

今明两天气温大幅回升

本报讯 赤峰市气象台昨日16时天气预报,今天,冷空气快速减弱,天气以晴为主,气温大幅回升,风力减弱;明天,天气转多云,气温变化不大,风力不大。

今天白天,晴,西风3-4级,最高气温-1℃,北部-4℃;今天夜间到明天白天,晴转多云,西风转西南风3-4级,最低气温-16℃,北部-17℃,最高气温0℃,北部-3℃。

生活提示 吃四种食物堪比慢性自杀

营养学家大多认为,食物没有绝对的好坏之分,“适量摄入”才是健康饮食的关键。美国“福克斯新闻网”最新文章,刊出4种多吃会伤害健康的食物。

加工肉食。《英国癌症杂志》刊登一项研究发现,热狗、香肠等加工肉食摄入过量会增加胰腺癌和糖尿病危险。另外,加工肉类吃太多还会增加肠癌风险。英国卫生部告诫大众,红肉和加工肉食日摄入量应控制在70克以下;

超市购买的冷冻主食。速冻水饺等冷冻主食含有太多的脂肪、盐和热量,过量或经常食用有害健康;碳酸饮料。碳酸饮料高热、高糖、营养少。饮用过量容易导致发胖,增加糖尿病和心脏病等疾病危险。多项研究发现,饮料中添加的人工甜味剂与多种癌症有关联;无糖食物。无糖可乐、无糖果冻等无糖食物含有人工甜味剂。这些甜味剂虽然降低了热量,但是会刺激食欲,增加人们对糖的渴望,还可能增加某些癌症危险。



“寒潮”不是“寒流”

“寒潮”与“寒流”虽然只有一字之差,所指却完全不同。“寒潮”与冷高压活动紧密相关,“寒流”则是另一个不同的概念。

我国寒潮主要出现在11月至次年4月这一时段,尤以秋末、冬初和冬末、初春最多,隆冬反而较少。这主要是因为寒潮定义只考虑温度降低的幅度。

寒流则指的是海洋里从高纬海区向近低纬海区作大规模定向流动的海水运动现象。海洋表层的海水由于定向风的吹送,或由于海水盐度、水温及海底地形、海岸轮廓等多种因素的影响,常以巨大的规模缓慢地沿着一定路线不停地流动,这就是寒流。

总之,寒潮是气象学上的名词,寒流则属于海洋动力学范畴。

(生活晚报)

买挂面要留心这三点

主要看“钠”量 挂面在生产过程中加入氯化钠,有利于缩短煮熟时间。但是,煮一碗挂面,即使一滴酱油不放,仅仅是白挂面里就已经含有3克盐了,占一个人全天用盐量的60%。因此买挂面时,尽量选择“钠”含量低的。

别选带“精”字 如果配料表里标示“绿豆精粉”或“精制绿豆粉”,就不要选购了。因为只要加上“精”字,磨成的粉已经丢失了大部分维生素及矿物质。

别选含碳酸钠的挂面 在生产过程中加入了一定量的碳酸钠(食用碱),这会破坏小麦制品中的营养素,使营养价值大大降低。(生活晚报)

夫妻长期争吵 或会造成孩子大脑萎缩、记忆力衰退

漫长的婚姻中,夫妻间的争吵恐无法避免。事实上,这些争吵除会影响孩子的心情,也可能影响他的健康。对此,美国哈佛大学针对夫妻相处和孩子健康进行了研究。研究结果指出,父母言辞上的针锋相对,会影响到孩子的大脑。

研究以美国18岁-25岁学历相仿的群众作为受试者,从中观察夫妻间的暴力语言与对孩童健康发育有什么变化。研究发现,在夫妻持续争吵的家庭环境中长大的孩子,其大脑的海马体、扁桃体会出现萎缩。此外,孩子的情绪也不稳定,恐会不安与愤怒,长期下来不仅记忆力衰退,学习能力也会受影响。此前有研究也指出,夫妻争吵争执音量大声,甚至出现拉扯、互殴等肢体动作,孩子在耳濡目染的情况下,也可能导致他对其他人出现攻击行为。所以,夫妻如有争执,最好不要在孩子面前吵架。

据《当代生活报》

短讯

全市“两会”决定于1月4日至11日在赤峰召开,巴林右旗公安局交警大队,为有效预防和遏制道路交通事故发生,强化“百日会战”开展夜检夜查工作,全力为“全市两会”胜利召开打造和谐稳定的道路交通环境。

一、加强领导,落实责任,制定方案。二、强化路面管控,预防道路交通事故,坚持开展夜检夜查工作。三、文明执勤,严格执法,严格执行《道路交通安全法》、《道路交通安全法违法行为处理程序规定》等法律法规。(杨晓民)

枕头里放一它养肝明目



◆资料图

陕西省友谊医院国医馆中医组主治医师张倍源介绍,这些年来流行起来的香薰治疗,被认为可以有效的改善不良情绪,放松紧张的神经,治疗失眠等功效!殊不知,古人早已采取类似的闻香疗法,通过给枕头内装入药材达到治疗某些疾病的功效。这就是通常所说的药枕。

药枕能对体质起到改善作用的原理:是在于枕头内的药材,因体温的加热不断挥发药性,通过头皮毛孔吸收进入体内,或者是通过鼻子直接吸入体内,达到治疗效果。《本草纲目》就有记载菊花“作枕明目”

菊花有黄菊与白菊之分。黄菊花

取其清热能力较强,装入枕头后可以有效的预防风热感冒,及对风热感冒所导致的喉咙肿痛、头痛、体温增高等都有一定疗效。白菊花更偏重于养肝明目,对高血压,头晕失眠,眼睛红肿都有较好的疗效。也就是说白菊花更适合于年轻人、熬夜的,使用电脑时间长、压力过大的人群。黄菊花更适合用于夏天,利用睡眠时间清理白天积攒在体内的热毒。

同样都是菊花,主要的功效还是有区别的,为了保证身体处于最佳的状态,千万别把白菊花和黄菊花装错了。

(央广)

鸡蛋该不该洗?

眼下超市的“水洗蛋”颇受欢迎,有人认为鸡蛋不洗太脏,还有人认为鸡蛋洗后容易变质,那么鸡蛋到底该不该洗呢?

“水洗蛋”安全吗?

蛋鸡产业技术专家郑长生表示,蛋壳看似致密,实则有很多透气孔,为了方便帮助鸡蛋呼吸,另一方面也成了细菌攻击的通道。在气孔的外面,有一层胶状的薄膜把那些细孔“封闭”了。

清洗之后,如果不做任何处理的话,就会导致这层薄膜被破坏,导致病原微生物通过蛋壳的气孔形成污染,鸡蛋内的水分也会流失,鸡蛋就很容易变质。所以,并不提倡个人清洗鸡蛋。

但是,超市里售卖的专业厂家生产的清洁蛋是经过特殊处理的,不仅仅是简单的清水冲洗,洗净之后还有一个涂膜步骤。

这层膜的主要材料是食用油,这层食用油对气孔起到了保护的作用,可以杜绝细菌侵入。专家表示,食用油的成

分大家也大可放心,它的使用国家是有相关规定的,可以保证健康安全。

如何挑选好鸡蛋?

那么,应该如何挑选新鲜的鸡蛋呢?郑长生介绍,主要有三个步骤:

一看:鲜蛋的蛋壳较毛糙,并附有一层霜状的粉末,色泽鲜亮洁净;陈蛋的蛋壳比较光滑,臭蛋的外壳发乌,壳上有油渍。

二听:用手指夹稳鸡蛋在耳边轻轻摇晃,好蛋音实;贴壳蛋和臭蛋有瓦碴声;空头蛋有空洞声;裂纹蛋有“啪啪”声。

三照:双手握蛋如筒形,对着日光或灯光透视,好蛋呈微红色、半透明、蛋黄轮廓清晰。

此外,关于吃鸡蛋存在一些误区,比如很多人都将鸡蛋列为高胆固醇的元凶。专家指出,实际上胆固醇是人体组织细胞所不可缺少的重要物质,它不仅参与了细胞膜的形成,也是合成胆汁酸、维生素D的原料,鸡蛋中的胆固醇对人并不构成危害。(北京晚报)

不少人喝酒后会脸红 这或许是健康警告信号

不少人喝酒后会脸红,这或许是健康警告信号。英国医学研究委员会的一项新研究说,小鼠实验显示酒精代谢物可损害干细胞的脱氧核糖核酸(DNA),这有助揭示饮酒与癌症风险增加之间的关系。

乙醇,俗称酒精,进入人体内后会分解成乙醛,后者在人体内存在过多会产生危害。研究团队让小鼠摄入酒精,分析乙醛带来的基因损伤。结果显示,乙醛会导致小鼠血液干细胞DNA双链断裂。虽然部分DNA断裂随后被修复,但残留损伤仍影响广泛,包括某些区域被删除、染色体重排等。

报告主要作者帕特尔教授说,一些癌症的发生就是因为干细胞DNA受损,尽管一些损伤是偶然发生,但“我们的研究显示饮酒会增加这类损伤发生的风险”。

团队还发现,人体内通常情况下有两道防线能抵御酒精带来的危害。其中一个专职降解乙醛的乙醛脱氢酶2。然而有大量人群,要么体内缺乏这种酶,要么这种酶产生变异无法降解乙醛,他们喝酒后随着体内乙醛水平上升,会产生脸红反应并感觉难受。团队在实验中也发现,比起正常小鼠,没有这种酶的小鼠若摄入酒精,会出现更严重的干细胞DNA损伤。第二道防线则是体内的DNA修复系统,能够在多数情况下修复不同类型的DNA损伤,但这些系统并不总能正常发挥作用,一些人体内会出现变异,这意味着他们的细胞就无法有效开展修复。帕特尔说,这两道防线并不完美,即便那些体内防护机制完好无缺的人,酒精仍有可能通过不同方式引发癌症。(新华社)