

筷子也存在健康隐患 春节期间要牢记这些筷子的健康密码

说起我们每天都用的筷子,很多人可能会认为筷子天天洗,能脏到哪儿去?但国际食品包装协会日前发布通告,每天都在用的筷子存在重大健康隐患。由于清洗方法不当、使用时间过长等原因,都会让入口的筷子,成为嘴边最大的危害,甚至会滋生一级致癌物——黄曲霉素。

掌握正确的洗筷子方法很重要

首先,筷子一定不能成把洗。经常使用整把搓洗的方法,会给筷子留下深深浅浅的伤痕,使筷子表面变得粗糙,容易残留、滋生微生物。有的人清洗时选择用洗洁精浸泡,时间长了反而会使洗洁精中的一些化学成分进入到筷子中,如果冲洗不彻底也会给细菌繁殖提供土壤。

家用筷子很少洗完后烘干,常

集中摆放在柜橱内,导致筷子的含水量很高,滋生各种霉菌,严重的会产生黄曲霉素。黄曲霉素被世界卫生组织划定为1类致癌物,进入人体后,在肝脏中存留最多(是其他组织器官的5到15倍),因此对肝脏的伤害也最大,可诱发肝癌。

在清洗时,在柔软的洗碗布上滴些洗洁精,一根根搓洗,既减少了摩擦,也能洗得更干净。同时,

蘸了洗洁精的筷子,应用流动的清水逐根冲洗,千万不要整把在水里搓,以免化学物质残留。

洗后的筷子应沥干水后,再放进筷子筒。筷子筒要存放在通风干燥的地方,以防霉菌污染,一定要选择镂空筷笼,防止积水。



这几种筷子要赶紧换掉

对很多家庭来说,一双筷子用几年是常有的事。专家通过显微镜观察发现,筷子使用时间越长,细菌数量越高。有些餐馆的筷子使用3年以上,其细菌数高达10万个左右。理论上,竹制、木制筷子应该3到6个月更换一次,使用期限超过6个月以上的筷子,就可能滋生黄曲霉素。

普通筷子在使用一段时间后,筷子头的颜色会变深,即使仔细刷

洗也依然如故,这是细菌长期堆积导致的颜色变化。就餐前应仔细观察一下筷子表面是否有斑点,特别是有没有霉斑。如果筷子上出现非竹子或木头本色的斑点,很可能已经发霉变质,就不能使用了。

不论是竹筷子还是木筷子,为了延长使用寿命,生产厂家一般会在筷子表面刷上一层食用漆——生漆,以便让筷子表面不易被细菌附着。但

筷子使用时间过长后,表面的生漆会脱落或破损,加上经常使用、搓洗的过程会给筷子留下深深浅浅的伤痕,使筷子表面变得粗糙,容易使微生物残留、滋生。所以一旦发现筷子出现刮痕、磨损或变形,就要及时更换。

此外,筷子出现弯曲、变形,看上去很潮湿或闻起来有明显酸味,都是受污染或过期的标志,也不可继续使用。



健康百科

筷子这样用最健康

当然,我也不必过于担心筷子会致癌,我们需要学会的是如何健康使用筷子。

很多人在吃饭时会有咬筷子的习惯,如果筷子头被咬坏,表面的凹槽会沾上许多残留食屑、油腻等脏物,若清洗不净,就会繁殖

各种细菌、病菌,如幽门螺旋杆菌最容易在筷子上传播,引起胃肠炎。

不要用吃饭的筷子煎炸食物。竹木筷子煎炸后会碳化变黑,硬度变差,容易发霉、掉渣、藏污纳垢,而漆筷中含有铅、铬等重金属,

经煎炸可能有重金属中毒和致癌的风险。

避免酸性、碱性清洁剂。清洗筷子,不要用小苏打、柠檬酸等碱性或酸性清洁剂,以免伤害筷子表面,令外层的防水漆脱落。

(通讯员 毛璐琪)

卧室放钟表可能会影响老年人睡眠

虽然现在手机看时间非常方便,但很多老年人还是习惯在卧室放个钟表。殊不知,钟表可能会造成心理暗示性失眠和时间综合症,成为干扰老人睡眠的罪魁祸首。

由于卧室里放了钟表,很多老人一躺到床上就开始下意识地注意力集中到钟表上。比如刚眯一会儿,就睁开眼睛看看几点了,半夜醒来也要开灯看时间,并计算自己睡了多久,又赶快强迫入睡,还会刻意去听钟表声,在床上辗转反侧。这时,老人已经出现焦虑情绪,可能会出现手足及腋下多汗、口渴、多尿等症状。老人过度关注时间,转移了对睡眠的注意力,导致焦虑、失眠加重。

时间综合症也称“时间病”,指人们时常感到生命在无意义地流逝,突出表现为对死亡的恐惧和感到余年不多等。老年人一旦患有时间综合症,人即便在休息时也会心率加快、血压升高,肾上腺素、胰岛素等明显增加,还伴有胃酸分泌过多、呼吸急促和全身肌肉紧张等,这些对于老人来说都是不宜长期承受的。而在卧室放个钟表,无疑是在每时每刻提醒老人:你的时间正在越来越少,使老人罹患时间综合症的几率增加。

忘掉时间才有好睡眠,建议老人卧室内不放任何钟表,也不要设定闹钟,放弃一切可能提示时间的东西,彻底忘记时间。晚上设定一个固定的上床时间,比如九点半到十点,然后放松身心,不去关心何时开始入睡,也不关心睡了多久。中途醒来或者上厕所,都不必关心时间,回到卧室倒头继续睡,睡到窗外微有曙光,便可起身。如此养成习惯,体内的生物钟就会渐渐形成规律,对保证充足、安心的睡眠非常有好处。

(通讯员 李 灿)

从鞋底的磨损程度能看出哪些疾病征兆?

你知道吗?鞋底的磨损状况反映了身体的疾病状况。鞋底内侧磨损较多,和鞋底外侧磨损较多,这些都不仅是因走路习惯不当引起的,极有可能说明我们身体的某个部位存在问题,或有出现疾病的隐患。

正常人步行,一般会呈轻度外八字形,鞋跟都会有或多或少的磨损,磨损位置集中于后跟外侧,且对称。也

就是说,大多数人走路时身体都不是绝对平衡的,所以鞋子有磨损很正常,只要左右磨损是对称的,磨损不是特别夸张,就不必太在意。

通常情况下,如果新买的鞋子,半年磨掉20%以内,一般视为正常的。如果3个月内就磨掉20%到30%,就不是走路姿势的问题了,基本上可以判断是身体出了问题。常见的原因有髌关节疾病,像先天性髌关节半脱位,髌关节发育不良,脊柱侧弯等。比如腰椎骨的变形,平时未必能从走路姿势中看出来。有些人,腰椎骨本身没问题,可能踝骨和脚跟骨本身长歪了,这些都会在鞋底磨损上有所体现。

鞋底磨损反映的常见病是内八字和外八字。内八字走路容易使更多的压力积聚在脚外侧,增大了关节的压力,严重的内八字一定要到医院的骨科门诊去矫正。因为内八字背后还藏着一些疾病,临床上,一些佝偻病、胫骨发育有问题的患者走路常常是内八字,久而久之还会形成

“O形腿”。不仅步态难看影响美观,由于身体重量过多集中于膝关节内侧关节面上,产生过度的压力和摩擦力,还会导致膝关节内侧软骨面磨损,胫骨平台塌陷,继发骨性关节炎。

而过于明显的外八字走路,久而久之膝盖就会外移,双腿变成X型。届时两腿的膝关节向内收,导致小腿向外弯曲,这种走路方式容易导致关节扭伤和损伤,甚至引起腰椎不适。长期受力不均也会导致膝盖外软骨磨损,随着年龄的增大,就可能会出现关节疼痛,加速关节老化。

对于两只鞋子磨损程度不一样的情况,有可能是受伤引起,当人一只脚受伤后,会有意避免受伤一侧用力,这样会形成保护性跛足,也可能使双腿用力不均匀,导致双脚鞋底磨损情况明显不同。还有一种情况就是双腿长短不一,这有可能就是骨盆移位所导致的。而长期长短腿走路会进一步影响骨盆、腰椎,接着影响胸椎,最后甚至影响整个脊椎,一定要到正规医院去接受矫正。

(通讯员 张梓伟)

