时,易使铝元素溶解于食物

中并进入人体,破坏人体中负责细胞能量转换的三磷酸腺苷,妨碍细胞能量转换,使人思维能力差,迟钝痴呆。

尽量少用不粘锅或不锈钢锅。不粘锅是在锅内接触食物的表面上涂有一层光滑的聚四氟乙烯(俗称特富龙),这种物质可能对人体有致癌作用。不锈钢锅含有铁、铬、镍等重金属,烹饪或贮存过酸或过碱的食物时,这些重金属会释放至食物内,而影响人体的健康,特别是六价铬已被认为是人类致癌物。

二、烹饪中的防癌措施

1、选择瘦肉,切去脂肪,吃烤鸭不要吃皮,多环芳烃等致癌物多附在表面。

2、油煎食物时严格控制油温,最高不得超过 180 度,这是消除煎炸食物中的致癌物最有效的办法。若超过 200 度,则煎炸时间不应超过 2 分钟。

3、在需要煎炸的鱼、肉外面涂上一层淀粉糊,能有效预防致癌物的形成。

4、锅垢中会有强烈的致癌物质,每炒完一个菜后一定要把锅刷干净。

5、鱼、肉不可烧焦,烧焦的鱼、肉中含有较多的致癌物,不可食用。

6、蔬菜要先洗后切,切好即炒,炒好即吃。由于维生素 C 易溶于水,化学性能不稳定,最好不要切碎再洗,更不宜长时间浸泡。

7、不要挤出菜汁。菜

汁中含有维生素 C、酶和其它营养物质。如特殊烹调需要挤出菜汁,也要尽量别浪费掉。

8、适当用点醋。烹饪蔬

菜时放一点醋,不但味道鲜美,还有保护维生素 C 的作用,因为维生素 C 在酸性环境中不易分解。

来源:健康网



资料图片

[药食同源]

心血管病的良药——山楂

山楂,又称“红果”、“山里红”。山楂性微温、味酸

甘。具有消积、散瘀、解毒、化痰、消胃、活血、醒脑、提

神、增进食欲、降脂降压、消暑、驱除除虫等作用。

山楂的营养极其丰富,其维生素 C 的含量仅次于红枣和猕猴桃,在鲜果中居第 3 位,比苹果高 17 倍之多;特别是钙的含量,在诸多水果中名列前茅。在每百克山楂果肉中,含蛋白质 0.7 克,脂肪 0.2 克,碳水化合物 22.1 克,粗纤维 2.0 克,钙 85 毫克,磷 20 毫克,铁 2.1 毫克,胡萝卜素 0.82 毫克,维生素 B1 0.02 毫克,维生素 B2 0.05 毫克,烟酸 0.4 毫克,维生

素 C 89 毫克以及含有较多的三萜类和黄酮类等有益成分。

山楂的药用价值很大,山楂除了具有消积散瘀、解毒化痰、消胃活血、醒脑提神、防暑平喘、降脂降压、增进食欲等功能外,特别是山楂中所含的三萜类和黄酮类等有益成分,具有加强和调节心肌、增大心室心房运动振幅、加大冠心血流量、降低血清胆固醇、促进脂肪类食物消化等作用,因此,山楂对心脏功能活动障碍、颤动性

心律失常、血管性神经官能症等心脏疾病,有显著的治疗作用。所以,山楂被称为“心血管病的良药”。药用山楂的地方很多,据北京中医学院统计资料表明,在常用的中药里,用山楂制成的片剂有 3 种,丸、散剂有 46 种,中成药有 49 种,可见山楂的药用价值之大。

山楂也具有一定的食用价值,山楂性微温,味酸甜,既可生食,又可做粥,还可做成各种风味小吃。

来源:健康网



资料图片

[育儿话题]

影响宝宝长高食物黑名单

不利长高食品主要是营养少,但却能增加宝宝的饱腹感,影响宝宝对其它食品的摄入,有些还消耗体内钙质,最终导致营养不良。

各种碳酸饮料

有资料表明,偏爱饮用碳酸饮料的儿童有 60% 因缺钙影响正常发育,特别是可乐型饮料中磷含量过高,过量饮用导致体内钙、磷比例失调,造成发育迟缓。

各种糖果、甜饮料

吃糖过多会影响体内脂肪的消耗,造成脂肪堆积,还会影响钙质代谢。一些专业人士认为,吃糖果如果达到总食量的 16%~18%,就可使体内钙质代谢紊乱,妨碍体内的钙化作用,影响长高。

另一方面,营养学术语中有“虚卡路里”的说法,即毫无营养的热量。过量饮用含糖分多的饮料,会扰乱消化系统,以致影响正常进食,造成营养不良。

各种“垃圾食品”

油炸食品、膨化食品、腌制食品、罐头类制品由于在制作过程中营养损失大,又使用了各种添加剂,如香精、防腐剂、色素等,虽然它们提供了大量热量,但蛋白质、维生素等营养成分却很少,长期食用这类食品,可导致儿童营养不良。来源:健康网

买精品手机 到中联通讯

多彩冲印 富士激光数码彩扩

天星绿洲休闲会所 现金消费满50元 送 免费足疗一个

广告客服10名 底薪+高额提成

新百黄金珠宝商场 上海一黄金268元/克 珠宝玉器5.8折-8折