腰果为啥去壳卖　鸡蛋煮多久最好

8个冷知识,了解一下吧

核心提示

吃的腰果为何都是去壳卖?烫伤后的水泡到底是什么?心脏为什么不会得癌?这些问题,你想过答案吗?生活中总有很多健康知识很冷却又很重要,一起来看看吧!

1 喝药为什么不能用饮料

有些人习惯随手用茶水或果汁送服药品,殊不知,这可能会“雪上加霜”。

北大人民医院药剂科临床药师陈月介绍,很多药物与饮料结合都会产生特殊作用。如西柚汁、葡萄柚汁多与降脂药、降压药、抗生素类药物相互作用,令血浓度升高,使得药物副作用发生率增高。茶中的鞣酸会与药物中的蛋白质等作用产生沉淀,尤其是用茶水服用中药,会造成药物失效或难以吸收,达不到治疗效果。咖啡中富含的咖啡因是一种中枢性兴奋剂,会降低中枢抑制药的疗效。

陈月表示,正确服药建议用100ml的温开水服药,尤其是活菌制剂和胶囊类药物切忌用热水服用,对于感冒药等有特别说明需大量饮用水的药物,可酌情增加饮水量促进排尿,同时,服药前后两小时均不宜喝饮料。

2 被胳肢为什么会笑

如果有人胳肢你的腋下或者脚心,相信很多人都会忍不住痒到笑出声,你是否想过,为什么人被胳肢会发笑呢?

首都医科大学宣武医院功能神经外科副主任胡永生表示,人体腋下、脚心等区域神经末梢相对较为丰富,也就是我们俗称的“痒痒肉”,且多是人体淋巴、神经分布的主要区域,与脑神经直接相连,因而对外界的刺激反应十分敏感。当有人胳肢自己时,由于心理警觉性的增强,对痒痒也就更为敏感,甚至有时别人还没真正胳肢,自己就先笑了。

但在自己胳肢自己时,大脑能够意识到这是“自发行为”,因此即使是敏感区域多数人也不会发笑。

不过,胡永生介绍,这种外界刺激引发的敏感行为存在个体差异,因此会有别人胳肢时也不会发笑的情况出现。

健康视点
jian kang shi dian

3 腰果为何都是去壳卖

腰果营养丰富、口感爽脆,因呈肾形而得名。但腰果却从来不像其他坚果一样带壳卖,难道腰果没有壳?

清华大学第一附属医院营养科主任王玉梅介绍,腰果其实同其他坚果一样,每粒都有一个相当强悍的外壳,但不同的是,腰果外壳上含有毒性、腐蚀性极强的壳油,可侵蚀皮肤,因此食用前必须经过特殊精细的去壳过程方能食用。不过,王玉梅表示,腰果壳虽然有毒,但去壳后并不会影响腰果的食用安全性。

腰果含有的蛋白质、维生素和微量元素等有很好的软化血管的作用,同时,它还含有丰富的油脂,可润肠通便,润肤美容,延缓衰老。不过切勿食之过多。腰果含有多种过敏原,对于过敏体质的人来说,有一定的食用风险,一旦出现过敏症状,应及时停止食用。

4 鸡蛋煮多久最好

水煮鸡蛋看似简单也颇多讲究,如若操作不当,不但会让口感变差,还会损失营养。

解放军309医院营养科主任左小霞表示,煮鸡蛋的最佳时机其实很好把握,凉水下锅,水开100℃后算好5分钟,煮出来的鸡蛋既被杀死有害致病菌,又能较完整保存营养素。

若鸡蛋在沸水中煮超过10分钟,鸡蛋内含有的蛋白质结构将变得紧密,不易与胃液中蛋白质消化酶接触,影响人体消化吸收。鸡蛋煮久了没营养,但煮得不熟,鸡蛋在形成过程中带有沙门氏菌,未熟鸡蛋若未能将其杀死,吃后易引起腹痛、腹泻等。

此外,煮前把蛋放入冷水浸泡一会儿,再用中等火候,凉水煮沸,即可防止蛋壳破裂,避免营养素流失。煮蛋时水必须没过蛋,否则浸不到水的地方蛋白质不易凝固,影响消化。

5 环保袋真的环保吗

从“限塑令”开始以来,布制环保袋已成为很多人出门购物的必备,当这种环保意识成为时尚,当布制环保袋不断被认知为对环境友好的物品,人们不禁思考,环保袋真的环保吗?

其实,英国曾有研究人员声称,超市提供的布制环保购物袋不一定环保,其对全球变暖的影响可能比一次性塑料袋更为严重。据其计算,一个布制环保购物袋至少要使用131次以上才能算真正意义上的环保。倘若使用过的一次性塑料袋再被拿来装垃圾,那布制环保袋就必须被使用173次才能与一次性塑料袋对环境的影响持平,但布制环保袋平均使用51次便会被丢弃。同时,环保袋生产过程的碳排放量相对也较多。

所以相对而言,使用环保袋只是减少了塑料袋根深蒂固的不易降解问题,而在环保上,功劳远没有我们曾认为的那样大。

6 为什么心脏不会得癌

我们常听说有肝癌、肺癌、肾癌和胃癌等,却唯独没听过心脏癌,心脏难道不会得癌?

北京大学人民医院心脏中心主任医师张海澄表示,心脏并非不会得癌症,只是由于心脏结构的特殊性从而导致“心脏癌”十分罕见。癌症是起源于上皮组织的恶性肿瘤,而心脏主要由肌肉组织和血管组成,因此心脏不会出现原发性癌症,同时心脏是人体血液循环的“泵站”,心脏中血流速度极快,绝大多数转移癌细胞没机会“站稳”就被血液又带出心脏,也因此,心脏成为转移癌的罕见区域。

虽然罕见,却总有漏网的。美国梅奥医学中心曾有研究数据显示,超过12000多例尸检中只发现7例原发性心脏肿瘤,不足0.1%,而该中心平均每年只有1例,所以大家通常都认为心脏不会有恶性肿瘤。

7 为什么有些事似曾相识

有些事情明明第一次发生,却仿佛在梦里或曾经经历过,甚至有时还能说出下面要发生的某些细节,这种预知般的似曾相识感到底是怎么回事?

北京回龙观医院门诊部主任医师张丽霞表示,当人们对眼前事物有一种强烈的熟悉感,却无法准确指出这份记忆的来源,即所谓的“似曾相识”时,在心理层面,其实这是知觉系统和记忆系统相互作用的结果。

曾经经历的场景会有很多特征,不管我们是否能够全部记住所看到的,但大脑往往都会自动无意识地记住某个模糊特点或片段,而当我们再次接触相似场景时,这份零碎的缓存记忆就会呈现似曾相识的感觉。

其实这是一种正常的心理现象,如果没觉得身体有其他异常,无需担忧,但若频繁出现,应及时就医。

8 烫伤后的水泡是什么

不小心被烫伤,烫伤处往往会出现大小不一的水泡,刺破后更是有液体流出,皮肤上无缘无故出现液体,这水泡里究竟是什么?

郑州大学第一附属医院烧伤与修复重建外科主任医师崔正军介绍,烫伤是由于高温造成皮肤皮炎状态,导致细胞被破坏,体液渗进皮肤却被表皮所覆盖,从而出现水泡。水泡内的液体即是细胞被破坏后所流出的体液,包括血浆、组织、蛋白质、脂肪等合成液。

有些人烫伤起泡后一定要挑破,认为这样会好得更快,崔正军表示,挑水泡也要看情况。如果是开水烫伤的水泡,那么就可保留水泡;若是煤炭等烧烫伤形成,水泡皮比较脏,应去掉。为了防止去皮造成皮肤感染,建议由专业医生处理,不要私自挑破水泡。　（本报综合）

卫生计生
wei sheng ji sheng
咸宁市卫生计生委协办

全市健康扶贫动员会要求

打好健康扶贫五大攻坚战

本报讯　记者**陈希子**、**丁婉莹**、实习生**唐嘉慧**、通讯员**余伟**报道:16日上午,我市召开健康扶贫攻坚动员大会,部署全市健康扶贫工作。

会议传达了上级有关精准扶贫和健康扶贫工作的重要指示精神。总结了过去三年健康扶贫工作的成效与不足,部署今后健康扶贫攻坚工作。

会议要求,全市卫生系统要认真履职尽责,坚决打赢健康扶贫攻坚战。要明确工作目标,严格对照市直部门精准扶贫考核指标和省卫计委健康扶贫工作指标,确保工作任务全部完成,确保检查考核不丢分。

会议强调,要牢牢压实责任,围绕医药卫生体制改革、基层服务能力提升、健康管理健康促进、疾病救治能力提升、计划生育优质服务五个方面,打赢“五大”攻坚战;要在组织领导、人员调配、监督考核、资金管理、作风转变等五个方面进一步强化工作,狠抓落实,推动各项工作落到实处。

赤壁市卫生计生协会邀请专家讲座

普及生殖健康知识

本报讯　通讯员**刘纯**、**倪彪**报道:6月22日,赤壁市卫生计生协会邀请武汉送子鸟医院欧阳艳霞教授到神山镇开展计生知识讲座,为育龄人群普及生殖健康、优生优育的知识。

讲座中,欧阳教授以“生殖健康、优生优育”为主题,从生殖健康、孕前优生检测、孕期检查、分娩期保健等五个方面,分别讲解了孕前优生健康检查的意义和目的,以及胎儿产生出生缺陷和不孕不育的原因,就如何预防做出了细致讲解与指导,并给育龄人群发放了礼品和《生育关怀手册》。

嘉鱼县卫计局组织党员干部

赴红色教育基地参观学习

本报讯　通讯员**格红超**报道:6月29日,嘉鱼县卫计局组织机关支部党员一行33人赴平江起义纪念馆参观学习,接受爱国主义教育和党性教育。

活动中,全体党员干部怀着崇敬的心情走进平江起义纪念馆,重温那段波澜壮阔的历史。在讲解员的带领下,观看了平江起义史料陈列馆的相关实物、照片以及往日的革命故事,大家似乎又看到了当年彭德怀同志领导的平江起义,占领平江县城,建立临时苏维埃政府,创建中国工农红军第五军,开辟湘鄂赣革命根据地的真实场景,强烈感受到了中国共产党人不怕牺牲、追求解放的革命精神。

在彭德怀同志铜像前,大家面对鲜红的党旗,重温了入党誓词,新入党的党员在局机关支部书记李青山的带领下进行了庄严宣誓,立志做一个合格有担当的共产党员。

通过此次学习,全体党员干部深刻感受到了革命先烈的伟大精神和坚定信念。大家纷纷表示,在今后的工作中要勇于担当,甘于奉献,全心全意为人民服务。

通山县南林桥镇推进卫生扶贫

建立贫困户家庭健康档案

本报讯　通讯员**徐世聪**、**陈科宇**报道:7月11日上午,天刚刚亮,通山县石门村小学内就热闹起来,该镇党委组织卫生院医生,为贫困户提供免费的爱心义诊活动。

活动现场,医护人员为贫困户们测血糖、测血压,给予用药指导、提供健康咨询服务,同时还为贫困户提供血液检查、彩超、心电图测量等,向村民们介绍预防疾病的基本知识,宣传健康理念。

贫困户高大姐激动地说,现在政策太好了,我们贫困户足不出户就可以享受免费体检,可以得知自己的身体健康状况。

据悉,该镇将组织医护专班,在一个月内,对全镇13个村(社区)进行健康扶贫全覆盖,为全镇65岁以上未脱贫的建档立卡贫困户建立家庭健康档案,让他们足不出户,有病早治、没病早防,把党和政府的健康扶贫政策落到实处。

7月15日,通山县城市福利院护士正在为病人输液。该院为确保院民健康,院内专建一级综合医院,有19名取得大专以上专业学历的医务人员,有拍片、B超、健身理疗等9个科室,为院内近100名院民及周边居民提供了健康保障。

通讯员　**张远杰**　**成东彬**　摄

孩子换牙应注意哪些?

本报讯　记者**朱亚平**报道:近日,家住温泉桂花路社区的居民刘女士心烦不已,家里孩子开始换牙,总是喜欢用手去摸他的缺牙,也经常会躁动不安,不知道如何是好的刘女士只得带着孩子去咨询医生。

市中心医院牙科相关负责人介绍,换牙是孩子不能言语的痛,一般来说孩子在6岁的时候牙齿就会松动,接下来就要开始一系列的换牙行为。那么,儿童换牙齿时需注意点什么呢?

首先必须保持口腔卫生。要坚持每天早、晚刷牙,并掌握、运用正确的刷牙方法,使食物残渣彻底清除干净,保持口腔清洁。

加强营养,培养良好的饮食习惯。家长要特别注意,这个阶段的孩子,饮食中要适当增加钙的摄入量,如果钙吸收不足会造成出牙不齐,牙齿易患龋齿等。同时,增加磷、氟的摄入量,让孩子多吃些含纤维素丰富的蔬菜和水果。注意不要吃过多的甜食和糖果,少吃甘蔗、麦芽糖等太硬、太粘牙的食物,尤其在新牙刚萌出的时候。

及早发现和纠正不良习惯。如吮指、吐舌、舔牙、咬铅笔、偏侧咀嚼、咬嘴唇等等,可以采用讲故事等迂回方式。

定期检查,如发现龋齿,应及早治疗。乳牙未退,相应恒牙已萌出时,应将乳牙早期拔除,若两个正常牙齿之间多长一个额外牙,应及时拔除。

生活顾问

如何预防骨质疏松?

本报讯　记者**陈希子**报道:近期,家住咸安青龙社区的黄爹爹因骨质疏松,腰椎老是疼痛。黄爹爹的家人想咨询,如何能预防骨质疏松呢?

青龙社区卫生服务中心工作人员介绍,骨质疏松症,即人们常说的“骨质疏松”,是由于多种原因导致的骨密度和骨质量下降,骨微结构破坏,造成骨脆性增加,从而容易发生骨折的全身性骨病。

居民在日常生活中,要保持健康的生活方式。吸烟、酗酒、喝浓咖啡均可增加骨质疏松症的危险性,应避免这些不良的生活习惯。

要合理膳食。在日常饮食中,补钙是预防骨质疏松有效的措施。吃含钙元素丰富的实物比单纯吃钙片效果更好,如牛奶、奶制品、豆类、芝麻等。此外,适量的蛋白质摄入有助于钙的吸收。特别是大豆中含有异黄酮,有较好的预防骨质疏松症的作用。

居民可以进行适当的有氧运动。通过肌肉张力刺激成骨细胞,预防骨质疏松。老年人适当的运动锻炼,不仅可减缓骨量的丢失,还可以改善人体的心肺等功能,提高生活质量,降低跌倒导致骨折的风险。

运动的方式包括:走路、慢跑、太极、八段锦、体操、跳舞等。以适量运动为宜,每次约20~30分钟,每周3~5次,年龄越大,运动时间可适当减量。

适当补充维生素D。补钙的目的并不是吃了多少钙,而是吸收了多少钙,因此促进钙的吸收尤为关键。维生素D可促进肠道对钙的吸收,参与骨重建的调节。例如动物肝脏、奶油、蛋黄、鱼子、海鱼及鱼肝油等。

晒太阳也能够让人体皮肤下的物质自行合成为维生素D,适当的日光浴可满足人体对维生素D的需求,有利于预防骨质疏松。