

水烧开后过滤再喝更安全

既有效杀菌 又降低微塑料含量

◆ 把水烧开是一种简单有效降低微塑料含量的方法

对于大多数家庭来说,把水烧开是一种简单且有效的杀菌方法。

关于微塑料,烧开水确实能在一定程度上降低其含量。当水被烧开时,微塑料颗粒会与水中的碳酸钙结合,形成沉淀物。水温从25℃上升到95℃

期间,水中的微塑料去除率从2%不断攀升至28%,从95℃上升到100℃时,去除率升到84%。而且,这些微塑料会转移到水壶的水垢沉积中,简单过滤后并不会随水流出。因此,把水烧开再喝,确实是一个降低微塑料摄入的有效方法。

当水被加热至沸腾时,微塑料颗粒由于密度和大小的差异,会与水中的其他物质发生分离,一部分会沉淀到水底。因此,在烧开水之后,如果条件允许,我们可以使用过滤器或纱布进行简单的过滤,进一步减少水中的微塑料颗粒。

◆ 保证饮水安全 你需要做这4件事

●选择质量好的瓶装水 购买瓶装水时,注意查看产品标签和认证信息,选择有质量保证的品牌。避免购买来源不明或价格过于低廉的瓶装水。

●定期更换水壶和水杯 即使是高质量的水壶和水杯,

长期使用也可能磨损,导致微塑料产生。建议定期更换,保持清洁。

●安装家用净水器 安装家用净水器可以有效去除水中的杂质和微塑料颗粒,提供更安全的饮用水。

●使用不锈钢或玻璃材质水壶 烧水更安全,因为这些材质不易释放微塑料颗粒。所以,我们要尽量避免使用塑料水壶,尤其是在高温下,塑料中的化学物质可能会加速分解,增加微塑料的风险。

◆ 好的卫生习惯 帮你远离微塑料的侵害

●使用天然洗漱用品 选择不含微塑料颗粒的洗漱用品,如天然成分的牙膏、洗面奶。关注产品的成分表,避免购买含有微塑料的产品。

●定期清洁皮肤 勤洗

澡、洗手,保持皮肤清洁,尤其是在接触可能含有微塑料的物品后。避免用手直接触摸脸部和口腔,以减少微塑料通过皮肤接触进入体内的风险。

●参与垃圾分类和回收 将塑料制品进行分类投放,提高回收利用率。通过参与环保活动,了解微塑料污染的危害和解决方案,共同为保护环境贡献力量。



不良饮食习惯加速衰老

有些不良的饮食习惯不仅危害健康,还会加速衰老。

●三餐过饱 轻微饥饿感有利于延缓老化。建议当感觉胃里还没填满,但对食物的热情已经下降时,就要停下。

●爱吃甜食 有些人常觉得嘴里没味,爱吃甜食,但如果超量,不仅会让人发胖,还会加速细胞老化。糖分子在酶的作用下会附着在蛋白质纤维中,这个过程被称为糖基化,是引起衰老的主因之一,会导致皮肤没光泽、黑眼圈、浮肿以及皱纹增多。

●炸鱼腌肉吃得多 炸过鱼、虾、肉等的食用油,长期晒在阳光下的鱼干、腌肉等,都会生成过氧脂质,这是一种不饱和脂肪酸的过氧化物,其进入人体后,会对体内的维生素等产生极大破坏作用,并加速身体的衰老。

●饮食内容一成不变 经常吃同样的食物,会增加有害物质残留在体内的几率,加速衰老。而食物种类多样化,就减少了单种食物的摄入量,也会防止有毒有害成分的蓄积,并能保证营养平衡。

药品开封后有效期这样算

生活中,很多家庭会备着各种常用药。那你知道药品开封后可以用多久吗?

专业人士介绍,已开封的特殊剂型药品,如多剂量的眼用制剂、鼻用制剂、耳用制剂、涂剂等,在启用后最多可使用4周。若说明书中另外注明药品开封后的使用期限,则以药品说明书为准。此外,一旦药品性状发生变化,出现絮状、沉淀等都不能再使用。

已开封的其他药品中,除说明书另有规定外,一般

建议如下:重新包装的药品有效期自重新包装之日起不应超过6个月,或不应超过药品剩余有效期的25%;瓶装片剂和胶囊剂可参照重新包装药品使用期限的规定;糖浆剂开封后的保存时限为冬天不超过3个月,夏天不超过1个月;医院代煎应用的中药煎剂应用密封袋保存,冷藏保存7天到14天,室温3天(因方剂成分存在差异,建议以各医

院药房的要求为准),家中自煎中药建议当日服用完毕;生物制品如胰岛素类药品、蛙降钙素鼻喷剂等,未开封时应置于2℃至8℃避光保存,开封后常温避光保存,最多可使用4周。



近期,研究人员揭示每升瓶装水中平均含有约24万个可检出的塑料微粒。这些纳米级的塑料颗粒能够进入我们的肠道、肺部细胞、心脏和大脑。那么,面对这样的污染,我们如何保障自己的饮水安全呢?

减缓老花眼 常活动小手指

随着年龄的增长,许多人出现了老花眼。但每天只要花上几分钟,做做弯曲手指的运动,就能减缓老花眼的各种症状。

方法:先把小手指向手背

面扳,再让小手指快速用力蜷曲起来,每天早晚各做15次,就能刺激心经这根经络,改善眼球和视网膜的血液循环。此项运动若从40岁做起,效果更佳。

按揉肚脐周围可消除腿肿

中老年人劳累后发现腿变“胖”了,一按一个坑。中医认为,这是脾肾气虚所致,可揉脐周来消除。在肚脐周围,有水分穴(肚脐上1寸)和气海穴(肚脐直下1.5寸)。水分穴

为任脉腧穴,内与小肠相应,善治水病,刺激此穴可健脾利湿、消水肿;气海穴为生气之海,偏于补脾胃之气。经常按揉脐周围,可以刺激这两个穴位,从而消除腿肿。

睡硬板床有助于治疗驼背

“睡硬板床”一直是人们口口相传的腰部保健方式。专家表示,卧床休息是腰椎间盘突出症保守治疗的重要方式之一,但不能一味追求睡硬板床。如果患有以下两类疾病,建议睡偏硬一点的床。一是腰

椎间盘突出患者。睡硬一点的床可使腰骶部肌肉松弛,保持韧带原有的平衡状态,缓解腰痛症状。二是驼背的人。驼背是一种较为常见的脊柱变形,睡硬一点的床也可帮。

开水烫内裤无法杀菌

有些人觉得用热水烫一下待清洗的内裤能杀菌,这是个误区。过高的水温不仅会让内裤的纤维受损,缩短寿命,还会导致内裤上的分泌物凝

固,粘在内裤上,不容易清洗。清洗内裤时只需将其浸泡在温水中,用常规洗衣液清洗即可。将洗净的内裤晾晒在太阳的紫外线下,可有效杀菌。

常喝咖啡助肌肉“减龄”

研究表明,进入中老年后,人的肌肉量会逐渐减少,常喝咖啡有利于保持肌肉“年轻”。研究小组对肌肉减少症的发病机制展开广泛调

查,结果发现,患有肌肉减少症的老年人体内葫芦巴碱水平明显更低。葫芦巴碱是在咖啡、葫芦巴和人体中发现的天然物质。通过喝咖啡等方式补充葫芦巴碱,有助于提高NAD+水平,从而增强肌肉力量,减缓或预防肌肉减少症。

(本版综合)