

三種做法令頸紋出賣年齡

臉蛋是女性的門面,不少女性在護膚上花費了不少心思,又是爽膚水又是乳液又是精華,出門前還必須細心塗好防曬,生怕臉上出現一絲一毫的瑕疵。但很多人都忽略了自己的頸部,讓被曬黑或是布滿頸紋的脖子出賣了你的真實年齡。

為什麼會有頸紋
人的皮膚隨着年紀增大和水分的流失,結締組織會開始的萎縮,導致膠原蛋白減少,最終讓皺紋生成。頸部皮膚十分細薄且脆弱,加上長期暴露在外,水分難以保持,從而容易導致乾燥,因此更容易出現皺紋。

3個不良習慣導致頸紋生成
老是低頭玩手机

現代都市人大多都是低頭族,長期低頭看手機,頸部的肌膚都會受到壓迫,久而久之,肌膚就會出現類似於表情紋一樣的折痕——頸紋。

不注意防曬
頸部皮膚其實比臉部皮膚更加細嫩,如果不注意防曬,長時間的暴曬會讓你頸部的皮膚加速老化,皮膚會因為紫外線的侵襲而變得乾燥易衰老,細紋慢慢爬上你的脖子。

洗澡水溫太高
水溫太高會使頸部變得乾燥缺水,低頸部肌膚對於外界環境刺激的防禦能力,變的粗糙鬆弛,繼而產生頸紋。

男人小便就像開車



男人小便就像開車上路:有時路況不錯,但剎車不靈,想剎車沒剎住,尿不盡;有時方向盤失靈,臨時變道,成了尿分叉;有時遇上堵車,想尿尿不出……下面就請專家來盤點盤點這公路上的“尿事兒”。

臨時變道?尿成兩條線,警惕病理性尿分叉

尿分叉,就像手握了操作不靈的方向盤,明明想在一個車道上跑路的,結果岔到兩條路上,尿成了兩條線。尿分叉又分為兩大類,一種是生理性尿分叉,偶爾出現,不是經常發生;另一種是病理性尿分叉,經常出現。生理性的尿分叉主要是由於尿道或尿道開口處臨時有阻塞,比如一整夜尿積存于膀胱內,膀胱內壓力大,尿排出時

力量大,使尿道口形態暫時改變導致尿分叉。此外,男性射精後因部分精液還殘存在尿道中,海綿體充血尚未完全消失,導致尿流不暢。這些情況均屬暫時的排尿變化,不是病理狀態,不用擔心。南京市中西醫結合醫院泌尿科主任陳卓介紹,病理性尿分叉可能與一些疾病相關,大多由於後尿道或尿道口處狹窄,或因慢性炎症後形成瘢痕,導致尿液不能通暢排出。急性尿道炎、前列腺炎期間,由於尿道充血、腫脹,分泌物增多,可影響尿液的通暢而出現尿分叉現象。

剎車不靈?尿變細、淋瀝不盡,警惕前列腺增生

總是哩哩啦啦尿不盡,就像開車手刹不靈,刹不住車。尿尿結束時,明明感覺尿完了,卻還有殘尿,不注意就會滴到便池外。這類男性一般是前列腺增生患者。前列腺增生是中老年男性

逐漸進展疾病,隨年齡增長,髮病率也就越大。60歲以上男子,60%開始出現前列腺肥大,常伴有排尿梗阻、不暢症狀,如小便變細,淋瀝不盡,小便次數增多尤其是夜尿增多。陳卓介紹說,並非所有的前列腺增生患者都有此症狀,只有前列腺增生向內壓迫尿道,才會出現上述症狀。

高速堵車?排尿困難,警惕尿結石、泌尿系腫瘤

如果每次上路總是堵車,一定會讓人焦頭爛額、無處泄憤,但這種憋屈感同樣會發生在一些男性朋友上廁所的時候:有尿意的時候上廁所,但想尿卻又不能第一時間尿出來,排尿時不能自然地將尿液排出,排尿時間長,有的點滴而出,甚至需要“運氣到丹田”鼓着肚子才能將尿液排出。南京市中西醫結合醫院泌尿科主任陳卓介紹說,出現這樣的情況多提示前列腺肥大、前列腺癌、急性前列腺炎、尿道炎、結石、尿道腫瘤等疾病,最好及時到三甲醫院的泌尿外科就診。(健康時報駐京 京中西醫結合醫院特約記者 楊璞)

這5個時候不要洗澡

- ◆血壓過低時。洗澡時水溫較高,可使人的血管擴張,低血壓者容易虛脫。
- ◆酒後。酒後洗澡,血糖得不到及時補充,容易頭暈、眼花、全身無力,嚴重時還可能發生低血糖昏迷。
- ◆飢餓或飽餐後。飢餓時洗澡易引起低血糖,甚至虛脫、昏倒。飽餐後全身皮表血管被熱水刺激而擴張,較多的血液流向體表,腹腔供

減少,會影響消化吸收。
◆勞動後不宜立即洗澡。勞動是包括體力勞動和腦力勞動,應休息片刻再洗澡,否則容易引起心臟、腦部供血不足,甚至發生暈厥。
◆發燒時。當人的體溫上到38℃時,身體的熱量消耗可增加20%,身體較虛弱,洗澡容易發生意外。



老人咋忽然變成了暴脾氣?

不少老人上了年紀,這暴脾氣也上來了。莫名其妙生悶氣,上火了誰勸都沒用,非要吵到一家老小不得安生才罷休。

隔壁家李大爺,今年61,退休不久,不像其他老人沒事兒找點事兒做,他天天悶在家里,也不出門見人,不久前因為查出血壓高,便開始天天在家抱怨,還常常和老伴發脾氣,急起來就摔東西。兒子閨女都納悶:之前脾氣那么好的老爺,怎么一下子就成了暴脾氣?

脾氣變暴有原因

老年人由於年齡增長,身體各項機能逐漸衰退,認知能力呈現下降趨勢,同時,也飽受各種慢性疾病困擾,感覺自己不像從前那樣掌握一切,變得失落、敏感、多疑、挑剔等,進而出現一些古怪的脾氣。

看過《老炮兒》的人都有印象,片中的六爺就是就因為無法接受新生事物對自己生活的影響而飽受困擾。其實,這也是老人們進入老年期後適應能力差、社交能力逐漸減弱的一種表現。很多老人常常以“長者”自居,生活中處處維護自己的尊嚴和權威,怕被忽視,一旦有誰冒犯了他,就會大動肝火,但又無法阻止,只好自個兒生悶氣。

另外,還有一些老人因為過度勞累、身患疾病,或者對疾病過度恐懼,所以常常脾氣暴,比如一些老年高血壓患者,由於肝火旺盛,脾氣暴躁、易怒,更容易造成血壓波動。

還有一些老人,脾氣會在一段時間內突然變得暴躁,同時,記憶力也大幅衰退,有明顯的性格和行為改變。這時,家人就該注意,考慮讓老人到心理門診進行鑒別診斷,防止老人患了老年癡呆症。

防“暴”有方法

老年人常發脾氣,既傷害別人,也傷害自己,對身心健康十分不利。脾氣暴不僅造成血壓升高,還會導致眼壓升高,更容易發生中風等軀體疾病,增加發生猝死的風險。因此,老年人應該少生一些不必要的“閑氣”。

平時多參加一些社區集體活動,多找心胸開朗、脾氣好的鄰居、朋友交流宣泄,只要有了精神寄托,老人就會對生活有了信心,氣也就少了。老年人也可把注意力集中在好的事物上,多培養些興趣愛好,勞逸結合,尋找適合自己放鬆的休閒方式調整好心態。

對於子女來說,也要知道,老人易怒不是無緣無故的。作為子女要多關心、多陪伴,多交流,提陞老人生活的幸福感。如果老人時常脾氣暴躁,應及時帶老人到醫院檢查就診。(國家二級心理諮詢師 陸春玲)

相關閱讀
暴脾氣上來了咋辦?

- 1、深呼吸 深呼吸是有效抑制憤怒的簡單方法。研究表明憤怒所持續時間不超過12秒。如果堅持12秒,壞情緒自然就會逐漸消退。
- 2、放慢語速 與人爭吵爆發脾氣時,請有意識放慢說話語速,表現得舉止平和、彬彬有禮或保持微笑,您會發現您的情緒也會隨之平靜下來。
- 3、冷處理 憤怒發生時還可保持沉默、暫時離開、轉移關注等,冷靜對待。

近日,香港消費者委員會檢測了市面上40款醬油和鮮露樣本(38款為醬油或豉油,2款為鮮露),發現11款含微量致癌物質4-甲基咪唑。廣州老字號珠江橋牌蒸魚豉油和珠江橋牌金標老抽王的兩款熱銷產品也在列,一時引起熱議。

其實早在2012年,4-甲基咪唑就曾引起的爭議,美國消費者權益組織“公共利益科學中心”發表聲明說,新的化學分析發現,可口可樂和百事可樂等多種可樂產品所使用的焦糖色素含有較高水平4-甲基咪唑,這種物質在動物試驗中能引發癌症。針對這種聲明,可口可樂和堅持稱沒有任何證據表明4-甲基咪唑會引發人類癌症。但在最後,由於美國加利福尼亞州表示將把4-甲基咪唑列為致癌物質,此舉迫使百事可樂和可口可樂公司不得不要求供應商更改相關成分的生產流程,以降低4-MEI含量。但在其他國家,因對4-甲基咪唑含量沒有明確的立法規定,可口可樂的版本大多仍維持原配方。

其實4-甲基咪唑並不是食物、飲料加工過程中直接添加的化合物,而是在生產增加醬油顏色的焦糖色素過程中可能產生的一種化學雜質。焦糖色素是一種增加食物色澤的着色劑,通常添加於各類烘焙類便利食品(例如,麵包)、可樂等軟性飲料、酒精飲料、醬油等。

有食品添加劑專家稱,工業生產離不開焦糖色素。“隨着人們生活需求的變化,市面上原以淡色醬油為主的產品逐漸被多品類醬油取代,這些醬油在烹飪中能保持鮮艷的色彩、不褪色、不發黑。要達到這個目的,傳統醬油製造工藝可以達到,但耗時需一年。加入焦糖色素後,可以快速實現。這也是現代工業生產的必然要求。

科信食品與營養信息交流中心主任助理阮光鋒告訴記者,“4-甲基咪唑”是製造醬油的工藝中必然出現的物質。針對攝入該物質就會致癌的說法,阮光鋒表示沒有足夠證據顯示其會使人得癌症:“目前

醬油可樂中都有致癌物質?

只有一些動物實驗發現致癌證據,在人群上沒有證據。”他認為按照目前的檢測數據,人們每天從醬油攝入的“4-甲基咪唑”量也是完全符合國際相關規定和各國法定標準的,市民正常飲食無須擔心。

相關鏈接:如何打好醬油?

要選到好醬油,要看瓶身三處。

第一處:氨基酸態氮

醬油好壞主要取決於“氨基酸態氮”這項指標。一般來說,此指標越高,醬油品質越高,鮮味也就越濃。根據這個指標,醬油可以分為不同的等級:合格醬油:“氨基酸態氮”含量不得低於0.4克/100毫升;特級醬油:“氨基酸態氮”含量能達到0.8克/100毫升之高。

第二處:“釀造”還是“配制”

按照國標規定,所有醬油產品,均會在包裝上注明釀造醬油或配制醬油。釀造醬油是用大豆加工副產品為原料經發酵製成的,而配制醬油,可能是用“氨基酸液”調制而成。

第三處:“佐餐”還是“烹調”

佐餐醬油可以直接生吃,比如蘸食、涼拌等。所以,它的衛生質量一般較高。即使生吃,也不會危害健康。而烹調醬油適合烹調菜肴(如做紅燒肉)加熱後再食用(等於消毒),故其衛生指標要求低一些。



剩飯剩菜不利于健康

吃剩菜,人們常擔心損失營養和不利健康。從這兩個方面說,素菜都不及葷菜讓人放心。

食品最好當天吃完,剩菜剩飯放久了或儲存不當都會產生有毒物質。因為許多病菌在低溫下同樣繁殖,例如耶爾氏菌、李斯特菌等在4℃-6℃的冷藏櫃里照樣“生兒育女”。

衆所周知,剩菜常有亞硝酸鹽過量的問題。亞硝酸鹽本身有毒,在胃里與蛋白質相遇,會產生致癌物質亞硝胺。

所以,無論是從營養還是安全的角度,都儘量不吃剩的蔬菜。

為了健康,上頓的剩菜,下頓一定要吃完,否則要堅決扔掉。但要想不浪費,這就需要充分發揮想象力,來次“剩菜大變身”了。

保存剩飯剩菜的五個訣竅

1、寧剩葷菜不剩蔬菜

蔬菜在儲藏中容易產生亞硝酸鹽,其中的抗氧化成分和維生素C、葉酸等在儲藏和反復加熱之後損失極其嚴重。

剩葷菜要比素菜更好保存:一方面,放在冰箱里的葷菜,只要在吃之前徹底加熱,可以保存1-2天,雖然損失一些B族維生素,但蛋白質

正確處理剩飯剩菜 減少有害因素

可以完全保留,也不至於產生有害物質;另一方面,葷菜再次加熱時味道仍然不錯,而蔬菜在熱之後幾乎失去其美食價值;而在葷菜當中,最應先吃的是水產品,因為水產品的蛋白質特別容易被微生物所分解,水產品也更容易滋生有害微生物。

2、剩菜分類存放保鮮得當

剩菜並不是絕對不能吃,保存條件一定要格外注意,涼透後應立即放入冰箱。

不同剩菜,一定要分開儲存,可避免細菌交叉污染。還需要用乾淨的容器密閉儲存,如保鮮盒、保鮮袋,或者把碗盤附上一層保鮮膜。

最容易變質的食物,如豆製品和海鮮,應當放在冰箱下層深處,或者保鮮抽屜當中,因為這

里的溫度最低;水分含量較低的炸魚、炸丸子之類,則可以放在略微靠外的部分,因為這里溫度相對較高,特別是冰箱開門時溫度不夠穩定;剩的果汁之類可以放在冰箱門的部位,因為果汁比較酸,細菌不易快速繁殖。

3、剩飯處理同樣重要

保存剩飯,應將剩飯鬆散開,放在通風、陰涼和乾淨的地方,避免污染。等剩飯溫度降至室溫時,放入冰箱冷藏。剩飯的保存時間,以不隔餐為宜,早剩午吃,午剩晚吃,相隔時間儘量縮短在5至6小時以內。不要吃熱水或菜湯泡的剩飯,不能把剩飯倒在新飯中,以免加熱不徹底。在做飯時,也可把剩飯與生米一起下鍋。

應當強調指出的是,剩米飯容易引起食物

中毒時,大多看上去沒有異樣,因此,即便剩飯在感官上正常,也必須徹底加熱後食用。

4、舊菜輕鬆變新菜

將剩下的葷菜再搭配新鮮的蔬菜進行烹調,無論其在美觀還是口感上,絕對不亞於其它菜品。比如說,剩的紅燒排骨可以加咖喱粉,再加些洋蔥、蘑菇、土豆、胡蘿蔔等,做成咖喱洋蔥炒排骨,肯定會大受歡迎;剩的炒肉丁、炒肉片之類也是一樣,先把其中的蔬菜部分吃掉,然後把肉的部分配合到新炒的蔬菜當中去。如果剩的是大塊的帶骨肉,可以考慮煮成湯,配合一些海帶、蘑菇、蘿蔔、青菜等;如果是沒有骨頭的大塊肉,可以用來當餡餅和春捲的原料。

5、按用餐量分批消滅

當剩菜較多時,不可能在一餐之中全部翻新,所以,可按照先水產後肉類、先清淡菜肴後濃味菜肴的順序,每餐按用餐的數量上翻新菜,並保證這些翻新菜不再剩。

總之,除了合理儲存,回鍋加熱也是保障健康的關鍵。剩菜在冰箱里儲存,吃之前一定要高溫回鍋。因為低溫只能抑制細菌繁殖,不能徹底殺死細菌。

