

水杯五颜六色 小心重金属中毒

夏天,出汗多、喝水勤,都市白领小李网购了一个彩色水杯,外表炫丽好看,她非常喜欢。但是专家提醒,使用五彩杯,当心重金属中毒。那么,选择什么样的杯子喝水较健康呢?



别用金属材质的杯子喝咖啡
金属材质杯子(不锈钢杯、搪瓷杯)中含有金属元素,通常状况下比较稳定,但在酸性环境下,有可能溶出。所以,用金属杯喝咖啡、橙汁等酸性饮料并不健康安全。

一次性纸杯或暗藏潜在致癌物
一次性纸杯只是看起来卫生、方便,其实产品是否干净、卫生,用肉眼无法辨识。从环保的角度来讲,还是尽可能少用。有的纸杯生产厂家为使杯子看上去更白,加入大量荧光增白剂,而就是这种荧光物质可使细胞产生变异,一旦进入人体就会成为潜在的致癌因素。

塑料杯容易藏污纳垢
塑料杯中常添加有增塑剂,其中含有一些有毒的化学物质,用塑料杯装热水或开水的时候,有毒的化学物质就很容易稀释到水中,并且

塑料的内部微观构造有很多的孔隙,其中隐藏着污物,清洗不净就会容易孳生细菌。所以,在选购塑料杯时,一定要选择符合国家标准的食用级塑料所制的水杯。

使用五彩杯,当心重金属中毒
五颜六色的杯子很吸引人,但最好别用。因为在那些鲜艳的颜色里藏着巨大的隐患,尤其内壁涂有釉,当杯子盛入开水或者酸、碱性偏高的饮料时,这些颜料中的铅等有毒重金属元素就容易溶解在液体中,人们饮进带化学物质的液体,就会对人体造成危害。

比较健康的当数玻璃杯
在所有材质的杯子里,玻璃杯是比较健康的。玻璃杯在烧制的过程中不含有机化学物质,当人们用玻

璃杯喝水或其它饮品的时候,不必担心化学物质会被喝进肚里去,而且玻璃表面光滑,容易清洗,细菌和污垢不容易在杯壁孳生,所以人们用玻璃杯喝水是健康、安全的。但玻璃杯的玻璃材质导热性强,容易令使用者不慎烫到自己,如果水温过高,还可能导致杯子爆裂,需尽量避免盛装热水。

此外,无彩釉涂染的陶瓷杯既保温又安全。喝水选无彩釉涂染的陶瓷杯,尤其是内壁要无色,不仅材质安全,能耐高温,还有相对较好的保温效果,喝热水或喝茶都是不错的选择。

浏阳市疾控中心
副主任医师 谭西顺

听音乐做作业不好

有的孩子喜欢边听音乐边写作业,可你知道吗?这样做并不好。

据科学家的实验证明显示,在噪音中有60%的孩子大脑易疲劳,处于松懈状态,而在音乐声中约80%的孩子大脑处于懈怠状态。在安静状态下,仅20%的孩子大脑处于松懈状态。

科学家们认为,听音乐对右、左脑都有影响。有学者对学习的伴随情景进行研究发现,在噪音中学习的人,一旦进入鸦雀无声的考场,一时难以从大脑记忆库中调出以往存入的信息,因为以往存入大脑记忆细胞的信息是在不正常的噪音环境中贮进的。这样,势必影响考生临场时智力的发挥。

专家告诫家长,要让孩子养成在安静环境中学习、做作业的习惯。纠正边听音乐、边做作业的不良习惯,这有利于孩子在安静的考场中轻松自如地从大脑记忆细胞中调出与处理信息,获得好成绩。

阎泽川

智能手机、平板和台式电脑会释放较多的蓝光,对人类的生理影响不容忽视。

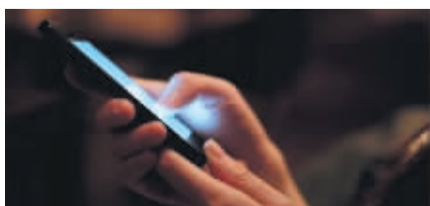
夜间蓝光危害大
发胖
夜间面对发出蓝光的手机和电脑超过3小时,人体就会饥饿,部分原因是视网膜接受的蓝光信号传到大脑,大脑认为白天已开始,人体需补充能量。即便当晚正常吃晚餐,饥饿感还是会令人进食额外的食物,导致发胖。

增加患癌几率
研究发现,经常使用电脑的女性夜间工作者罹患乳癌的几率比其他女性高17%。研究人员说,可能是蓝光抑制了褪黑素在夜间的分泌,增加了雌激素的分泌。

增加2型糖尿病患病几率
如果在睡前4小时处于强光环境下,患2型糖尿病的几率增加50%,并且灯光越强,患病几率越大。

白天困倦
国外的研究人员让一组成年男子在睡前接触2小时蓝光,另一组不接触光线,两组人睡眠时间相同。结果显示,第一组第二天多人表现困倦,新陈代谢减慢,显示蓝光对生物钟造成影响,导致新一天活动能力降低。

胡万里



老少不宜 戴变色眼镜

李女士来电咨询,进入夏天,看到很多人都配了那种变色眼镜,好像还挺方便的,变色眼镜平时用跟普通近视眼镜没有两样,等到了太阳光下就自动变成了墨镜,真是那些戴了近视眼镜不方便戴墨镜的人的福音。我也想去配一副,就是不知道这个变色眼镜的原理是什么,对眼睛有没有伤害,哪里配比较权威呢?

变色眼镜主要用于露天野外、室内强光源工作场所,防止阳光、紫外光、眩辉光对眼的伤害。正规的变色眼镜对视力是没有危害的,一般的近视镜片能达到纠正视力的目的,而变色眼镜不仅能矫正视力,而且能同时抵抗紫外线对眼睛的伤害。很多眼病如年龄相关性黄斑变性、翼状胬肉、老年性白内障等眼科疾病与紫外线照射有直接关系,变色眼镜能一定程度上保护眼睛。变色眼镜比普通太阳镜还有两个更好的地方,一是变色眼镜到了暗处颜色自然变浅,这样能防止人们在室内戴太阳镜对眼睛的伤害;

同时,眼睛遇到强光时,会本能地缩小瞳孔来减少紫外线的进入,从而保护眼睛。

要提醒的是,6岁以下儿童和45岁以上中老年人要少戴变色眼镜,这是因为随着年龄的增长,人的视力调节能力也在慢慢衰退,老年人对光线的要求更充足,明亮的光线会使变色镜颜色加深。镜片颜色变深后,眼睛为了看得清楚,瞳孔会自然地扩大,造成眼球的前房角狭窄,房水引流不畅,时间长了,很容易诱发青光眼;而年幼的孩子眼睛还处于发育阶段,特别是6岁以下的儿童,视觉功能还没有发育成熟,这个发育过程需要接受自然光线的不断刺激。所以变色眼镜并不适合所有的近视患者。配变色眼镜需要去正规的医院,其验配需要更高的技术要求,不仅需要正规验光的所有程序,而且需要通过裂隙灯观察虹膜颜色,根据虹膜颜色的深浅选择合适的颜色。

长沙市中心医院眼科
主治医师 曹慧

家长携孩践行 无烟倡议

“爸爸,您的烟熏到我了,我都咳嗽了,吸烟会让您的身体不健康,还会让我生病,您知道吗?为了我们的健康,请您不要再吸烟了好吗?”5月26日,长沙市雨花区东山街道举办活动,在“请远离香烟·让我们健康成长”无烟倡议环节,10名家长代表携幼儿上台宣读《无烟倡议书》,并现场签名承诺。

活动开始前,全体家长和小朋友一起观看了控烟禁烟宣传片,一首《被吸烟我不干》歌曲拉开了活动序幕。幼儿园小朋友带来《健康操》,举出“关爱儿童·拒绝二手烟”宣传牌呼吁大家控烟禁烟。情景剧《森林的故事》的小演员们俏皮可爱,表演活泼,生动演绎了吸烟的危害。

近年来,雨花区东山街道响应雨花区“全国健康促进区”创建活动,努力提高武广片区新市民的健康水平,在建设“健康雨花”的同时,评选出了80户健康家庭。同时,街道、社区和辖区学校“三方联动”,紧抓幼儿学前教育,充分利用街道计生协会的宣传教育活动,开展“拒绝二手烟”宣传倡导活动。

通讯员 李初飞