●生活百科

意以下几方面。

果蔬清洗产品

伴随人们对生活质量的要求越来越高,果蔬

首先,不要盲目相信那些天花乱坠、超出科技

清洗机逐渐成为家庭日用品,有关部门提醒广大

消费者在购买果蔬清洗机及清洗果蔬产品时要注

范畴的宣传。我国农产品质量安全保持在较高水

平,消费者无须"谈药色变";国家对农药的使用有

明确、严格的标准,正规渠道下购买的蔬果中农残

留一般不会超标。其次,若使用果蔬清洗机,可在

完成机洗后用流水冲洗食材30秒左右,去除清洗

后表面残留的水污,提高清洁度。若有农药残留,

浸泡10~15分钟可溶出大部分残留物,焯水1至2

分钟去除农残效率更高,但浸泡、焯水时间不能过

长,否则容易使细胞破裂导致农药渗入,更难清

洗。此外,家庭常用清洗方式(如淘米水洗、苏打水

挑选有门道

专家详解如何应对骨骼"断崖式"衰老

骨质疏松是标志性表现

人体的生长、发育和衰老是一个连续 的、不断变化的过程,骨骼的内在质量也在 随时随地发生变化。人体的骨骼在整个生 命过程中始终进行着自我更新,一刻也不 会停息。骨骼的更新包括骨吸收和骨形成 两个过程,前者即破骨细胞活性增强破坏 旧骨;后者即成骨细胞活性增强促进新骨 生成。到了一定年龄,骨吸收速度大于骨形 成速度,骨量开始减少,骨基质也随之减 少,骨骼逐渐开始衰老。

同时,骨强度不仅依赖于内在物质含 量的多少,还依赖于骨的内部结构。骨小梁 是骨头里面的微结构,是骨髓腔内的一种 致密网状结构,具有支撑骨骼、承载负荷的 作用,是影响骨强度的主要因素之一。骨小 梁的密度决定了骨质的疏松程度。

骨骼衰老的标志性表现就是骨质疏 松。骨质疏松使骨头的脆性越来越大,骨质 疏松的人一旦发生磕碰,就容易导致骨折。 骨质疏松性骨折最容易发生的部位是脊 柱。随着年龄的增长,很多老年人的脊柱椎 体会逐渐从圆变扁,脊柱骨小梁变得很稀 疏,不能支撑具有一定强度的运动,从而易 导致椎体压缩性骨折。此外,常见的老年骨 骼病还有桡骨远端骨折,也叫克雷式骨折, 即老年人轻轻摔一跤,手掌触地后出现手 腕部的骨折。

从人的生理衰老机制上来说,女性和

一直以来,老人因意外摔倒造成骨折的事件屡见不鲜。对于老年 人来说,摔倒是件大事。很多人到了一定年龄,骨骼会进入"断崖式" 衰老,一些小的磕碰都可能造成骨折或骨裂。那么,骨骼为什么会衰 老?怎么判断骨骼衰老?我们又该如何进行骨骼养护呢?

男性的骨骼衰老时间是不同的。女性骨骼的 衰老时间要早一些,多数发生在绝经期,即 50岁左右。绝经期的女性雌激素会出现衰 退,失去雌激素保护,骨骼骨吸收活性增加, 会引起骨质异常脱钙,导致骨量丢失,因此 会出现明显的骨质疏松。而男性则通常在55 岁至60岁之间会逐渐出现骨骼衰老的情况。

不同职业人群骨骼衰老的情况也不 同,比如运动员、体力劳动者,他们在青壮 年时期运动较多,骨质强度相对较高,骨骼 的衰老就会更迟缓一些。运动员的骨小梁 构造相对密实一些,而脑力工作者运动量 相对较少,骨小梁的密度相对低一些,骨钙 更容易流失,骨骼就更易衰老。

疼痛是发现机体骨骼衰老的重要信 号,人到了一定的年龄,全身的骨骼关节 都可能会出现疼痛。很多人都有过腰背 部疼痛的症状,严重时,疼痛还会朝肋骨 的方向放射性延伸,这是骨骼衰老常见 的临床表现。如果出现骨骼疼痛,就是身

体在提醒骨骼有可能发生了衰老。

老年人该如何养护骨骼

说到养护骨骼,专家建议,一方面,老 年人要定期体检,每年做一次骨密度检测。 骨密度是最有效的骨折风险预测指标,有 助于协助诊断骨质疏松症,一般选用正位 脊柱和双侧股骨进行骨质检测。当人的脊 柱有明显的增生或变形时,双侧股骨扫描 更有意义。骨密度正常参考T值在-1和+1 之间,当T值低于-2.5时为不正常。根据体 检的结果,在医生指导下使用钙片、维生素 D等药物进行补钙,可以有效缓解骨质疏 松等症状。另一方面,老年人要多晒太阳, 多食用西兰花、豆腐等天然的富含钙元素 的食物来为身体补钙。

我们中医常说"筋骨同源"。可以说骨 是"帆",筋和肌肉是"绳"。年龄大了以后, 筋肌容易松弛,要想扬帆先要把绳子拉 紧,为运动系统持续提供动力支撑。因此,

要保持良好的运动习惯,从而延缓骨骼衰

合理的运动可以提高骨密度,促进钙 质的吸收,改善关节功能,在一定程度上降 低骨钙的流失。研究表明,老年人运动对骨 量的提升比年轻人更明显。老年人也需要 练肌肉,多做一些抗阻力训练,包括俯卧 撑,举小的哑铃、杠铃等,锻炼肌肉力量,保 持骨和关节的稳定性。此外,平时也可以做 一些慢跑、走路等有氧训练,还要有意识地 做一些保持平衡性的运动。

需要注意的是,50岁以上的人在对抗 性运动中很容易出现损伤,而且过度过量 的运动会让骨质疏松的老年人增加骨折 风险,因此要非常小心。同时,年轻人也要 注意,骨质疏松不是老年人的专属,如果 不注重筋骨的锻炼,长期缺钙,骨骼衰老 可能会提前找上你。因此,养护骨骼要趁 早,别让骨头比你先老。

据科技日报(图片来自网络)



●养生保健

如何换算 饮料中的"糖"

洗、水中加醋等)也能有效去农残。

面对货架上琳琅满目的饮料,你会有意识地 选择心目中更"健康"的种类吗?为了让消费者在 做购买决定时考虑到健康因素,日前,有些城市部 分商超、便利店出现了"红橙绿"三色标识,提醒消 费者适当购买含糖饮料。

限制含糖饮料摄入,是因为已有不少证据表 明含糖饮料过量摄入会增加肥胖和患病风险。然 而,在随机采访中,一些消费者表示购买饮料时, 虽然知道含糖饮料不健康,但对饮料中含有多少 糖、"多不健康"并没有具体的概念。

• 含糖饮料有"多不健康"?

有研究显示,高糖摄入与45种疾病风险增加 相关。今年4月,四川大学华西医院研究团队在 《英国医学杂志》上发表的一项研究给出的结论 是:高糖摄入与45种疾病风险增加相关,更给出 了具体数据:含糖饮料每天增加14毫升,代谢综 合征的风险增加了1%;含糖饮料消费量每增加 250毫升/天,肥胖风险增加12%,冠心病风险增加 17%,卒中风险就会增加7%;每天每多喝355毫升 含糖饮料,患高血压的风险增加11%。

• 饮料中能含有多少糖?

中国居民膳食指南推荐每日糖的添加量不超 过50克,最好控制在25克以下。一瓶含糖饮料能 占多少?

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯介 绍,配料表中有白糖、蔗糖、白砂糖、果葡糖浆、蜂 蜜、浓缩果汁、果糖或结晶果糖等字眼的,属于含 糖饮料,其含糖量通常为10%左右。也就是说,市 面上常见的500毫升瓶装含糖饮料,含糖量约为 50克,已经达到膳食指南建议的添加糖控制摄入 量的上限。"为了平衡酸味,酸甜味的饮料含糖量 更高,可达12%~13%。若配料表同时含有代糖,如 阿斯巴甜、安赛蜜、三氯蔗糖、赤藓糖醇等字眼,含 糖量会相对减少一些。"

另外,一些果汁饮品的配料表里并没有添加 糖,但同样是"高糖"饮料。很多消费者认为"喝果 汁相当于吃水果",但水果"变身"果汁后,大量膳 食纤维丢失,其中所含的糖分与添加糖类似,同样 易被人体快速吸收,"与含糖饮料差异不大"。

钟凯最后补充说,糖本身作为一种能量,并无 好坏之分。健康人群偶尔喝一点含糖饮料也没有 问题,但如果本身能量摄入已经过多,如超重、肥 胖人群,则需谨慎对待额外的糖分摄入。据央广网



大金空调直营店

融媒保小助手

如何正确地发泄情绪

发泄——释放负面的、压抑的情绪,会 使人感觉很好,但它真的对你有好处吗?专 家表示,这取决于许多因素,包括谁是发泄 的对象,一个人发泄的频率,以及他们收到

波士顿马萨诸塞州总医院的研究人员 表示,总的来说,人们确实需要把负面情绪 发泄出来。然而,人们的工作方式决定了发 泄是健康还是不健康,是有效还是无效。

人际关系、工作、财务和歧视只是日常 压力源中的一部分,可能会激发人们发泄 的需求。研究表明,这种压力会增加患心血

管疾病的风险,而释放或管理压力可以改 善身心健康,降低患心血管疾病的风险。拥 有强大的社会支持网络与更好的心理健康

哈佛医学院精神病学助理教授米尔斯 坦说,向拥有强大的社会支持网络中的人 发泄是减少日常压力源影响的一种方法。 给朋友打电话,把情绪发泄出来会很有帮 助。它帮助你感到与社会支持网络的联系, 这是生活满意度和整体幸福感的重要决定

与支持你感受的人交谈可能会有所

帮助,即使那个人提供了不同的观点。不 过,向一个无视你感受的人发泄情绪可能 是有害的。分享却得不到对方的回应是无 效的,它可能会让你觉得自己没有价值,

如果向别人大声说出自己的感受会 让人感到不安全,另一种选择是把它们写

研究发现,表达性写作对健康有很多 好处,表达性写作就是每天写下自己的感 受。它已被证明有助于从创伤经历中愈合, 并有助于降低血压,增强免疫系统,改善睡 眠,减轻抑郁和疼痛。

无论是在纸上还是当面释放情绪,研 究人员建议要找到方法,既关注积极的一 面,也关注消极的一面。例如,在发泄过程 结束时,把注意力集中在自己感激的事情 上,这有助于恢复积极的情绪,正念练习也

研究人员指出,可以制定一个放松计 划,比如深呼吸或冥想。锻炼也可以缓解压 力,释放负面情绪。而幽默也是一种很好的 应对策略,向一个有幽默感的朋友发泄可 能会有双倍的帮助。

融媒保

"融媒保"家装小课堂——冰箱和洗衣机的选购技巧



"融媒保"推荐品牌—新虹家电店长朱 跃军:装修前先确认冰箱尺寸,做到空间的 科学合理利用。

大小的选择:一般500升到600升以上

款式的选择:遵循多门优于法式、法式 优于四门、四门优于对开的选择标准。

功能的选择:除了看保鲜效果外,冰箱 除菌、除异味的功能也很重要。

另外就是一台冰箱与家装橱柜的"友 好度",目前很多品牌为了能让家居橱柜更 加好看,相继推出零嵌、全嵌、纯平零嵌冰 箱,这里推荐选择纯平零嵌冰箱。纯平零嵌 冰箱可以做到深度60分分,与橱柜处于一 个平面,两边严丝合缝,不留空隙,整体更

加美观。 问: 选购洗衣机有什么技巧?

"融媒保"推荐品牌一新虹家电店长朱 跃军:随着洗衣机使用场景的增多,比如卫 生间、阳台、衣帽间,所以洗烘套装的选择

1. 选择变频热泵干衣机,不选冷凝干 衣机,热泵干衣机更加节能,烘护效果更好 更静音,搭配除菌洗衣更加健康。

2. 洗烘的摆放方式,分左右平放与上 下叠放,任何一种方式都要首先确认洗衣 机与干衣机尺寸。如果上下叠放的话,中间 还有个连接支架,预留时连接支架的尺寸 也要加上去。还有个细节需要注意,洗干机 的电源插座尽量留在柜子的左边或右边, 这样可以更好地插拔电源,方便日后的保 全媒体记者 林温和 文/图





家装维权投诉

融媒保小助手

LINSY

融媒保 义乌市融媒体中心 家装消费推荐品牌



义乌江东中路328号(二中对面) 0579-85121818



为爱筑家·孝亿同行

义乌市西江路300号西江园B座7楼 0579-85789555



义乌卡萨帝-/赵尔总代理

化工路361号(香港城对面)0579-85330555



ThinkHouse 智能・影音・灯光

林氏全屋定制

北苑街道秋实路85号科创大街 15888988506

心中财管道



环保装修选睿恩

义乌市后宅街道西何一区二栋 18857999958



义乌市戚继光路487号 红伟公司 0579-85416881



化工路361号(香港城对面)0579-85330555

家装维权投诉

铜材大厦A座6楼 0579-85695055



恒温・恒湿・恒氧・恒静・恒洁・恒智 后宅街道99号幸福湖健身中心甄六恒环境体验馆 15355357686 85203337

义乌市丹溪北路415号 0579-85070258



义乌之心负一楼(工人西路9号) 85550707

