

警惕漂亮餐具成健康“杀手”



家里常用的碗、筷、勺、盘、锅都“健康”吗?很多人不是特别清楚。其实家里的一些漂亮餐具很容易成为危害健康的隐形“杀手”,今天就来揭一揭这些漂亮餐具背后隐藏的危险。

陶瓷:拒绝内壁彩绘多

健康威胁:陶瓷餐具内壁上的彩绘虽然色彩鲜亮,但彩釉中含有铅、汞、镉等重金属元素。其中,镉和铅容易引起肝脏或其他内脏中毒,汞则能引起肝、肾硬化。陶瓷的彩釉越多,颜色越鲜艳,铅、镉等化合物就越多。

健康忠告:选陶瓷餐具别太看重花纹图案,特别是不要用内壁带彩绘的碗盘。新买的餐具可以先放在醋里泡2-3个小时,以溶解彩釉中的有害物质。另外,彩瓷千万不要放在微波炉里加热。

不锈钢:远离强酸碱食品

健康威胁:不锈钢是由铁铬合金再加入其他一些金属元素制成的。它的金属性很好,而且比其他金属更耐锈蚀。但是如果使用不当,不锈钢中的金属元素就会在人体中慢慢蓄积,达到一定量时就会危害人体健康。

健康忠告:在使用不锈钢餐具时要特别小心,不要长时间盛放强酸或强碱性的食品。不锈钢器皿也不宜用来煎熬中药。一旦发现不锈钢餐具变形或者表层破损,就应该及时更换。

铝锅:不可过多摄入铝

健康威胁:铝是智力衰老元素,可导致记忆力下降,思维反应力迟钝。过多的铝不仅是导致老年痴呆的一个重要原因,对儿童的大脑发育也是不利的。而食品中的铝大部分来自炊具(锅和铲)的污染,尤其是铁、铝混用(如铁锅铝铲或铝锅铁铲),由于电解和置换作用,可导致铝的溶解,增加人体对铝的摄入量。

健康忠告:不要长期使用铝锅,铝、铁制成的炊具和餐具也不要混用。

奶瓶:看清品牌小标识

健康威胁:有些不法商贩用废料制作劣质奶瓶,含有大量有毒物质双酚A。双酚A会造成婴儿的生殖系统和大脑发育失常。另外,劣质奶瓶中的低分子化合物即使在20℃的常温下也会溶出,对呼吸道、肺等器官造成伤害。

健康忠告:劣质塑料奶瓶上一般没有厂家和品牌小标识,奶瓶上的刻度也不准确,瓶身不透亮,上面有斑斑点点的白色杂质。同时要注意奶瓶内部不要有彩色图案,以免颜料遇热溶在奶或水里。

筷子:不要青昧油漆筷

健康威胁:涂了油漆的筷子外表美观、耐用、好洗,可是油漆中含有铅、镉等有害物质,其中的苯更是公认的致癌物,颜色太深或油漆涂料太重的筷子长时间使用后,油漆涂料中的重金属以及有害的有机溶剂会对人体造成慢性伤害。

此外,即使是合格的筷子,使用时间长了,表面也会变得粗糙,出现许多细小的凹槽,容易残留细菌和洗洁精,如果不及时消毒或更换,也会为细菌的滋生提供温床。

健康忠告:选筷子尽量不要选涂油漆的,另外,筷子买回家要多冲洗、勤消毒,清洗后要及时风干,至少要一年换一次筷子。即使是家人之间,筷子也不要混用,以免传播细菌。

塑料:塑料瓶切当油瓶用

健康威胁:油脂装在塑料容器中会产生化学作用,分解出有害物质,危害人体健康。

健康忠告:挑选塑料餐具时,应尽量选择无色无味、且商品上标注了PE(聚乙烯)和PP(聚丙烯)字样。平时应当避免把油装在普通的塑料瓶中。

刘新建

医药信息

家庭电动修脚

上海秀脚牌电动修脚乐国家实用新型专利,是新一代家用电动修脚工具,通过特制网孔刀头、网锥刀头和梅花点式刀头的旋转削磨,在家1-2分钟就能轻松去除脚垫、老茧、厚皮、死皮、脚干裂、鸡眼、厚灰指甲,且 not 损伤正常皮肤。

◆无需泡脚、无需技术,使用方便。

◆全部合金钢刀头,经久耐用;

◆防尘装置,避免皮屑飞扬;

◆配赠特制嵌甲钳,轻松祛嵌甲;

热线:7075018

免费送货

销售地址:联生大药房(北马路汽车站对面)



华医堂(振华商厦北门斜对面) 福山伟尔 牟平卫健堂 招远瑞康 蓬莱奇佳 龙口贞兰 黄城贞兰 莱州康平

吃上绿色环保放心菜

莱山区黄海路街道清泉寨社区为让计划生育育龄群众优先分享改革发展的成果,出台多项措施,强化计划生育利益导向。社区在2008年初建起了清泉社区农业园,每月向计划生育家庭分发蔬菜、禽、肉,使他们能吃上绿色环保的放心蔬菜。全面实行养老制度,对70岁以上老居民、老职工集中到老年公寓统一赡养,真正做到了老有所养、安度晚年。

社区到2010年末,计划生育家庭年人均15000元,退休金每人每年7000元。计划生育家庭在职职工全部参加社会劳动保险和医疗保险,退休职工全部参加城镇居民医疗保险和意外伤害险。对不符合参保条件的部分在职和退休职工保留医疗费报销50%的政

策,解除了计划生育家庭后顾之忧。对下一代教育优先投入,凡在清泉幼儿园的计划生育家庭职工子女,学费均减半,男女职工单位各报销500元的补贴,对考入大中专院校的计划生育家庭子女给予一次性发放3000元补助,解决了计划生育家庭子女少有所教的问题。计划生育家庭子女就业率达到100%,对符合计划生育政策的职工子女,集团公司实行的是“统一招聘,统一分配”的子女就业方针,对毕业的学生,每年2次分配,解决了计划生育家庭就业难等问题。实现计划生育家庭福利制度的全覆盖,从节日福利开始,全面覆盖到水、电、暖、子女入学、入托、医疗、住房等涉及到生活的各个方面。

姜守卿 林梅

保健常识

喝汤注意几大误区

误区一:喝骨头汤能补钙

“吃什么补什么,喝骨头汤补钙”,但事实并非如此。骨头中的钙能溶解在汤里的量很低,10千克排骨熬成猪骨汤中的钙量还不足150毫克。有人检测,一碗骨头汤大约含有2-3毫克钙。按成人每日需要800毫克钙计算,估计需要300-400碗骨头汤可以满足人体钙的需要。

误区二:吃肉不如喝汤

俗话说,“吃肉不如喝汤”,肉汤的鲜味往往超过了肉的鲜味,人们由此而误认为肉的精华都跑到汤里去了,汤的营养比肉好。其实,老火汤

的鲜味,是因为经水煮后肉类中的一些含氮浸出物溶于汤内,但食物中的大部分蛋白质仍呈凝固状态留在肉里,而非溶于水。煲两个小时以上的汤中,蛋白质含量也仅为肉中的5%左右,还有95%的营养成分留在“肉渣”中。因此,只喝汤不吃肉,只是满足了口感而已,而大量的营养成分还是在肉渣里。

误区三:煲汤越久营养越好

有些地方有煲“老火汤”的习惯,认为汤煲得越久越够火候,营养也越好。所以,“老火汤”往往一煲就是几个小时。其实,经过长时间的煲煮,许



多营养素遭到破坏,煲的时间越长,蛋白质变性越厉害,维生素被破坏的越多。老火汤仅含有极少量的蛋白质溶出物,糖分和矿物质,只能说比白开水多一点点营养。因此,煲老火汤时间不宜过长。一般以两小时以内为宜。

王丽

医药搜索

肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移,患了肿瘤,往往是手术做了、放疗做了、化疗也做了,可没过多长时间一检查:又复发了、转移了,天哪,这到底是咋了……

肿瘤“复发转移”到底是咋回事

据权威专家介绍,肿瘤是全身性疾病的局部表现,多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤,或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后,患者普遍认为自己的病已痊愈,但复查时,却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为,经过手术和放化疗后,即可彻底杀死癌细胞。事实上,这些方法对体内残留的癌细胞无能为力,不能100%完全清除癌细胞,更不能改变人体致病的“内环境”,同时患者经过手术、放化疗后,身体会受到很大伤害,免疫力极度降低,身体虚弱,免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱,残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计,经过手术、放化疗的癌症患者,如不进行合理和正规

的治疗,癌细胞复发和转移率极高。

开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联手,组成癌症课题攻关组,根据肿瘤复发和转移的机理,历时十余年,历经上万次实验,终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香茯斑蝥,已获得国家专利保护品种称号(咨询热线:0535-7077885),这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香茯斑蝥”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉,该药适用于中、晚期各类肿瘤患者。香茯斑蝥对肿瘤细胞具有直接杀伤作用,抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成,诱导干扰素和IL-2;活化人体抗癌基因,释放肿瘤坏死因子(TNF)。

肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢,患者发病后,无论从生理上、心理上都发生很大变化,要重新建立生活规律,养成良好习惯。专家经过多年研究得出结论:“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己的病情结合药物治疗安排好自己的

日常生活。有规律的生活所形成的条件反射,能使身体各组织器官的生理活动按节律正常进行,如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律,则既能利于身体健康,又能利于肿瘤康复。

肿瘤饮食原则及注意事项

要保持乐观的情绪,树立战胜肿瘤的坚强信心;适当的运动可使气血流畅,增强机体抵抗力;避免受风寒,“百病从寒起”,身体受风寒刺激时,抵抗力下降,易诱发疾病;饮食应以清淡而富有营养为主,多吃蔬菜和易消化的滋补食品;肿瘤病人热能消耗大,因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质;少吃油腻过重的食物;忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激物。饮食营养是维持生命、保持健康的物质基础。患者养成良好的生活、饮食习惯再配合使用香茯斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有劲,精力充沛。香茯斑蝥为广大患者战胜疾病,重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。

杨光