

创可贴和创口贴竟然不一样

手不小心被划了个小口子,流血不多贴个创口贴吧……这个时候最好用创可贴。什么?创口贴和创可贴这俩完全是两种东西?除此以外,日常有些人认为的水果不能加热吃、多种药必须拉开间隔服用等等,竟然都是健康伪知识!

流言 站着办公更健康

真相:都说久坐伤身,那么上班族只要改成站立办公,是不是就能抵消久坐伤害了?其实,并没有。

长时间坐姿办公对健康的潜在风险已被医学研究所证实。长时间保持坐姿会导致新陈代谢速率下降,从而增加肥胖、Ⅱ型糖尿病和心血管疾病的风险。尽管站立办公能够改善一些诸如血压、胰岛素敏感性和甘油三酯水平的

指标,但这些改善未必能显著降低心血管疾病的发生风险。且站立式办公桌和类似的工作姿势,也无法避免久坐带来的健康问题。

为了实现最佳的办公健康效果,建议采用交替坐立的工作模式:例如使用可调节高度的办公桌,使用者能够在工作中灵活变换姿势,有助于减轻久坐或久站带来的负面影响。

根据专家建议,理想的办公模式应包括定期的姿势变化,每隔30分钟至60分钟切换一次坐立姿势,再搭配简单的办公间隙活动,如伸展和短暂步行,可以进一步改善整体健康状况并降低健康风险。

综上所述,工作时合理结合站立与坐姿办公,增加日常活动量,才是保持健康的有效策略。

流言 创可贴也叫创口贴

真相:创可贴和创口贴仅一字之差,外形看起来更没有区别,因此,不少人都误以为创可贴和创口贴是同一个东西,只是大家叫法不同罢了。但实际上,这两类产品无论是从成分、功效还是属性,确实有区别。

从成分功效来看,创可贴一般含有药物,而创口贴则不含药物。比如大家熟悉的云南白药创可贴和苯扎氯铵贴,

这两种里面都含有药物成分,从而起到止血、消炎等治疗作用。创口贴因为不含药物,更多则是通过物理的方式压迫止血、遮住伤口。

从属性来看,含有药物的创可贴属于药品,在其外包装上会标注“国药准字”;而创口贴则属于医疗器械,在外壳上也能找到带“械”字的批号。

创可贴、创口贴适用于切口整齐、

清洁、表浅、创口较小且无需缝合的外伤。如果有小伤口,可以用创可贴,药物会让伤口愈合得更快;如果只是物理隔离保护皮肤,例如鞋子磨脚时,则可以使用创口贴。含药物的创可贴在外包装或说明书上会标注禁用人群,大家一定要注意。另外,有的人会对创可贴中的药物成分过敏,如果在使用含药物的创可贴时伤口出现不适,建议立即停用。

流言 水果不宜加热吃

真相:坚持认为水果不宜加热吃的人,大多是觉得水果加热后其中的各种营养成分会被破坏。其实,大部分水果加热后,营养流失不大,只有少部分维生素C含量高的水果,加热后维生素C会遭到破坏,比如猕猴桃、橘子、柚子、橙子、草莓等。而我们常吃的水果,比如苹果、梨、香蕉等,维生素C含量不算特别高,所以加热后也没

有很大的损失。

举个例子,把苹果加热一下再食用,更适合老年人和消化不良者。无论煮、蒸,还是烤,苹果的营养素都没有太大的损失。苹果中的钾和膳食纤维不会因为加热而损失,它们是热稳定成分;多酚类物质在短时间加热的条件下,含量甚至还会略有上升;而苹果皮中的果胶会逐渐溶出,更容易被

人体吸收;苹果中的糖分不会被加热破坏,甚至有可能因为加热而形成少量低聚糖。

水果加热后,膳食纤维被软化,可减少对肠胃的刺激性,更适合肠胃功能较弱的人群,以及经期女性、产妇、牙病患者等。冬季,如果担心水果凉,可以把水果切片用热水泡一下,或微波炉略微加热后食用。

流言 多药物同服须有间隔

真相:有人觉得,在同时吃好几种药时必须得间隔一段时间,否则一把药同时吃下去,会在肚子里“打架”,轻则影响疗效,重则产生毒素。

其实,这是一个常见的误区,同时服用多种药物并不必须间隔时间吃。特别是许多老年人,因为需要服用多种

药物,可能会将药物间隔半小时或一小时服用,这样做可能会影响药物的给药时间,进而影响生活质量。

是否需要间隔服用药物应根据药物的特性和相互作用来决定。例如,某些药物如左甲状腺素和钙片之间可能需要间隔两小时以上服用,以避免吸收

环节的相互影响。

然而,对于大多数药物而言,如果没有明确的相互作用数据,它们可以同时服用,并且通过定期监测药物的有效性指标来确保安全。因此,是否需要间隔服用药物,应咨询医生或药师的专业建议,而不是自行决定。

流言 定期输液能疏通血管

真相:每到冬季,不少老年人都会“未雨绸缪”,希望通过输液给血管做清洁,希望能把血管里的脏东西都冲走,从而预防心血管疾病。

不过,借助输液能疏通血管、预防心血管疾病的说法并不完全正确。一些

所谓的疏通血管药物,如具有抗血小板聚集和改善微循环作用的药物,在急性事件如脑梗中可能有助于改善症状,但并不建议长期用于预防心血管疾病。心脑血管疾病的预防更多依赖于长期服用证据明确的抗血小板和调脂药物。

此外,改善症状的药物通常按需使用,并非定期使用。对于老年患者,肾功能可能已有所下降,频繁输液可能增加心衰、水肿等风险。因此,我们应遵循“能够口服的一定不选择输液”的原则,避免长期定期使用输液类药。

流言 选保温杯可“吹气听声”

真相:向保温杯内胆吹口气,再将其放在耳边,如有明显的“嗡嗡”声,则说明杯子保温性好。这种方法在网络上被形象地称为“吹气听声”法。然而,这种方法并不靠谱。

所谓的“吹气听声”其实和“贝壳共振”原理相似。当人们将杯子等半开放物体对着耳朵时,杯外气流会进入杯子

内部,随后反复折返于杯子内壁与耳道,形成“嗡嗡”声。我们向任何材质的杯子吹口气都会听到“嗡嗡”声,甚至不吹气也能听到声音,因为“嗡嗡”声实际上就是空气流动产生的噪声。

保温杯的真空层工艺技术,是决定保温效果的关键。与常规杯子不同,保温杯中设有真空层,且杯口小,可阻隔热

传导和热对流;其内胆外壁上往往会镀一层银或铜,有助于减少热辐射。对于普通消费者来说,很难判断工艺的好坏。

因此,建议消费者在选购保温杯时,购买有合规标识和合格证的产品。此外,还可以通过对比不同产品的保温试验报告,选购保温杯。

据《北京青年报》

腊八蒜为什么会变绿?吃腊八蒜好处多吗?

每到腊八这一天,北方家庭都会买一堆蒜,处理干净之后,放在瓶子或者坛子里,倒入大量的醋一直到完全浸没过所有的蒜,然后密封起来放在阴凉处。腊月初八泡上,到过年的时候,这腊八蒜就能吃了。

乍一看,腊八蒜挺吓人的,但其实腊八蒜是非常健康的食品,它保留了蒜大部分的好处,但是又不像生蒜那么刺激,而且吃起来酸辣脆爽,无论是单吃还是作为配菜都不错!

腊八蒜为什么是绿的?

这里牵扯到一个复杂的反应,叫做酶促反应。酶是这种反应当中的关键角色,而额外添加的醋和较低的温度,则是让酶释放出来的条件。

酶就是在生物体内起催化作用的蛋白质。醋营造的酸性环境会使细胞里的酶释放出来。接着,低温激活了这些酶。在酶的推动下,大蒜里的特殊氨基酸与特定的酸类反应,形成了黄色素。在这个过程中,大蒜里含硫化合物的代谢,又会产生一定数量的蓝色素。两者叠加,绿色就出现啦。

如果腊八蒜存放的时间太长,你可能会发现,它渐渐地“掉色”了,变成了黄色的。这其实是因为蓝色色素不太稳定,会逐渐分解。所以,储存的时间太长的话,腊八蒜会由绿转黄。

腊八蒜和生蒜谁更好?

要说清楚这个问题,得先从大蒜原本的营养讲起。新鲜的大蒜里含有70%的水分,约25%的碳水化合物,4%的蛋白质,不到1%的脂肪,以及一些膳食纤维、维生素、微量元素和抗氧化成分。微量元素里含量比较突出的有硒、锗、锌等。值得一提的是,大蒜的含硒量是一般蔬菜的3倍。

当然,需要特别说明一下的是,咱们日常吃蒜,是拿来当调味品吃的,吃多了还会因为过度刺激肠胃而难受。

浸泡在醋里之后,大蒜里的蛋白质、淀粉、糊精等会部分降解,变成多肽或者氨基酸,以及可溶性的糖。其中有一部分就会溶出到醋里。

研究发现,用醋浸泡一个月后,大蒜当中水溶性的维生素C大概只剩下1/3了,维生素B₆也只剩下一半了。但是90%的硒还保留着。

与此同时,大蒜也吸收了一部分醋中营养。一些研究发现,在醋里浸泡了14天之后,大蒜里的含铁量提升到了原来的2倍左右,含锰量提升到原来的5倍左右。

因为经过了浸渍加工,腊八蒜的抗氧化活性与鲜蒜相比下降了一些。不过下降的程度并不大,不超过20%。

值得一提的是,经过醋的浸渍,大蒜辛辣味降低了,对消化道的刺激性也变弱了,吃起来比生蒜舒服太多了。

所以总体来说,腊八蒜既保留了蒜大部分好处,又降低了蒜的刺激性,也不像糖蒜、酱油蒜那样吸收了不少健康的糖和盐,确实是个吃大蒜的好方式。

据央视新闻