

别再做“冤大头” 高档不一定最健康

□本报综合报道

“有机蔬菜、养胃饼干、无硅洗发水、美白牙膏……这些“高大上”产品比普通产品价格高出好几倍。但是,打着这些旗号是否真的代表“质优”?真相是——价格相差悬殊的产品,质量和效果并不一定差很多。”

A 有机食品——只是求个心里安慰

很多人觉得“绿色蔬菜”、“有机大米”听起来就很高档、健康,再加上商家宣称的“天然无农药”,更是让很多人趋之如鹜,就算少吃点也要买贵的吃。但其实“贵的”不一定就是“好的”。

此前,有消费者协会对市面上的有机食品、绿色蔬菜等进行抽样检查,分

别对农药残留量、重金属污染物限量、理化指标进行检测。试验结果让人大跌眼镜,这些所谓有机食品、绿色蔬菜,虽然在价格上比普通蔬菜高出好多,但这些指标检测结果依然超出国家标准。例如,一款超市标称“有机韭菜”每公斤售价22元,而散装韭菜每公斤售价

2.5元,甚至前者的几项重金属检测结果还高于后者。所以,这些高大上的,有机食品、绿色蔬菜,大多数市民买的只是个心理安慰……



B 养胃饼干——吃苏打饼干更实在

随着“猴菇饼干养胃”的说法越来越流行,市场上与猴菇有关的食物越来越多。

猴头菇既属于食物,也是药物。但食物是用来充饥的,药物具有治疗作用。从药物的角度来说,它的有效剂量、

主要作用、副作用,是否有不良反应,适应人群、禁忌症、炮制剂型等都是有规定的,符合要求的用药,才能达到治疗的目的。没有限制的用药,是非法的。所谓的“养胃饼干”很难达到其宣传的养胃功效。

其实,苏打饼干就是养胃的好帮手。与其花大价钱去买所谓的养胃饼干,倒不如几元一大包的苏打饼干。



C 无硅油洗发水——商家逗你玩

“无硅油,不刺激”的广告语时常在耳边响起。不管是哪种品牌,无硅油洗发水的售价普遍高于普通洗发水。无硅油洗发水真的比含硅油洗护产品的品质更优吗?医生表示,商家卖这类洗发水,首先制造了一个“误会”,宣称硅油会使毛囊堵塞,导致头发干枯受损,甚至脱发,然后

再号召消费者选用“无硅油”洗发水。其实所谓的“硅油”就是传统洗发水里添加的一种可以使头发变顺滑的化学成分——聚二甲基硅氧烷。几乎每种洗发水的成分表里都会有这种成分,对于大家担心的毛囊堵塞等伤发脱发问题,大可不必担心。硅油不溶于水,长期清洗不干净

可能会导致头皮毛囊堵塞,但这并不能说明头皮受损或脱发。只要每次洗头时注意把头皮清洗干净,并且尽量不要长期使用同一种洗发水,就能避免硅油的这一点瑕疵。



D 美白牙膏——效果很有限

很多人都希望拥有一口洁白的牙齿,市场上各种美白牙膏更是抓住消费者这一心理,宣称使用数周就能有明显的美白功效。而真相却是“美白牙膏”的美白效果非常有限。

对于经常喝咖啡、喝茶、吸烟的人,

牙齿可能会发黄变色。美白牙膏中大多含有过氧化物、羟磷灰石等成分,这些摩擦剂和漂白剂有去除表面牙渍、增加光洁度的作用。不过受到刷牙时间的限制,以及刷牙时有效成分被稀释的影响,美白牙膏的作用非常有限,不

可能刷几次就能白。与其追求价格颇高的“美白牙膏”,倒不如养成好的刷牙习惯,好好刷牙。



健康百科

不要“办公臀” 教你几招练出完美翘臀

整天坐在办公室里,时间久了你是否感觉自己的臀部在不断变大呢?如果是这样就要小心了,你可能得了“办公臀”。“办公臀”不仅影响你的曲线美,日后还容易患肥胖症、代谢综合征、心脑血管疾病,脂肪堆积还会引起腰椎、关节问题等。

英国最大健康慈善机构“纳菲尔德保健”的生理学教授克丽丝·琼斯的研究,认为“办公臀”生成的主要原因是缺乏运动和饮食不健康,并且提到以色列特拉维夫大学的研究者的发现,称习惯久坐的人群臀部肌肉组织堆积脂肪的速度比一般人的脂肪细胞堆积速度快两倍。

如果出现办公臀,那么通过饮食、按摩、运动等方法来减缓。首先,注意饮食,

要尽量少吃糖、多喝水、多吃鱼。因为鱼肉可以提高臀部皮肤弹性,而糖会增强人体收纳脂肪的能力,多喝水可以避免因为脱水而增强对甜食的渴望;其次,不妨尝试一下网球揉搓法。将一个网球放在臀部感到紧绷的部位缓慢滚动。当网球碰到疼痛部位时,在疼痛处揉搓1分钟左右,直到压痛感减轻。每隔5到10分钟按摩一次,每周5天,直到臀部肌肉放松。如果没有网球,也可以用其它大小形状差不多的物品代替;最后无疑是加强运动。尝试一步迈两层台阶地爬楼梯,能有提臀效果。或者做几组后踢腿,将人面朝地板,用膝盖和前臂支撑身体,大腿与地面垂直,后背挺直,然后向后伸直右腿,再将右腿向上举,尽可能抬高,左腿重复相同

的动作。此外,打篮球、网球、壁球等,都能将全身肌肉纤维调动起来。

链接

自查“办公臀”

俯卧在床上,翘起一条腿,保持这条腿的膝盖弯曲呈直角,并且脚掌朝向天花板,同时用力收缩屁股上的肌肉,缓慢地将这条腿抬高离床面约12厘米,保持静止不动。如果你能保持30秒钟,并且只觉得臀部肌肉紧张,说明你的臀部肌肉功能正常;如果你总是摇动,或是感觉到腿和下背部处于紧绷状态。这就说明你的臀部肌肉功能存在问题,要注意预防患上“办公臀”了!

办公室放松有妙招

久坐办公室,有时候真想喘口气。当工作压力大,又不能出去放松时,可以试试以下4招,让你在工作休息时间内尽可能放松自己。

1.在办公地多走动。一整天都面对电脑屏幕和杂芜的文件,脑子紧绷发麻,这时若能离开座位走走、透透气,对缓解压力很有帮助。工作日无法到公园、商场散散心,但你可以抓住一切机会在办公场所走动。例如到茶水间泡杯咖啡、沏杯茶;到洗手间整理一下妆容、洗个手;或者就到楼梯间走几层楼梯……午饭时间是最好的放松时机,用餐后别急着回到座位上,在单位附近散散步、与同事聊聊天。

2.更换电脑桌面。找一张你喜欢的自然风景图片,然后在你需要放松和集中精神时,就把电脑桌面的文件全部关了,然后盯着那张图片几分钟。把自然风光图片换成屏保也行,这样当你每次开电脑时,都能自动地得到视觉享受。

3.紧绷肌肉。紧绷和释放个别肌肉群是一种神经肌肉放松训练,它能让人更放松。这些训练在自己座位上就能完成。每工作一小时后,可以闭上眼睛,把注意力集中在个别肌肉群上,如用力握拳、伸腿,坚持紧绷30秒后,再慢慢放松,如此重复三五次,身心能得到有效放松。

4.摆放绿植或艺术品。在工位上养一两盆小绿植或小动物如金鱼、乌龟,这能让工作空间更有生机、活力。累的时候可以看看这些小生物,恢复工作干劲。在办公桌面或周围贴上自己的摄影作品、绘画、相片、明信片等,为自己营造一个温馨、柔和、独特的氛围,能让你工作起来更开心。

