

冷空气来啦! 为了保暖, 这些“坑”别踩!



进入冬季, 气温下降, 各地上演“花式取暖”, 从秋裤、暖宝、热水袋, 到空调、暖气、电热毯……你找到正确的打开方式了吗?

第一招: 暖宝宝

当心出状况
秋冬取暖招数中, 暖宝宝总有一席之地。贴上一片, 效果明显, 再也不用裹紧小被子瑟瑟发抖啦! 不过, 如果暖宝宝使用不当, 可能会让你出些“状况”。

专家说

首先, 暖宝宝不能直接接触皮肤, 应该隔着衣服贴。我们也可以时不时给身上的暖宝宝换个位置, 以免某部位被源源不断的热量持续渗透, 不

知不觉就被低温烫伤了。另外, 由于小朋友的皮肤比较稚嫩, 就不建议使用暖宝宝了。

第二招: 热水袋

不要“祖传”的
天气越来越冷, 热水袋的“铁粉”也纷纷开始冒头。咕咚咕咚灌满水后, 一整天都抱着不撒手。使用热水袋要注意什么呢?

专家说

热水袋的那种热, 来得比较“猛”。因此, 在使用热水袋时, 一是要注意不能装得太满, 二是水温不宜过高。而且, 灌热水袋的时候要特别小心, 以免操作不当发生烫伤。安全起见, 大家可以在热水袋外

面包上一条毛巾, 起到隔热的效果。如果想用热水袋暖被窝, 也可以将它放在被子与毯子之间, 到了睡觉时间就拿出来。这样也能避免因盖子没塞紧, 热水流出导致烫伤的情况发生。

另外, 热水袋也有一定的寿命, 尽量不要使用“祖传的”, 注意及时更换。

第三招: 空调暖气**记住开窗通风**

寒意料外“虐人”的地区, 空调总是能大显身手。掐指一算, 距离上次开空调的八九月份也没多久, 精打细算的你, 是不是也想着把清洁这一步给省了呢?

专家说

空调是容易滋生霉菌、细菌的, 如果没有经过清洁就贸然使用, 各种看不见的“污染”会悄无声息地盘旋在室内, 尽心尽力地为我们的呼吸道健康“添堵”。因此, 正确的做法是: 别嫌麻烦, 定期清洁。

开暖风一时爽, 一直开暖风却会让人感觉口干舌燥。秋冬季节, 无论家庭取暖是用空调还是暖气, 都别忘了及时补水。可以适当配合使用加湿器, 同时注意开窗通风。

需要提醒的是, 如果室内外温差过大, 身体容易受凉。如果供暖比较高, 要适当增减衣服。对于自采暖的家庭来说, 建议不要把温度调得太高。

另外, 还有的家庭习惯使用电热毯, 也要注意温度不宜设置得过高, 对于不能自动控温的电热毯, 当达到合适温度时就应立即切断电源。使用时间上也要特别留心, 保险起见, 最好在入睡前就关闭电源。

第四招: 全靠抖**不作就不会死**

一年四季露脚踝是不少年轻人的“时尚底线”。无论寒风如何凛冽, 也要挽起裤腿, 心甘情愿地靠抖取暖, 做

“美丽冻人”。

专家说

无论是保暖基本靠“抖”, 还是冷天坚持露脚踝, 对身体的伤害一点都不小。着凉、感冒、长冻疮之类的结果, 只是小打小闹, 而像关节炎、风湿病等“大招”, 也在积极蓄力中。所以, 纵是年轻, 大家也不要可劲儿“作”了。寒冬时节, 还是乖乖地把裤腿放下来, 将秋裤塞进袜子里, 让自己暖暖和和不好吗!

小贴士:**做好“四保暖”, 美丽不冻人**

保暖重点1: 头颈部, 湿发及时吹干。很多女性都是长发, 洗头后不容易干, 如果不及风吹干, 头部受寒很容易导致头痛, 尤其是在月经期或经前期。冬天, 外出围围巾不仅是装饰, 更能保护颈部。颈部大椎穴最怕风寒。如果大椎穴受寒, 背部寒气加重, 会导致阳气受损。

保暖重点2: 腰腹部, 忌穿低腰裤。肚脐是神阙, 也就是神之门, 是最薄的地方, 很容易受寒。一旦它觉得冷就会立刻“闹情绪”。露脐装以及低腰裤, 腰腹部就很容易受寒, 寒气引起气血不通, 不通则痛, 导致痛经、月经不调等妇科病。

保暖重点3: 膝关节, 预防“老寒腿”。即使冬天, 很多年轻女性也喜欢穿短裙, 膝关节长期暴露在寒冷的环境中, 会引起血液循环不通畅, 导致“老寒腿”, 出现腿部酸麻胀痛而且还有沉重感。

保暖重点4: 脚部, 在家穿袜子。“寒从脚底生”, 如果脚部受凉了, 容易导致寒邪入侵机体, 机体抵抗力就会下降, 疾病就可能乘虚而入。女性在家穿拖鞋最好穿个袜子。如不小心受寒, 可用艾叶泡脚, 喝红糖姜汤水, 或用热水袋热敷等, 记住刚受寒时及时用效果比较好。 (来源: 人民网)

冬季美食冬枣和栗子, 原来热量都不是「善茬」!

不知不觉又入冬啦, 大街上过往穿着轻薄羽绒服的行人, 路边干果炒货店仿佛一下温暖人心了起来, 嘎嘣脆的冬枣~糯糯的板栗~进嘴里, 一颗接着一颗停不下来。嗯~小孩子才做选择题, 成年人都要! 老板, 各来一斤! 这个季节不吃它们, 感觉都对不起苦等我一年的它们! 肥可以过两个月再减, 但冬枣和栗子过俩月就没了!

今天我们就来看看冬枣和板栗的主要营养成分, 避免大家下个春天进行“长得越来越孔武有力不是没有原因”的反省。其实, 冬枣和栗子, 都不是热量“善茬”。

《本草纲目》记载: “大枣味甘, 无毒, 安中养脾, 平胃气, 通九窍。”因此, 大枣因集药用、保健、食用等于一体, 而成为果中珍品。在日常生活中, 也可到处看到枣们的身影(补血、补铁、补气), 冬枣是维生素C的“无冕之王”。100g鲜冬枣的维生素C含量在300mg左右, 约为柑橘的10倍, 梨的50倍, 苹果的70多倍。一颗鲜冬枣的重量约为15g左右, 可食部为87%, 那三颗鲜冬枣就可以提供约100mg的维生素C, 而正常成年人VC推荐摄入量为100mg/天。当然, 除了维生素C, 冬枣还有其他的“营养武器”, 比如枣黄酮、环磷酸腺苷、三萜类化合物等植物化合物, 这些活性成分可以在抗氧化、延缓衰老、提高免疫力、抗癌、抗疲劳方面发挥重要作用。

但冬枣也并不是那么的“天使”, 首先, 冬枣的热量不低, 如果把冬枣当水果来加餐, 最好每天别超过100g, 大概也就是正常大小6-7颗左右, 同时应关注血糖的变化; 其次, 冬枣膳食纤维含量高, 容易引起便秘; 最后, 冬枣果皮又脆又薄, 咀嚼的时候很难充分嚼碎, 往往把处于边缘锋利的果皮(或果核)吞入消化道中, 容易引起胃部病变的疼痛或不适, 甚至生命危险。

对于栗子来说, 1把栗子(偏大点约为10个左右, 可食部110g左右)的热量和碳水约为1碗200g的熟米饭相当, 不及食堂里打的“二两饭”多。由于栗子中的蛋白质、脂肪含量略高于米饭, 且有较多不被小肠吸收的低聚糖和抗性淀粉, 所以GI指数(升糖指数)要低于米饭, 对需要控制血糖的人友好一些。但另一方面, 这些不被吸收的膳食纤维会容易使人感到腹胀, 所以消化功能不好的人群要注意少吃, 尤其注意避免吃生板栗, 同时, 尽量选择吃热乎的熟板栗, 用板栗来炖肉也是不错的选择哦。

说了这么多, 其实就是想告诉大家, 冬天到了, 身上那些无法无理由7天退货的“冬膘”, 或许, 能在这一口口的嘎嘣脆和糯糯甜中, 找到些许答案。

(来源: 北京青年报)

进口冷链食品能否吃得放心?

—— 五问冷链食品安全

近期, 进口冷链食品核酸阳性检出率明显增高。“涉及产品范围从海产品到畜禽肉类产品, 进口物资被病毒污染范围从冷链食品扩展到集装箱。”国家卫健委新闻发言人米锋说, 疫情传播呈现出“从物到人”和“从人到到”并存的特征。

进口冷链食品还能不能吃? 如何全面消毒? 面对与“冷链”相关的热点关注, 多部门专家解答公众疑问。

一问: 进口冷链食品为何屡成“雷区”?

11月7日, 经天津入境的德国进口猪前肘外包装标本和印度进口冻带鱼外包装标本新冠病毒核酸检测呈阳性; 11日, 天津市静海区1份大比目鱼外包装涂抹样本核酸检测结果呈阳性; 12日, 天津市津南区某冷冻批发市场发现1份混检样本新冠病毒核酸检测呈阳性……今年6月以来, 全国多地局部疫情源头都指向进口冷链食品, 三文鱼、厄瓜多尔冻冻虾等产品屡次被检出携带新冠病毒。

国家食品安全风险评估中心副主任李宁认为, 国外正处于新冠疫情爆发期, 跨境运输过程中冷链食品及外包装极有可能成为携带新冠病毒的载体。

近期, 各部门和各地加大对进口冷链食品及其外包装新冠病毒核酸

的检测和抽检, 随着检测频次、频率及覆盖范围增加, 发现阳性的概率随之增加。

“这也说明, 我国在加强物防方面采取的措施是有效的。”李宁说, 截至目前, 全国抽检监测的阳性率是万分之零四八, 而且主要集中在食品外包装。

二问: 进口冷链食品还能不能吃?
“进口生鲜还能不能吃?”面对进口冷链食品检测阳性频发, 这个问题成为不少人关注的焦点。

“目前并没有发现因为直接食用这些冷链食品引起的感染。”中国疾控中心消毒学首席专家、环境所消毒与感染控制中心主任张流波说, 感染风险主要是在搬运、操作等环节, 并没有发现因食用食品本身引发感染。

张流波介绍, 对进口冷链食品外包装表面进行安全有效的消毒, 可以实现将新冠肺炎病毒灭活, 消毒后再接触表面, 感染风险是非常低的。但是病毒核酸仍可能存在, 如果进行过消毒后, 核酸检测仍呈阳性, 公众不必过度紧张。

李宁补充道, 烹饪过程也要保持清洁, 使用安全的水和原材料, 生熟分开, 烧熟煮透, 保持食物的安全温度。

三问: 进口冷链食品怎么全面消毒?
国务院联防联控机制综合组日前

印发《进口冷链食品预防性全面消毒工作方案》, 要求在进口冷链食品首次与我境内人员接触前, 实施预防性全面消毒处理。

据此, 海关总署对口岸环节进口冷链食品预防性消毒工作作出具体部署, 包括明确口岸环节预防性消毒的工作要求、作业流程、消毒技术规范及配套监管措施。一些口岸规定冷链食品外包装消毒用500mg/L二氧化氯消毒液或0.2%至0.4%过氧乙酸或3%过氧化氢, 喷洒或擦拭消毒外包装的六个面, 作用30分钟, 用清水冲洗干净。

海关总署进出口食品安全局局长毕克新介绍, 自方案发布截至24日24时, 口岸环节预防性消毒进口冷链食品外包装累计160多万件, 重量3万多吨, 消毒范围包括被抽中进口冷链食品的外包装、集装箱、空运托盘等。

相比常规消毒, 对进口冷链食品进行低温消毒更加困难。张流波说, 目前正在加紧研究相关技术方法。

四问: 接触进口冷链食品后, 公众应该怎么办?

先消毒、后洗手、防飞溅、查周边、高温洗、速处理。

张流波提示, 公众在接触进口冷链食品时, 应首先对外包装表面进行消毒, 随后进行手部清洁与消毒。处

理外包装时, 要避免对周边环境造成污染。同时做好周边环境的清洁与消毒, 接触食品的餐具及时清洗, 使用过的残渣单独包装, 及时处理。

“在采购新鲜食材时, 避免用不干净的手触摸口、眼、鼻。”李宁介绍, 从流行病学溯源分析来看, 感染人群是特定环境下反复接触进口冷链食品外包装的高风险人群, 比如搬运工等。

五问: 流入市场的进口冷链食品如何监管?

不少人担心, 病毒会不会通过进口冷链食品流入市场的链条造成传播? 国家市场监督管理总局食品经营司市场稽查专员陈语说, 监管部门将重点采取五个方面的措施: 一是及时开展市场风险排查; 二是督促食品生产经营者落实主体责任; 三是持续加强日常监管; 四是落实预防消毒措施; 五是推进追溯平台建设。

自10月30日起, 天津冷链食品追溯平台已全面上线运行。消费者可通过扫描产品外包装或货架上的电子溯源码, 了解到原产国/地区、上游企业(进口商)、检验检疫证明等信息。

“总结过去11个月的经验, 我们有信心防止出现疫情卷土重来。”中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友表示, 面对未来春节人员大流动, 只要人群中没有感染者就不会发生重大的疫情。 (来源: 新华网)

你入手过哪些难用的面膜?

空气干燥, 皮肤也随之干燥起来, 可以滋润皮肤的护肤品派上了用场, 这其中, 肯定少不了面膜。补水、美白、抗敏、提拉……在铺天盖地的产品宣传语中, 好像没有什么皮肤问题是面膜解决不了的。但其实面膜的很多功效是被夸大的, 有必要为大家盘点下关于面膜都有哪些“坑”。

敷完面膜皮肤变好了?
往往敷完面膜后, 大家会有这种感觉: 皮肤变好了, 又滑又嫩, 好像面膜里的营养成分都被皮肤吸收了, 效果真好!

为什么敷面膜会让皮肤看起来变好呢? 先来了解一下皮肤的结构。人的皮肤最外层是角质层, 正常情况下角质层的含水量在20%左右, 角质层外侧有一层皮脂膜, 可以延缓水分的蒸发, 但当角质层失水或皮脂减少时, 水分会加速蒸发, 使皮肤干燥、脱皮。这时, 如果敷一片面膜, 强制把角质层浸泡在一个高度湿润的环境中, 角质层就可以迅速吸水, 含水量在短时内增至80%左右, 面膜纸还可以把皮肤与空气隔绝开, 减慢水分蒸发, 共同起到了快速补水的作用。

可事实上, 过了一天, 甚至几个小时, 皮肤就被打回了原形。这是因为皮肤变水嫩只是角质层的“暂时补水”。当角质层细胞喝饱了水, 它的透光度会增加, 皮肤看起来自然会透亮, 有光泽。另外, 细胞之间的排列会变得紧密, 皮肤整体的平整度也会提升, 这时光线的折射和反射也就相对集中, 使皮肤看起来有光泽。不过, 水分并没有真正进入皮肤深层, 而且角质层的失水速度是很快的。

所以, 在熬夜后或皮肤状态不佳时用面膜来急救是可以的, 主要作用是短时间快速补水, 但不要以为只靠一张面膜就能逆转皮肤状态。

保湿效果胜过面霜?

很多女生觉得保湿靠面膜, 做完面膜就完事了, 这是不对的。如同前面所说的, 面膜只是给皮肤角质层暂时补水, 并没有太多锁水保湿的功效。而面霜或乳液中含有一些封闭剂, 如凡士林、羊毛脂、鲨烯、矿物油等成分, 可以在皮肤表面形成一层薄膜, 阻隔水分蒸发, 起到很好的保湿作用。

两相对比, 大家就很容易明白, 面膜是代替不了面霜或乳液的, 因为它是

短暂无效, 而不能有效锁水。因此, 建议在敷完面膜后, 使用一些保湿面霜或乳液, 更好地锁住面膜补充的水分, 有效保湿。

可能有人会问, 既然面膜补水保持时间不长, 那不如勤快些, 每天敷几次面膜不就能让皮肤一直保持水嫩了吗? 这种想法看似有道理, 但其实非常不建议。

通过敷面膜的方式为皮肤补水, 如果补水太多, 超出角质层承受能力, 会让角质层“过度水合”。这样一来, 反而会损伤角质层, 破坏皮肤的屏障功能, 让皮肤更加敏感、容易干燥。记住, 敷面膜并不是越勤越好, 正常皮肤一周护理1次就可以。

现在市面上的面膜种类非常多, 其功效有美白、祛痘、抗敏等, 不胜枚举。但皮肤最外层的角质层可不是吃素的。皮肤进化出角质层最初的作用是抵御各种外界有毒有害物质通过皮肤进入体内, 它同样可以阻挡大部分面膜中的有效成分进入皮肤。也就是说, 皮肤的角质层保护作用越强, 面膜里的成分进去得越少。比如, 一些面膜里添加

的胶原蛋白, 就被阻挡在了皮肤外, 一些小分子的美白成分(维生素C、传明酸等), 能够吸收的也少得可怜。

所以, 大家在敷面膜时, 不要对功效性的成分抱有太大希望, 老老实实补水就好了。

“械字号”更专业?

近几年, “械字号面膜”也就是医美面膜受到爱美女性的追捧, 它们与普通面膜有什么区别呢?

“械字号面膜”在设计之初是为医疗美容术后准备的, 可以对医美术后受损的皮肤起到迅速补水、降温、缓解不适的作用。它的成分简单安全, 含菌量低, 可以避免普通面膜可能造成的过敏、刺激等不良反应。但国家药品监督管理局曾发布公告, 明确禁止“械字号面膜”的概念。所谓的“械字号面膜”本质上是医用敷料, 属于医疗器械范畴。医用敷料的主要作用是吸收创面渗出液、防粘连或者为创面愈合提供适宜环境等, 并没有所宣传的那样对皮肤有神奇功效。如果不是敏感肌, 普通面膜的补水作用完全够用, 不需要追求所谓的“械字号面膜”。 (来源: 北京日报)

