

喝矿泉水补充微量元素 效果不大

形形色色的瓶装水到底该怎么挑,专家给你支招

瓶装水有哪些区别

纯净水: 售价1—3元,优点是清洁卫生、便宜,缺点是不含矿物质。纯净水顾名思义是纯洁、干净,里面除了水还是水。水源多采用日常生活用水,通过适当的食品加工方法制成。

矿物质水: 售价2—5元,优点是价格便宜,里面含有矿物质。缺点是矿物质不是天然的,而是人工添加的。采用的是自来水,经渗透过滤,变成干净水后,往里添加一些矿物质(比如钙、镁离子)。

如何通过瓶装水包装辨别“矿物质水”: ①商品命名为XX饮用水。②看配料表:配料表中会注明人工添加的物质。

矿泉水: 售价十几元到几十元不等,优点是富含矿物质,如:锂、锶、锌、碘、硒等。缺点是某些区域产的价格高。矿泉水是在地层深部循环形成或经人工开采的、未受污

平时你注意过矿泉水的价格吗?有的是一两块,也有十几块的。现在的矿泉水形形色色,它们之间究竟有什么差别?我们买哪种水更好呢?



染的地下矿水,含有一定量矿物质、微量元素或二氧化碳气体,含有国家标准规定的矿物质及限定指标。

喝什么样的水最好

专家介绍,其实喝水只是为了补水,别指望靠水里的微量元素来补充营养。我们日常饮食中所摄入的微量元素早就超过了从水中获得的一点点。喝纯净水不会导致身体营养流失,喝矿泉水也不会补充多少微量元素。购买前要先观察有

没有漏水及沉淀,还要选择合格的生产厂家,注意商品名称、生产日期、矿物质等。所以归根结底,喝水最重要的只是两点:一是安全,一是量够。只要水质安全,每天补充足够的水就好啦。

这些水别喝

千滚水: 千滚水就是在炉上沸腾了一夜或很长时间的水,还有电热水器中反复煮沸的水。这种水因煮过久,水中不挥发性物质,如钙、镁等重金属成分和亚硝酸盐含量

很高。久饮这种水,会干扰人的胃肠功能。

蒸锅水: 蒸锅水就是蒸馒头等剩锅水,多次反复使用的蒸锅水亚硝酸盐浓度很高。常饮这种水,或用这种水熬稀饭,会引起亚硝酸盐中毒;水垢经常随水进入人体,还会引起消化、神经、泌尿和造血系统病变。

老化水: 俗称“死水”,也就是长时间贮存不动的水。常饮用这种水,会使未成年人细胞新陈代谢减慢,影响发育;中老年人则会加速衰老;许多老地方食道癌、胃癌发病率日益增高,可能与长期饮用老化水有关。老化水中的有毒物质也会随着水贮存时间增加而增加。

不开的水: 专家指出,饮用未煮沸的水,患膀胱癌、直肠癌的可能性增加21%—38%。当水温达到100℃,这两种有害物质会随蒸气蒸发而大大减少,如继续沸腾3分钟,则饮用安全。 据CCTV生活圈

支个招

怎么醒酒

醋、白糖、茶叶水各100克,醉酒以后,立即喝下,可迅速醒酒。

怎么戒酒

取生杏仁二两,少量味精化成水,然后放在酒里两滴,一同少喝,可以戒酒。

怎样除口臭

每天放几片茶叶在口中嚼三遍,这样可使你口中保持清香,三天后除去口臭。

嗓子哑怎么办

醋精50克,白糖50克,用凉水250克搅拌均匀后,慢慢饮用,一天即可,严重患者晚上增加两次。

脚气小窍门

米醋一斤,将醋倒入盆内,浸泡或浸洗,每日两次,每次约一小时,消炎杀菌。

口腔炎症

每天早晚吃梨一个,慢慢咽下,保持3—4天。

治偏头痛窍门

用白色的萝卜皮贴在两面太阳穴上,每晚贴20分钟,此方主治头昏脑涨。

急速催奶

芝麻炒熟,加入盐少许,最好是产前10天就开始吃,进餐时作副食,可快速增乳汁。

长知识 秋末冬初防感冒 对搓大鱼际

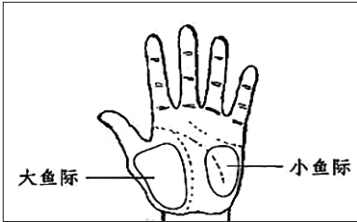
河南省中医药学会养生保健分会副会长吕沛宛认为,90%的感冒初起时都和受寒有关。如果刚刚受寒,可用生姜25克切片,加水300—500毫升煮沸后趁热喝下,再睡上一觉,第二天可缓解。

对搓大鱼际或双击大小鱼际也能起到防治效果。伸开双手,看到手掌明显突起的部位就是大鱼际。小鱼际在小拇指下的突起部位。中医理论认为,大、小鱼际与呼吸器官关系密切。每日用两手的大小鱼际轻轻撞击,就可起到鼓舞肺气的作用。在感冒多发季节,多双击鱼际穴,可以很好地补肺气、防感冒。

对搓大鱼际: 适用于感冒初起,也就是刚受寒打喷嚏时。可双手交

叉握在一起,使劲搓大鱼际,等到穴位皮肤发热,搓十几下迎香穴,再喝两杯加入两勺醋的热开水。症状重的1天多搓几回,休息1天。

双击大小鱼际: 双手大小鱼际双击108下。用左手的大鱼际撞右手的大鱼际,用左手的小鱼际撞右手的小鱼际。 据《生命时报》



被子什么时候晒最好

11月晒被子的时间要控制在中午12点—下午3点之间,因为这个时候空气最干燥,阳光最强。强烈的阳光也会影响被子的使用寿命。所以在冬天,棉花被晒2—3小时,纤维被晒1—2小时、羽绒、羊毛、蚕丝晒1小时就行。

有人习惯早起就把被子抱出去晒。而这时,空气最潮湿,寒气湿气容易进入被子里,滋生细菌。还有人一有好天

气就把被子抱出去。专家建议一个月晒1—2次为佳。晒被子时,一个半小时后给被子翻个面,再晒半小时,让被子正反两面都能晒到。化纤被子不建议太阳暴晒,晒时记得在上面盖一层布;羽绒被做好通风就好了,也不要频繁晾晒;棉被最好不要经常用小棍拍打,否则容易把棉被里的粗纤维拍断,形成棉尘跑出来。

这样擦玻璃更干净

(1)窗玻璃或镜子有陈迹和油污时,可在布或棉花上滴少许煤油或白酒,轻轻擦拭,就会光洁明亮。

(2)镀有金边的镜框、相框或玻璃有污垢,可用毛巾蘸刺啤洒擦拭。

(3)玻璃、镜子上沾了油漆、尘垢,用醋很容易擦净。

(4)擦洗玻璃时,先涂上粉笔灰

水或石膏粉水,干后再用干布擦,既易擦去污垢,又易擦亮。

(5)先用湿布把尘土揩去,再把废报纸搓成团在玻璃上擦,报纸的油墨能很快把玻璃擦净。

(6)用洋葱片擦玻璃窗,不但能去掉污垢,且特别明亮。用残茶擦洗镜子、玻璃等,去污好。

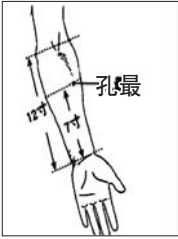
专家释疑:半夜总是醒该怎么调理

黑龙江省名中医于景献教授介绍,中医认为,十二个时辰代表人体十二条正经。人进入睡眠状态后,如果没出现任何问题,说明身体相对健康。如果在半夜对应时辰醒来,说明相关经络出现问题。每条经络有2—3个容易堵塞的穴位,多分布在肘、膝、腕、踝附近,我们可以对经络的堵塞点进行疏通,便可缓解半夜醒来。

凌晨1—3点常醒,肝火过旺。 凌晨1点是气血流经肝脏的时段,

此时易醒说明肝脏有问题,还会伴有烦躁易怒等症状,这类人要调理肝脏,疏通肝经。**方法:**手握拳,敲大腿内侧,来回敲3—5次后,再按摩太冲穴(大脚趾与第二脚趾根部的交叉点凹陷处),可先用手指寻找痛点,然后用力敲或点按,会出现红肿、出痧的情况,均属正常。

凌晨3—5点常醒,肺经异常。 此时常醒的人,一般肺部存在问题,解决方法就是通肺经。**方法:**肺经在手臂内侧,掌心朝上,整条手



臂放松平举,另一只手握空拳敲打肺经,来回敲3—5次后,会发现孔最穴(前臂掌面桡侧,食指的延长



线上,腕横纹上7寸处)有明显痛感,找到疼痛的地方采用按揉和点揉的方法疏通。每次按摩5—10分钟,一段时间内每天坚持,会发现疼痛感慢慢减轻,半夜醒来的情况也会减少。

另外,要想一夜好眠,建议晚餐不宜吃会兴奋神经的食物,比如咖啡、浓茶等,不要吃得过饱,晚上可喝一点桂圆水、红枣水,可避免“胃不和则卧不安”的情况。

据《生命时报》

常坐沙发不利健康

沙发质地太软,腰椎缺乏足够支撑,久而久之会导致腰部肌肉劳损、骨质增生,甚至诱发腰椎间盘突出。

别往伤口抹粉状物

不管是割伤还是烫伤,在伤口表面涂抹的粉状物会造成严重的疤痕增生。

果汁不如蔬菜汁

2杯果汁下去就等于喝进4—6个水果的糖分,不如把大量蔬菜和少量水果一起打碎,连渣子一起喝下去。

酸奶饭后1—2小时喝

很多人认为酸奶助消化,所以饭后马上喝,但如果一餐吃得非常饱,饭后马上喝酸奶只能增加肠道负担。

服任何药物都忌烟

烟中含有的烟碱会加快肝脏降解药物的速度,导致血液中的药物浓度下降,使药物药效难以充分发挥。

老咬舌头可能中风

偶尔咬到舌头是正常现象,经常会被咬,常见问题可能是中风,脑神经受压迫使舌不能灵活运动。

甲状腺结节多良性

1厘米以下“甲状腺结节”绝大多数是良性的,更不会变成“甲状腺癌”。如果结节大小在1—4厘米,一定要定期做检查。

疲劳时别喝咖啡

疲劳时喝咖啡或浓茶,会对心血管系统造成巨大伤害,心慌就是表现之一。

牙膏要用含氟的

用含氟牙膏刷牙是防龋齿最有效办法,可降低蛀牙发病率20%—40%。

多吃绿叶菜壮骨

爱吃蔬菜的人,老年患关节炎的可能性是不爱吃蔬菜人的1/4。因此,为了健康的骨骼,不要忘记在餐桌上多增些绿色。

老年保健有九忌

忌过饱、过甜、过咸、油腻、烟酒、大喜大怒、久蹲、懒散、便秘。

吸烟易缺维生素C

吸烟会阻碍人体对维生素C的吸收,尼古丁对维生素C有破坏作用,因此吸烟的人容易缺乏维生素C。

小快步行走最佳

小快步可增加肌肉活动次数,使腿部肌肉强健,增加血液循环。饭后休息30分钟再活动较适宜。

椅子高度要适宜

坐椅子时脚不能悬空,脚悬空会使大腿根部的血管受压迫,导致血流不畅通。

吃荤不要立即喝茶

茶叶中含有大量鞣酸蛋白质,这种蛋白质能引起脂肪肝。 据《健康饮食全说》

