



某些有害的化学物质可以通过皮肤进入体内,从而引起细胞变异,严重时甚至导致癌症,这就是所谓的经皮毒。它隐藏在洗发液、护发素、浴液,质量不过关的牛仔褲中,每天与我们“零距离”接触。长此以往,皮肤老化、激素紊乱、卵子急速衰退等健康状况就会“不请自来”,甚至还可能增加罹患癌症的几率。当然,不必过于惊慌,多数情况下皮肤只是毒素的通道,只要掌握好方法,就可以将经皮毒排出体外,对健康不会有任何不利影响!

探测器:找出经皮毒
经皮毒无处不在,它们可能从我们清晨起床直至深夜甜美入睡,都像双面胶一样“黏”着我们,并找寻各种机会进入体内。现在,让健康探测器出手,帮你找出经皮毒的身影吧!

经皮毒:月桂醇硫酸钠、聚乙二醇
你当然知道,早晚刷牙既有利于口腔健康,又有利于预防胃癌,为此你每天至少刷牙3次,以为这样是对健康的最佳呵护。但是,某些牙膏中的湿润剂中含有月桂醇硫酸钠,可经过口腔黏膜进入身体,体内的这部分毒素大量寄存时,可能会引起头皮发育障碍、视力低下、白内障。

为此,用牙膏仔细刷牙后,请再用清水彻底清洗牙齿一次,减少这种经皮毒进入身体的总量。

洗手液中的杀菌剂

皮肤会吸毒 警惕身边毒源

经皮毒:月桂醇铵、聚氧乙烯月桂醇硫酸铵

洗手液的杀菌效果的确一级棒,但是某些品牌的洗手液中很可能含杀菌成分月桂醇铵、聚氧乙烯月桂醇硫酸铵,可帮助洗手液中的化学物质 EDTA 在“穿透”手部肌肤后进入身体内部,从而增加我们罹患哮喘、肾功能障碍、钙缺乏症的几率。

所以,使用洗手液要注意适量,并且最好不要用力按摩双手,以防止洗手液中的一些成分渗透肌肤表层进入肌肤内部,轻轻揉搓以达到清洁、杀菌目的即可。

洗发水中的润发剂

经皮毒:聚季铵盐
洗发水中的各种植物精华让你的头发摸上去“滑溜溜”的,但是部分品牌的产品含的经皮毒也不少,其中聚季铵盐-10、聚季铵盐-7 等润发剂的浓度过高时,会对身体黏膜产生较大刺激。

头皮的角质层很薄,所以“自我保护意识”很薄弱,如果经常接受经皮毒的“洗礼”,会严重破坏其屏障作用,导致表皮层毛发细胞的透气性降低,让头皮和发根失去营养,出现头皮瘙痒、头发无色无光的现象。

沐浴露中的润肤剂

经皮毒:月桂酰胺丙基甜菜碱

你最喜欢某种沐浴露的芳香,但是它其中具有润肤效果的月桂酰胺丙基甜菜碱却可能激发化学物质 EDT—3Na 快速渗透进入皮肤。当这些化学物质被身体过量吸收后,就会与钙、铁结合而产生螯合物(一种可产生毒性的化学物质),若长时间残留在皮下组织中,会使皮肤的屏障功能下降,加之外界辐射增加,提高了过敏性皮炎的几率,严重时还会引起皮肤癌。

劣质牛仔褲中的漂染剂

经皮毒:甲醛

作为牛仔褲达人,你每天上班都会换不同款式,以显示对牛仔无与伦比的钟爱。但是,当不小心买到劣质品时,经皮毒也会“悄然而至”。

因为劣质牛仔褲在漂白、染洗的过程中会使用含量较高的甲醛,穿上它后,甲醛就随人体的体温而游离出来,通过人的皮肤侵

入女性的“私密处”。此时,更多的有害化学物质就会在此处发挥作用,扰乱女性月经周期,并造成内分泌紊乱,从而引发子宫内膜炎和子宫肌瘤,甚至还可能造成女性不孕。

所以,为了保证安全健康,刚买的牛仔褲不要立即穿,先在太阳下晾晒两天,让其中的甲醛气体挥发出去,做到有备无患。

洗涤剂中的清洁剂

经皮毒:聚甲氧烷乙醚

很多液体洗涤剂中都含有聚甲氧烷乙醚,它虽然具有清洁功能,但同时也有促进直链烷基苯磺酸钠经皮肤进入身体的作用,这种物质在体内积存过量后会引起皮肤过敏。倘若这种物质进入大脑,还可能会破坏掉大脑的“安全卫士”,对人的活跃思维以及注意力集中度有着不小的影响。

为此,洗衣液的用量要适中,且洗过后务必要用大量清水将衣物漂洗干净,达到过滤经皮毒的效果。

经皮毒是怎么进入身体的?

我们皮肤的结构仿佛是一片叶子,上面有很多气孔,作为二氧化碳、氧气和水蒸气的进出口。气孔内有一层有张力的皮肤,发挥着阻挡外部物质入侵的作用。

我们长期使用的日用品中,几乎都含有溶解剂和表面活性剂,它们会使皮肤的角质层处于溶解状态,发挥屏障作用的皮膜张力下降,从而导致有害化学物质透过皮肤进入体内——这就是毒素进入皮肤的过程,而这样进入身体的毒素就被称之为“经皮毒”。

当身体温度越高时,皮肤对于经皮毒的吸收能力就会越强,毒素随着新陈代谢进入身体的不同部位,如果不能及时将其代谢出体外,就可能会对身体的各个器官产生不良影响。

矫正器:吸出经皮毒

当然,我们的生活中无法避开所有的经皮毒,为此,找出一些好方法将已经进入身体的经皮毒“吸出来”,就能让健康不受经皮毒的伤害和影响。而真正有效的经皮毒矫正器莫过于美食“吸毒”与芳香“吸毒”两种——

美食“吸毒”= 豆类 + 水果 + 鱼类 + 芋头

豆类:双效排毒解毒

我国传统饮食中讲究:“五谷宜为养,失豆则不良”,如果你的餐桌上连续两个星期都出现了豆类食品,那么我们体内的毒素就会被及时排出,最大限度降低经皮毒致病的几率。而在所有豆类中,芸豆是最佳选择——它富含蛋白质、钙、铁、钾、镁,能将身体所需的矿物质全部补齐,具有保护胃肠道、益肾补元气等功效。另外,黑豆也不错,它活血、利水、解毒,可以避免经皮毒长时间停留体内。

柏树、茴香、薰衣草、黑胡椒精油具有良好的解毒作用,可有效分解体内的经皮毒;而百里香、罗勒精油则具有非常好的抗毒作用,能将经皮毒阻挡在体外。

方法:精油助力道具

选择精油很重要,但选择对的方法更重要。最好的方法是:在手帕上、丝巾上或者是玉石手链上滴 1~2 滴精油,随时享受精油的香气。

另外,可以将蜡烛点燃,待上面溶出漏斗状的小窝后,向里面滴入精油再次点燃,此时火焰的热量会使精油蒸发,香味弥散在整个屋内,让你在放松休息时告别经皮毒。

防治经皮毒,请勿“过”

重视勿“过”:

很多女性,听到经皮毒就开始心惊胆战:“天啊,什么都有毒,我们是不是要告别日用品,回到远古时代?”其实大可不必如此惊慌,任何毒素都是在体内超量后才会产生不良反应,生活用品只需要注意用量即可控制经皮毒的量。

使用勿“过”:

请不要经常用一个品牌的生活用品,比如洗发水、洗涤剂,最好“喜新厌旧”,常换常新,这样就不会造成经皮毒在人体中的堆积,也避免激发其他化学物质对健康造成不利影响。

水污染勿“过”:

请在家中安装净水机,防止水污染。洗衣机不要放在厨房,以避免洗衣水、厨房用水出现交叉污染,增加经皮毒进入身体的途径。

(新华)

老年人夏季养生“十要点”

也许有人认为,老年人的养生保健不外乎吃喝、锻炼两方面,其实不然,老年人夏季科学养生应注重以下十大要点。

1.保持锻炼

每天应安排半小时至一小时的锻炼时间。锻炼以活动身子骨为主,舒经活血,保持身体各部位的肌肉有一定的运动量。

2.健脑

许多研究表明,越是岁数大,越需要经常活动脑筋,以此保持大脑的反应能力。多看书,多研究一些还不是很清楚的问题,多做一些需要动脑筋的事情均是健脑的好办法。

3.少喝酒

人上了岁数后,酒精对身体的影响明显增大。年轻时,喝上3杯白酒都不见反应的人,到岁数大时喝一杯白酒就会感到晕,就是因为身体对酒精的抗性已大大衰退所致。因此,老年人不但忌贪杯,更不要用酗酒的方式来排遣自己的郁闷。

4.不吸烟

进入老年后,包括肺部在内的许多人体器官的功能都开始出现不同程度的衰退。所以,在这个年龄段吸烟极容易引起呼吸道的强烈反应,且恢复起来很慢。如果年轻时戒烟没成功的话,这个年龄该是戒烟的时候了。

5.吃好

当进入老年后,人体内的产出和合成功能明显下降。因此应根据自己的身体状况对饮食结构加以调整。原则是:不以饱为准,而以营养合理搭配为准,加强对短缺成分的补充。

6.减轻自己的压力

与年富力强的中年相比,进入晚年的人在体力上往往已无法完成许多事情,因此需要依靠他人的

帮助。此外,自己能做的事情也会渐渐出现越来越吃力的情况。这些都会使老年人感到生活上的压力,而压力将会对已经开始老化的心血管系统造成更大的损害。因此,自我减压非常重要。

7.陶冶情操

老年人有许多让中青年人羡慕的优势,其中之一就是有比较充裕的时间。在这个年龄段的人可以拿出一些时间做自己年轻时没有时间但又十分想做的事情,如学画画,学一种乐器,学一门新的语言。由于老年人学习这些东西并不是为了考试,所以没有压力,乐趣融融,对改善老年人的心境十分有好处。

8.保持积极的态度

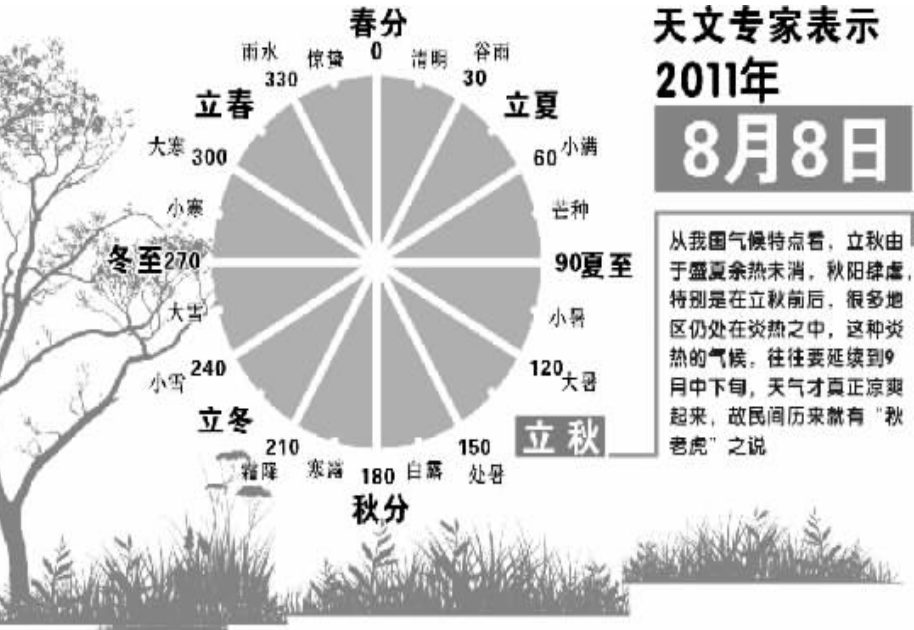
当人进入老年后,很自然地会感到自己的生命已接近尾声,由此感到一种无奈和惋惜。在这时,如果让这种想法成为指导自己生活的主流意识,那么人就会对许多仍值得去做一做的事情采取拖延甚至不做的消极态度。其实,老年与儿提时代一样,是生命中的一个阶段,不分厚薄。有许多研究成果表明,以积极主动的态度安排自己的老年生活不但能使自己活得更长寿,也能活得更健康,更有意义。

9.加强与人交往

不少研究表明,许多健康长寿者的周围总有一群靠得住的老朋友。与这些朋友的交往,能起到排解郁闷,舒缓情绪的作用。此外,和睦的家庭关系对长寿也有着积极的作用。

10.“计划经济”

由于步入老年的人不再是“积极的创创者”,所以需要提前计划自己的支出安排,以便较为合理地使用自己有限的资源。吃穿住不愁了,老年人的生活也就悠然长,自得其乐了。(张长恩)



男人最忌讳的 9 大“伤肾恶习”

所谓知己知彼,百战不殆。为保护好肾脏,大家对以下“伤肾”因素一定要引起警觉。

1.滥用镇痛药:

长期服用或大剂量服用一些消炎镇痛药物,如去痛片、消炎痛、扑热息痛、阿司匹林等,容易引起肾损害。

2.过量服用某些中草药:

临床发现会“伤肾”的中草药有:雷公藤、关木通、牵牛子、苍耳子、罂粟壳、生草乌、使君子、青木香、广防己等。其中雷公藤导致的肾损害最大,其次是关木通。

3.暴饮暴食:

现代人聚餐机会增多,常会吃下过量的“美味”,这些废物大多经过肾脏排出,饮食无度无疑会增加肾脏的负担。

4.经常憋尿:

有些人因工作忙而长时间憋尿。专家提醒憋尿会导致尿路感染和肾盂肾炎。这类感染一旦反复发作,能引发慢性感染,不易治愈。

5.饮水过少:

如果长时间不喝水,尿量就会减少,尿液中携带的废物和毒素的浓度就会增加。临床常见的肾结石、肾积水等都和长时间不喝水密切相关。

6.过度喝饮料:

软饮料和运动饮料的过度摄取会间接损伤肾脏。人体内的酸碱度为 7.2,这些饮料普遍为高度酸性,饮用后体内酸碱度明显改变。

7.吃过于松软的面包:

面包和糕点中有一种食品添加剂溴酸钾,吃起来口感松软,但过量食用会损害人的中枢神经、血液及肾脏。

8.酒后喝浓茶:

有的人认为酒后喝浓茶能解酒,其实这非但无效,还会伤肾。专家表示,茶叶中的茶碱可以较快影响肾脏而发挥利尿作用,此时酒精尚未来得及再分解便从肾脏排出,使肾脏受到大量乙醇的刺激,从而损伤肾功能。

9.饮食太咸:

饮食偏咸,导致血压升高,肾脏血液不能维持正常流量,从而诱发肾病。(李明)

和体内不缺乏此物质的乳腺癌患者相比,其病死率相对较高。因此,有乳腺癌家族史者,未生育的女性、中老年女性、月经初潮较早或绝经较晚的女性等易患乳腺癌的人应多吃肉、牛肉、猪肝和鸡蛋黄等富含维生素 D 的食物,并应经常晒太阳,以促进机体合成更多的维生素 D。(王尚)



浪漫英式风格卧室

大家都知道法式风格的室内设计世界闻名,其实英国传统风格的房间也不错。英国总是给人严肃认真的印象,但英式风格的室内设计却常常充满浪漫氛围。比如下面 5 款英国传统风格卧室设计,每一款都包含了许多有趣的装饰元素。

