

A健康 B窍门 C环保 D理财 E生态 F科技

A 育龄夫妇慎用电热毯

不少人进入寒冬后离不开电热毯,因为它不仅具有温暖、驱潮的作用,还对风湿病及腰腿痛具有一定的医疗作用。不过,医学专家提醒,育龄夫妇要慎用电热毯,过度使用可能影响正常生育。

重庆新桥医院泌尿外科博士生导师叶钢教授介绍,精子对温度特别敏感,高温环境将对精子的发生和成熟产生影响。

孕妇更不宜使用电热毯,尤其是怀孕早期的妇女应避免使用。因为电热毯由布料和电阻丝制作而成,通电后会产生电

磁波,这种磁场会通过孕妇直接影响胎儿细胞的正常分裂,进而影响胎儿的发育,严重的可导致流产、胎儿畸形、出生后的婴儿智能低下等。

叶钢教授提醒,使用电热毯也要讲究一些科学方法:一是通电时间不宜过长,最好是睡前通电加热,上床睡觉时要关掉电源,千万不能通宵使用。二是电热毯不要与人体直接接触,应在上面铺一层毛毯或床单。三是经常使用电热毯者要多喝水,过敏者不宜使用。

新华社记者 刘卫宏

耳骨打洞可能导致面瘫

一些青少年为追求时尚,不但在耳垂上穿眼打洞,甚至越来越多的人在耳骨打洞佩戴饰物。专家提醒,在耳朵上半部的软骨打洞,可能诱发面部神经瘫痪。

重庆某高校大三学生夏某,日前因为耳洞处感染发炎,到重庆新桥医院耳鼻喉科医治。医生检查发现,其耳洞处长期存在炎症,导致疼痛加剧,并开始出现化脓的症状。

新桥医院耳鼻喉科主任杨桦教授说,如果在耳朵上半部的软骨处打洞,感染后会导致化脓性软骨膜炎。如不及时治疗,骨膜炎将逐渐“蚕食”耳软骨,导致耳廓缺损、变形,甚至诱发面部神经瘫痪。

此外,一些人戴饰物时,会用牙签、茶叶梗、小银棒穿在耳洞里,以防洞眼闭合,如不注意卫生,这也容易导致发炎。

新华社记者 刘卫宏

用左手鼠标有利健康

英国一项研究证明,经常换手使用鼠标,能提高人的智商。上班族长时间使用鼠标,手腕要承受密集、反复、过度的活动,使贯穿手掌部的经络受到压迫,进而导致食指、中指关节疼痛,拇指肌肉无力等症状,即人们常说的“鼠标手”。要想缓解这些症状,一来要养成良

好的用手习惯,如连续使用鼠标半小时左右,就做做手部放松活动;二来尝试变换输入方式,用写字板代替键盘输入,或偶尔换用左手挪动鼠标,以缓解单个手腕的压力。比如,看网页、收邮件时用左手,忙的时候再换回右手,这样,既休息了右手也锻炼了左手。

衣衫单薄女性须防寒冷性脂膜炎

因出现腿部硬块、疼痛等症状,武汉某饭店两位迎宾小姐4日到武汉大学中南医院看病。医生检查后认为她们患上了寒冷性脂膜炎。

王小姐是某饭店的迎宾小姐,饭店要求她们每天都要穿着旗袍,站在饭店门口迎接客人。几天前,她发现大腿出现一块块红斑,十分疼痛。与她一同担任迎宾工作的另一位同事也出现同样情况。

这几天武汉气候寒

冷,最高气温不超过5摄氏度。中南医院皮肤科宋继权副教授说,寒冷空气的刺激容易引起皮肤收缩,致使表皮血液流动不畅,若不注意保暖,皮下脂肪层就会受寒冷刺激而发生炎症。

宋继权说,衣着单薄的迎宾小姐是寒冷性脂膜炎的高发人群,在每年冬季接诊的寒冷性脂膜炎患者当中,迎宾小姐占了三成。其余是爱穿短裙的时尚女性。

新华社记者 黎昌政

忙碌上班族的实用保健 10招

1.双手捂住耳朵,手指弹动脑袋,10-20次,可促进大脑血液循环。

2.扯耳朵,右手经过后脑勺,往下扯动左耳垂;随后,左手经过后脑勺,往下扯动右耳垂,每次做10-20次。

3.双眼远眺窗外的景观,眼睛用力向下眨,可舒缓眼睛晶状体的疲劳。

4.“转颈”,脖子左左、右右、前前、后后,顺时针转动,再逆时针转动,可放松颈部紧张神经。

5.肩周的最痛点,可

采用压抓揉的手法,可缓解痛楚。

6.“搓脸”,双手相互搓热后,搓脸,使脸部发热,可起到活血的效果。

7.“伸懒腰”,反复数次。

8.双臂过头,扶住墙壁向下压,可拉伸、牵引劳累的肌肉。

9.“搓肚”,手掌搓肚皮顺时针转动,再逆时针搓动,可帮助消化。

10.“腹式深呼吸”,平时我们采用的胸部呼吸,可采用腹部深呼吸,一舒一张。

改善健康要从生活细节入手

现代社会高效率快节奏的生活方式让不少人的身体亮起了红灯。智利专家指出,改变亚健康状态的关键要从生活的细节着手。

智利《三点钟报》4日援引智利健康专家的话说,在饮食方面,应该建立均衡营养的概念。不妨以周为单位,列出饮食计划表,合理搭配肉、蛋、乳制品、蔬菜水果和谷物等各种膳食。营养丰富的早餐非常必要,它可以提高人们在上午的认知能力,并有效地控制体重。营养早餐应该包括奶制品、蛋白质、水果和碳水化合物。

专家建议多摄取营养丰富的水果和蔬菜,也要注意低盐饮食,这样可以防止血管硬化和高血压。每餐之间可以补充适

当的零食,但应尽量避免吃高糖和高热量的食品。全麦饼干、核桃和杏仁等干果以及水果是不错的选择。

在衣着方面,应该尽量选择休闲服饰。研究发现,穿牛仔装或其他休闲服饰能够将人每日的活动量提高8%。在作息习惯方面,要保证充分睡眠,尽量争取按时入睡和起床,这样有助于提高睡眠质量,帮助机体恢复活力。

体育锻炼是必不可少的生活习惯。每天至少半个小时的有氧运动非常有利于身体健康。体育锻炼贵在持之以恒,可以先试着每天步行10分钟,然后逐渐增加活动量和活动强度。

新华社记者 许云鹏 赵凯

B 鸡蛋保存要大头朝上

营养专家介绍,在温度2-5℃的情况下,鸡蛋一般能放一个月左右,冬季室内常温下为15天,夏季室内常温下为10天。许多家庭为了保持鸡蛋新鲜,多存放几天,一般都放在冰箱的冷藏室里存放。冰箱保存鸡蛋要注意,不要水洗,有污物

的鸡蛋可以先用温水浸过的半湿毛巾擦一遍,然后大头朝上小头朝下,竖着放在冰箱里,能保鲜较长时间。在鸡蛋的表面均匀地涂上一层食用油,或用保鲜膜包裹后放入冰箱,都可防止蛋壳内的水分蒸发,阻止外部细菌侵入蛋内。

洗衣机省电节水小窍门

1.先浸后洗。洗涤前,先将衣物在流体皂或洗衣粉溶液中浸泡10-14分钟,让洗涤剂与衣服上的污垢脏物起作用,然后再洗涤。这样,可使洗衣机的运转时间缩短一半左右,电耗也就相应减少了一半。

2.分色洗涤,先浅后深。不同颜色的衣服分开洗,不仅洗得干净,而且也洗得快,比混在一起洗可缩短1/3的时间。

3.先薄后厚。一般质地薄软的化纤、丝绸织物,四五分钟就可洗净,而质地较厚的棉、毛织品要十来分钟才能洗净。厚薄分别洗,比混在一起洗可有效地缩短洗衣机的运转时间。

4.额定容量。若洗涤量过少,电能白白消耗;反之,一次洗得太多,不仅会增加洗涤时间,而且会造成电机超负荷运转,既增加了电耗,又容易使电机损坏。

5.用水量适中,不宜过多或过少。水量太多,会增加波盘的水压,加重

电机的负担,增加电耗;水量太少,又会影响洗涤时衣物的上下翻动,增加洗涤时间,使电耗增加。

6.正确掌握洗涤时间,避免无效动作。衣服的洗净度如何,主要是与衣服的污垢程度、洗涤剂的品种和浓度有关,而洗涤时间并不成正比。超过规定的洗涤时间,洗净度也不会有大的提高,而电能则白白耗尽了。

7.调好洗衣机的皮带。皮带打滑、松动,电流并不减小,而洗衣效果差;调紧洗衣机的皮带,既能恢复原来的效率,又不会多耗电。

8.程序合理。衣物洗了头遍后,最好将衣物甩干,挤尽脏水,这样,漂洗的时候,就能缩短时间,并能节水省电。

9.洗衣最好用集中洗涤的办法。即一桶洗涤剂连续洗几批衣物,洗衣粉可适当增添。全部洗完后逐一漂清。这样,就可省电,省水,节省洗衣粉和洗衣时间。

电脑旁放杯热水可轻松护眼

医生建议经常使用计算机者,最好把屏幕调到眼睛平视低十到二十厘米,可降低眼脸上提的机会,除了要眼睛多休息外,还要经常眨眼来湿润眼睛,因为一般计算机工作者,在专注屏幕时眨

眼次数会由每分钟二十二次降至七次,不知不觉使得眼球表面泪水蒸发过多,因此干眼症会更加恶化。

或者在计算机旁放一杯热水,增加周边湿度,以减轻眼睛不适的情形。

醋的妙用

醋不仅能充当调味品,还可以帮你解决家中的各种问题。最重要的是,它具有天然性,不会对人体健康和环境造成危害。

能够让家中的洗脸池水龙头、洗碗池以及其他不锈钢器具保持光亮。

方法:将一匙盐溶解于两匙白醋中,擦洗物体表面,再用清水冲洗。将衣物浸泡于相同比

例的清水与白醋的溶剂中,能使衣服更加白亮。

将相同比例白醋与水混合,能够清除残留在咖啡壶水槽中的渣滓和水垢。

用浸过白醋的柔软抹布擦拭卫生间中的瓷砖,能够去除白色钙化水垢。

在花瓶中放入一匙糖、一匙白醋和一升清水,能使鲜花保鲜。

C 广西近半数木家具甲醛释放量超标

为保护消费者合法权益,广西壮族自治区质量技术监督局日前开展了木家具产品质量监督抽查。结果显示,27个木家具样品中,合格样品数仅为15个,合格率为55.6%,近半数样品甲醛释放量超标。

本次抽查对象为全自治区木家具生产企业,实行盲样检验,抽查检验项目为甲醛释放量。国家标准规定木家具甲醛释放量不能超过1.5mg/L,但抽查结果表明,广西近半数企业生产的木家具甲醛释放量超标,其中崇左市宁明吴朝均家

具生产店生产的梳妆台甲醛释放量达8.8mg/L,超过国家标准近5倍。

据了解,针对本次抽查反映出的问题,自治区质量技术监督局将继续加大对木家具的监督检查力度,把木家具打假治劣列入日常监督管理的范围,对已查处过的重要案件进行跟踪监督,引导企业从原料进厂、生产过程控制、产品出厂检验等方面严格按产品标准组织生产,促进行业产品总体质量水平的提高。

新华社记者 张晓博 叶建平

欧洲尝试回收尿液减少污染

新华社北京电 目前,欧洲国家的一些建筑物里开始尝试安装可分离尿液的马桶。这种装置能够把尿和污水分离,而尿中的化学物质可以被回收。这既解决了尿引起的环境问题,又可以使废水处理厂成为绿色清洁能源生产者。

据刊登在英国《新科学家》周刊上的一篇文章说,尽管尿在污水中只占1%,但污水中大约80%的氮和45%的磷酸盐来自尿。把尿直接排进污水管道,大量的水会稀释这些化学物质,使清除过程变得效率低下。而安装一个名为“尿分离马桶”的装

置,大部分尿就能单独收集起来。

土木工程师兼尿分离专家雅克·威尔泽纳赫认为,只要把50%至60%的尿分离出来,就能使污水处理厂从能源消费者变成能源生产者。

最早的试验是1994年在瑞典进行的,当时建造了2个“生态村”,分别建在斯德哥尔摩附近和北部的一个地方,这2个生态村的住房里安装了“尿分离马桶”。尿被单独储存,农民收集它们作为肥料。后来又建了一些类似的生态村,瑞典成为西方世界的尿分离中心。

D 谨慎购买“高收益率”理财产品

5万元准入门槛,16%的最高收益率,与固定存款利率相比高出七八倍,某股份制银行近日推出的一款人民币理财产品销售火爆。可是,最终的实际收益率真能有那么高吗?太原一家银行财富经理马学锋告诉记者,高收益率理财产品风险极大,消费者需理性购买。

以此款人民币理财产品为例,其投资收益与中国建设银行、中国人寿、中银香港、招商银行四支中国金融股挂钩,封顶收益率为16%,最低为0%。年投资收益率=16%-(最好表现值-最差表现值)。

以投资本金5万元为例,如果四只挂钩股票走势完全相同,四只股票表现值均为10%,则投资年收益率=16%-(10%-10%)

=16%,获得的收益=50000×16%=8000元。显然,这是投资者可能获得的最好收益。而如果四只挂钩股票的走势出现较大分歧,四只股票表现值分别为18%、10%、7%、2%,那么投资年收益率=16%-(18%-2%)=0%,获得的收益即为0。

据马学锋介绍,一年来,这四支股票涨势喜人却分歧很大,个别股票涨幅超过100%甚至更多。如此计算,最高表现值与最低表现值之差也经常超过100%,因此,投资年收益率基本都是负数,只能保本。

业内专家提醒,个人投资者购买高收益率理财产品需切实关注获得高收益率的许多外在条件,高收益率往往意味着高风险。

新华社记者 王禹涵

E 哥雪山因气候变暖可能在10年内消失

根据哥伦比亚水文、气象和环境研究所4日发布的报告,由于全球气候变暖加剧,哥伦比亚境内连绵数千公里的雪山有可能在10年内全部消失。

报告援引专家的预测称,2007年全球气温将上升5至8摄氏度,今年将是哥伦比亚最热的一年。以首都波哥大为例,这里年均气

温为14摄氏度,但今年则有可能升高到19摄氏度。

平均海拔3660米的安第斯山脉纵贯哥伦比亚,哥境内许多山峰常年积雪。哥水文、气象和环境研究所副所长马克斯·恩里克斯说,雪山的消失不仅意味着生物多样性会遭到破坏,水源的供给也将受到很大影响。 新华社记者 林如萱

F 韩国:“母子”机器人助产科教学效果好

据新华社电 韩国医学院最近开始在产科教学中使用一对可以模拟产妇产过程的“母子”机器人,且教学效果良好。

据路透社报道,韩国首都首尔的庆熙大学医院是韩国第一所使用这种机器人进行模拟教学的大学。这对“母子”中的“母亲”名叫“诺艾尔”,有成人般大小。“婴儿”的手和脸颊上装有指示灯,用以显示它在分娩过程中的健康状况。

蓝光亮起表明有问题,粉灯闪烁则表示一切正常。在“诺艾尔”分娩时,学生轮流负责接生和监控“母子”的安全。

有了这对机器人作实验模型,学生不仅可以进行一般情况下的接生实验操作,还可以对臀位分娩(俗称“坐胎”,即胎儿臀部先娩出)等较为复杂的接生情况进行模拟操作,以积累更多的实践经验,模拟过程十分逼真。