

一健必读

夹层内附着大量污垢病菌——

洗衣机,真的好脏

每俩月,最好清洗

内衣手洗更健康

到了年终大清洗的时候,家里的洗衣机忙个不停,窗帘、沙发套、被罩等大件物品以及家人衣物,放进洗衣机里,插上电源,按下按钮,然后选择程序,就万事大吉了。大多数人未曾想过,洗衣机的衣物真的干净吗?

最近,有媒体通过实验验证洗衣机的脏污程度,当他们把洗衣机套筒拆开时,“惊人的内幕”呈现在眼前:许多黑泥一样的东西,黏黏地糊在套筒上。原来,洗衣机这么脏!专家提醒,洗衣机应每俩月清洗一次,内衣手洗更健康。



本版网络互动:洛阳网·求医问药

(http://www.lyd.com.cn)

(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

健康顾问

养生贴士

健康文话

文坛寿星的长寿之道

杨绛:见利不争寿自高。出生于1911年7月17日的杨绛,今年将度过103岁寿辰。有人赞扬她是著名作家,她说:“没有这份野心。”有人说她的作品畅销,她说:“那只是太阳晒在狗尾巴尖上的短暂瞬间。”有人请她出国访问,她说:“我和钟书好像老红木家具,搬一搬就要散架了。”杨绛说:“我家没有书房,只有一间起居兼工作室,也充当客厅,但每间屋子里都有书柜、有书桌,所以到处都是书房。”不争、低调、简朴,这就是杨绛先生的真实生活。

启功:从不温习烦恼。启功是著名书画家,享年93岁。启功先生坎坷半生,被划为右派,遭遇“文革”,晚年丧妻,最终彻悟人生,宠辱不惊。他的助手曾问他:“经历了这么多,您为什么还这么乐观?”他答道:“我从不温习烦恼。”他曾这样自叙生平:“检点平生,往日全非,百事无聊。计幼时孤露,中年坎坷,如今渐老,幻想俱抛。半世生涯,教书卖画,不过闲吃乞食簪。谁似我,真有名无实,饭桶肚皮。偶然弄些蹊跷,像博学多闻见识超。”正是启功先生这种谦恭温和、不故步自封、心胸宽广、平易近人的性格,使他得以长寿。

郑逸梅:不比为贵。郑逸梅是我国文史掌故大家,一生为报纸副刊写的随笔、趣闻总字数超过1000万字,被誉为“补白大王”。老先生生前的座右铭是4个字:不比为贵。他说:“不与富交,我不贫;不与贵交,我不贱。自感不贫不贱,就能常处乐境,于身心有益。”正因为有这种良好的心态,尽管一生充满坎坷,他却始终保持坦然、乐观、淡定的精神,活到了98岁。(据《养生保健指南》)

健议堂

解酒药不靠谱 甚至加重代谢负担

亲朋好友聚会,喝酒应酬在所难免,不少人热衷于吃解酒药。然而,专家表示,解酒药并不靠谱,甚至可能对身体产生危害。所谓的“解酒药”到底是不是真正的药品?记者在国家食品药品监督管理局官方网站上查询发现,在淘宝网上销量排名前10的解酒药,均无任何药品或保健食品注册信息。

第三军医大学新桥医院消化内科副主任郭红表示,目前市面上热销的解酒药并不靠谱,还有可能对身体产生较大的副作用。“目前还没有一种解酒产品,服用后能防御或阻断酒精产生的副作用”。郭红认为,目前市场上的解酒药有化学药物、中药制剂两种,在未经临床验证的情况下,化学药物和中药制剂在解酒的同时,都会对肝脏、肾脏造成代谢负担,进而产生不同程度的伤害。(据《解放日报》)

1 洗衣机夹层 附着大量污垢病菌

国内一家权威卫生机构调研发现,家用套筒洗衣机细菌超标率高达81%,其中霉菌检出率60%,大肠菌群检出率高达100%,套筒洗衣机平均检出的细菌数达每毫升13692个。在该机构对上海的128台全自动波轮洗衣机进行的抽样检测中,有70台洗衣机细菌总数、总大肠菌群、霉菌同时出现超标。

洗衣机内为什么会藏匿如此多的病菌呢?华中科技大学公共卫生专家卢祖洵说,在洗衣机的内外筒之间有一个夹层,洗衣时,水在夹层里来回流动。用久了,其间就附着了大量水垢、衣物纤维、人体有机物质以及衣物带入的灰尘和细菌。随着洗衣服次数的增加,污物和病菌也随之增加。这些脏东西在潮湿的环境中繁殖、发酵,下次洗衣时会被带入水中,对衣物造成“二次污染”。

2 洗衣机应每俩月清洗一次

卢祖洵说,洗衣机作为家用电器,间接与人体接触,应该经常清洗。最常见的清洗方法就是使用专用清洗剂,在不加入衣物的情况下空洗,即洗涤、浸泡、漂洗。专用清洗剂在大超市都有卖,每次用1至2包。每俩月清洗一次为佳,换季或洗衣频繁时适当增加清洗次数。

3 用50℃左右的热热水杀霉菌

皮肤科专家提醒:洗衣机里残留的霉菌除可致霉菌性阴道炎外,还会引起脚癣、手癣等多种皮肤病。为避免洗衣机中的霉菌对皮肤

4 最好别用洗衣机洗内衣

武汉大学中南医院泌尿外科主任医师田斌群说,我们的外衣上可能沾染各种病菌,如果将内衣简单地扔进洗衣

机,就有可能染上经接触传染的生殖器疾病和其他皮肤病。他建议不要用洗衣机洗内衣,因为即便使用杀菌洗衣粉

5 分开洗涤

也不要长时间浸泡衣服,洗完后尽快在阳光下晾晒;及时清理过滤网袋里的垃圾。做好这些可在较大程度上避免霉菌生长。

6 也很难保证洗衣机里无菌

所以与人体关键部位接触的内衣最好手洗。(据《现代健康报》)

外线杀死霉菌;二是将洗衣机放在通风条件较好的位置;三是洗完衣物后,揭开洗衣机的盖子,保持内部干燥,霉菌也难以生长;四是霉菌在偏碱性环境中无法繁殖,用碱性洗衣液(粉)洗衣服对杀死霉菌有一定效果。

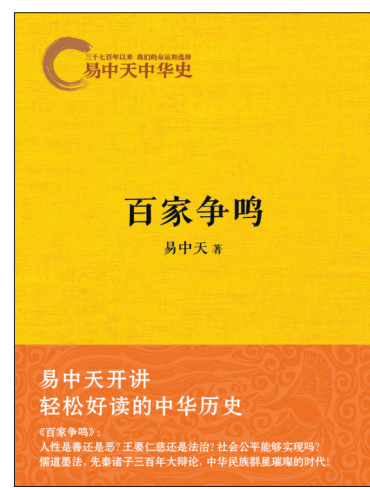
7 发烧本身是一种疾病吗?

发烧本身是一种疾病吗?把烧退了就能把病治好?如果我们都能了解有关发烧的基本常识,很多医生纠纷就能避免,滥用输液的现象也能减少很多。

8 发烧是身体的自我保护机制之一

是人体在调动免疫系统对抗疾病的过程中表现出来的一种症状,因此发烧不完全是件坏事。很多疾病都可能引起发烧,

读家



百家争鸣

易中天著

易中天开讲 轻松好读的中华历史

《百家争鸣》:人性最善还是恶?王侯仁君还是法外?社会公平还是不平等?道德滑坡,先秦诸子三百年大论战,中华民族最辉煌的时代!

10 无为的专制

跟老子一样,韩非也主张君主无为。君主无为,理由有三。

首先,君无为,才尊贵。韩非说,天底下最高级的,莫过于道和德。道,弘大而无形;德,核理而普至。它们有什么作为呢?没有,却至高无上。而且,正因为居高临下无所作为,道才能生万物,德才能成阴阳。此外,秤能知轻重,尺能正长短,君能取群臣,也都是这个道理。

由此可见,独尊者无为,无王者独尊。君主既然要唯我独尊,就不能像群臣那样忙忙碌碌;君主既然要当裁判员,那就不能再当运动员。其次,君无为,才明智。一个国家,要做的事情数也数不清,君主一个人做得完吗?既然做不完,不如一件都不做。相反,君主不做,臣下自然会做;君主闲下来,臣下就忙起来。

最后,君无为,才安全。如果君主一言不发,面无表情,不置可否,高深莫测,臣下就战战兢兢,既不敢偷奸耍滑,又不敢欺上瞒下,更不敢觊觎政权。用韩非的话说,就叫“明君无为于上,群臣悚(悚)惧于下”。

显然,这是强者的权谋。权谋是从老子那里学来的。不过,老子的权谋属于弱者,是弱者的智慧。《老子》一书再三强调统治者要放低身段,强调柔能克刚,弱能胜强,就是因为他是弱势群体的代表。

韩非是强势的,或者说,他代表着强势的一方。只有中央集权,君主才握有绝对权力。有此权力,君主才能无为,也才敢无为。

权力,是无为的前提;集权,是无为的保障。

占据“权力中心”的,是中央集权体制下的君主,包括当时各国的国王,更包括后来帝国的皇帝。他们,就是法家系统中的北极星。

按照韩非的设计,一个中央集权的国家,应该早已将所有的闲杂人等,包括被称之为“五蠹之民”的儒生、侠士、食客、纵横家和工商业者统统消灭,只留下农民和战士以及管理农民和战士的官员,很“干净”,也很“单纯”。

显然,这是一种专制,然而这种专制又是无为的。这不仅因为最高统治权和决策权在君主手里,还因为这种专制依靠的是所谓“法治”。用韩非的话说,就叫“寄治乱于法术,托是非于赏罚,属轻重于权衡”。也就是说,一切交给制度和法令。君主即便专制,也不必亲自动手。

对!人不治,法来治;不专制,法来专制。

这正是法家叫作“法家”的原因,也是法家及其主张备受争议的原因,必须从长计议。但可以肯定的是,韩非主张的无为而治,是有制度保障的。有此保障,君主便可安居其所,自有臣民前来效劳尽力。

也许,这就叫“圣人执要,四方来效”。

由此造就的,是“蜂蚁社会”。

没错。四体不动,大腹便便还稳坐中央的君主,是蜂王或蚁后;那些什么想法都没有,只知道按照法定程序做贡献的臣民,是工蜂和工蚁。这样的社会,只有墨家会喜欢!



90%的中国人曾陷入用药误区!

冀连梅谈: 中国人应该这样用药

国人八大典型用药误区:

- 88.68% 滥用抗生素
- 81.31% 滥用解热镇痛药
- 51.07% 滥用止咳药
- 80.94% 滥用抗过敏药
- 80.83% 滥用抗抑郁药
- 80.43% 滥用抗癫痫药
- 80.39% 滥用抗心律失常药
- 80.32% 滥用抗高血压药

7 地塞米松或致重感染

发烧本身是一种疾病吗?把烧退了就能把病治好?如果我们都能了解有关发烧的基本常识,很多医生纠纷就能避免,滥用输液的现象也能减少很多。

发烧是身体的自我保护机制之一,是人体在调动免疫系统对抗疾病的过程中表现出来的一种症状,因此发烧不完全是件坏事。很多疾病都可能引起发烧,

体温的高低与疾病的严重程度也不一定成正比。个人的体质不同,体温调节的敏感度也会不同,有的人轻微感冒就可能烧很高,有的人即使严重感染了也不见得很高的体温。这里说的“感染”可能是病毒感染,也可能是细菌等其他病原体感染。

单纯退烧只是缓解发烧这一症状,不能治疗引起发烧的感染本身,也就是我们常说的“治标不治本”,要想彻底治愈疾病得针对造成感染的病原体本身。普通感冒,反复发烧三四天很常见,吃退烧药就能退烧,几小时后体温再次升高,这是正常现象。

我们有自己的免疫系统,如果我们的免疫系统功能正常,完全可以把普通感冒病毒从身体里清除出去。只是我们的免疫系统和普通感冒病毒作斗争需要一个练兵的过程,不是一看到病毒进入身体就能把它清剿,而是要先花一两天的时间试探一下对方的实力,然后花一两天的时间产生特异性的抗体有针对性地吧病毒清剿,所以普通感冒有时会伴有三四天的反复发烧。

另外,在这场免疫系统与普通感冒病毒作战的战役中,将病毒赶走清理战场(即咳出呼吸道分泌物以及修复受损的呼吸道黏膜)则

需要更长的时间,因此患普通感冒后咳嗽两周左右也是正常的。

由于很多人缺乏对发烧这一症状的常识性认识,这就给滥用激素提供了市场。人们在就医时常对医生说“我没时间养病,我不能休息,我得把烧快点压下去”。不少医生为迎合病人的这一需求,就会给病人输入激素强行退烧。于是,地塞米松被当作退烧药加入输液中便成了十分普遍的现象。

实际上,地塞米松不是退烧药,它属于糖皮质激素的一种,也就是老百姓常说的激素。激素能起到抑制免疫的作用,免疫系统不工作了,烧也就退了,但它同时阻碍了人体自身对抗疾病,使得病菌趁机生长繁殖引发新的感染。也就是说,使用地塞米松容易使人的体质变差,可能导致严重感染。

此外,强行退烧会使体温骤降,大量出汗容易导致虚脱,进而容易损伤肾脏。因此退烧不能指望速战速决,更不能滥用激素,这在官方的文件中也有体现。2011年我国卫生部颁布的《糖皮质激素类药物临床应用指导原则》明确指出,单纯以退烧和止痛为目的使用糖皮质激素,特别是在感染性疾病中以退烧和止痛为目的而使用糖皮质激素,属于滥用药物。

BOOKS 新书快讯

★作者:厉以宁
★出版社:中国人民大学出版社

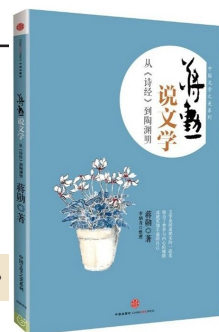
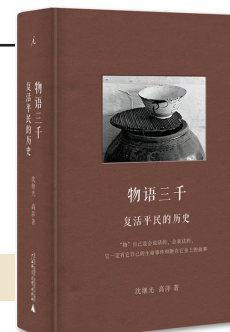
《中国经济双重转型之路》

★作者:沈继光 高萍
★出版社:广西师范大学出版社

《物语三千:复活平民的历史》

★作者:蒋勤
★出版社:中信出版社

《蒋勤说文学——从《诗经》到陶渊明》



厉以宁教授被誉为中国经济学界泰斗。本书以产权改革为核心,讨论了土地确权、国有企业的进一步改革、民营企业的产权维护、收入分配制度改革、城镇化、自主创新、产业升级、社会资本的创造等问题;总结了改革开放30多年来中国由计划经济体制转向市场经济体制,由传统的农业社会转向工业社会的双重转型过程中的经验;对中国未来的改革和发展进行分析和研究,并阐明了中国的发展经济学实质上就是从计划经济体制向市场经济体制转型的发展经济学。

作者将镜头对准那些与普通人的生活密切相关的琐碎物件:褙褙、火罐、鞋拔子、烟丝袋、煤油灯、犁、耙、锄、石磨、碾子等,拍摄了1200多幅图片。本书选取其中420多幅老物件照片和13万字的大图说明及随笔感言,以此记录一种不能复现的生存形态及生活方式。“收复人类的生活,成为人类的遗产”,读者可透过具体的物的历史,切实感受到生活的质地。

继《蒋勤说唐诗》《蒋勤说宋词》之后,蒋勤全面系统梳理中国文学脉络,以美学视角诠释从先秦到现代近3000年的中国文学之美。在书中,蒋勤凭借深厚的美学功底及对现实生活的敏锐洞察,用平实的语言将《诗经》《楚辞》以及汉朝和魏晋文学中的经典作品娓娓道来,以古典文学特有的意境,观照当下人们的内心世界,帮助大家回归心中的田园。