

微波炉有四忌

你会使用微波炉吗？很简单，那可不一定。有一些使用小误区，还可能会有健康危害，不得不防。

忌用封闭容器。很多人为了防止食物喷出来，就用封闭的容器来加热，这样不好，微波炉加热后产生的局部高温会产生蒸汽，即高压，可能会发生爆炸。因此，最好用带气孔的容器来加热。

另外，如果是加热带壳的食物，也要先用筷子把壳刺破。

炉上忌放东西。微波炉的上方设有出风口，如果被其他物品遮盖住，会导致其内部因温度过高而老化，影响使用寿命，还可能发生短路。

生肉忌二次解冻。经微波炉解冻的生肉，忌再放入冰箱冷冻。肉类在微波炉中解冻后，实际上已将外面一层低温加热了，此温度下细菌是可繁殖的。即使再冷冻，能使细菌繁殖停止，却不能将其杀死。

已用微波炉解冻的肉类，如果再放入冰箱冷冻，必须加热至全熟。

忌用保鲜膜加热。在高温情况下，保鲜膜会发生化学变化，给食物的安全性带来隐患。

据MSN网站

暴走鞋火得没理

健康时报特约记者 徐尤佳

最近，一种名为“暴走鞋”的装备在中小学生和年轻潮人中非常流行。它看上去就像一双普通运动鞋，一抬前脚，“滋溜”一声，窜出五六米。虽然很爽，但专家却建议少穿，容易摔倒跌伤不说，久穿还会伤到跟腱和脚踝，甚至引起筋膜炎。

暴走鞋的机关在鞋跟处，有一个可拆卸的滚轮，放下滚轮，鞋子马上变成可滑行的“风火轮”，因为有滚轮装置，它比普通

运动鞋要重一倍。

杭州市中医院推拿科的罗华送主任说，穿这种鞋最容易伤的是跟腱。当我们把脚提起来时，会发现脚跟处的肌肉、韧带都处于紧张状态，长时间穿，会引起脚后跟过度隆起，导致足底纤维、脂肪增厚，甚至肌肉发炎。严重者可能造成筋膜炎，产生脚部剧痛。

另外，因为这种鞋后面有滑轮，而前面没有，导致脚部用力集中在后

面。脚踝关节受力大，要长时间保持平衡，容易疲劳，造成肌肉劳损。而对于小孩子来说，除了上述危险，还可能会影响骨骼的正常发育。

专家建议，这种鞋要尽量少穿，如果一定要滑行，应佩戴好护具，同时注意场合与场地，选择人少的地方，不要在不平的路面上滑行，否则会对骨骼产生微震。

另外，每天滑行时间不宜太长。

易便秘 不卫生

上厕所就别带手机了

健康时报记者 余易安

没有手机，就上不了卫生间？75%的人上厕所会带着手机？没错，这就是很多人的“如厕现状”，但这可不是个好习惯，易引发便秘等问题。

“不仅是玩手机，还有很多人喜欢上厕所看书读报，一些家庭甚至在厕所装上了电视”，中央保健委员会专家、中日友好医院肛肠科主任安阿玥教授表示，所有这些习惯都会在不经意间延长如厕时间，导致腹压增加，盆腔和肛门充血，从而引发便秘、肠黏膜脱垂、痔疮等肛肠疾病。

科学如厕是预防肛肠疾病的关键。安教授说，首先尽量采取蹲式（即用蹲厕，而非马桶的坐便）排便，蹲式是人类排便的自然体位，此时腹压增大，重心向下，排便快，且腿部弯曲，更有利于盆腔血液循环，同时还锻炼了腹部与腿部肌肉。但腿脚不便和有严重心脑血管疾病的人不宜采取蹲式。

有些人家里头是坐式马桶，没条件蹲着排便，那就切忌排便时间过长了，最好别超三五分钟。同时，别因玩手机、看报纸、听广播着了迷，一蹲

就是半小时。

“非得定时如厕也是一个误区”，安教授说，就像汽车打火，冬天和夏天，打着的时间长短还不一样呢。人比车复杂，吃得不一样，睡得不一样，心情不一样，或只是出差从北方到了南方，到点可能就是没便意，怎么办？此时若“霸王硬上弓”只会增加心理负担。

小提示：最好每周都用蘸有医用酒精的棉签擦拭手机键盘、屏幕等，或去手机客服部用紫外线、臭氧等消毒；用手机时别一边按键一边取用食物。

■生活贴士

贴一贴 赶走草莓鼻

红鼻头，小黑点，你的鼻子看上去就像一只大草莓吗？赶紧试试下面这些方法吧。

去黑头：试试鼻贴。鼻头及周围部分，常有油脂分泌，这些油脂最终会硬化，经氧化后就成为黑头。

可试试鼻贴，在药店或美容用品商店有卖。但一次效果不会太明显，重在坚持。

去油光：贴贴吸油纸。你不会希望自己的鼻头亮得像灯泡一样吧。除了充足的睡眠、正常作息、避免熬夜、多喝水等，还可以使用吸油纸，但次数不要太多，一天2次即可。

鼻尖红：少吃甜。过多进食巧克力等甜食，可能会导致鼻尖上的毛细血管扩张，从而让鼻尖发红。有吃零食习惯的女性，可用果仁、水果或酸奶取代。

若整个鼻头发红，除气候寒冷等原因外，要考虑是否心脏负担过重，是否有酒糟鼻，及时就诊。

据寻医问药网

三法宝 打造明亮眼

拥有一双明亮的眼睛，会给你的脸庞增色不少。下面三个方法，或许能帮你实现哦。

去黑眼圈：喝红枣杞菊茶。可预防黑眼圈出现，并有清热、益血、明目功效。用红枣4枚，切片去核，枸杞2钱、杭菊2朵，放入杯中，加热开水泡开就可以喝了。

去水肿：冰牛奶敷一下。一般来说，临睡前不宜大量喝水，否则第二天早晨出现脸部及眼部水肿。如果早起发现眼皮浮肿，从冰箱里拿两袋牛奶敷在眼皮上，对快速消肿有些效果。

淡化干纹：眼霜只用保湿的。很多人喜欢用多重功效的眼霜，但其实，防止眼周干纹，选择单纯保湿功效的会更好一些，能把保湿效果发挥到最大限度。（仇明）

布鲁威尔Blue River绵羊奶粉——还原一份纯净和自然的味道

近日，北京协和医院营养科作为国内最权威的医疗机构，引进了布鲁威尔Blue River绵羊奶粉，带给您最贴心、细致的呵护。

布鲁威尔Blue River牧场位于纯净的新西兰南岛最南端因弗卡吉尔，占地约一千五百公顷的牧场中，仅生活了15000只东弗里斯奶绵羊，为您提供全有机、纯天然的绵羊奶。绵羊奶的蛋白质与母乳相似且含量高，消化吸收率接近母乳，带给您母乳的高营养。由于布鲁威

尔Blue River绵羊奶粉纯天然无任何添加，所以其高钙、高磷、低乳糖的营养特点，适合一岁以上的全部人群饮用。

在布鲁威尔Blue River牧场中覆盖着大面积的青青牧草，绝对不使用任何杀虫剂以及化肥；南阿尔卑斯山上流淌下来的富含丰富矿物质的冰川水，滋养着牧场的青草和喂养着产奶绵羊；由于牧场得天独厚的自然环境，造就出了世界上产奶品质最优的东弗里斯奶绵羊。这里的产奶绵羊都是采取无压

散养的方式，并且必须经过严格的体温检测后才能进入采奶环节，以确保每滴奶都是健康的。

布鲁威尔Blue River公司一直秉承着产品质量第一的原则，在生产工艺上层层把关，严格管理。整个生产工艺（从采奶直至成粉罐装）均在真空状态下完成，保证不与空气接触，避免了被氧化污染的可能性。

布鲁威尔采取世界上最先进的低温脱水技术，最大限度保证绵羊奶中的营养物质不被破坏。整个



制作过程全部在新西兰独立完成，安全可靠，保证奶粉的纯净无污染和无任何添加剂。

当您端起一杯布鲁威尔Blue River绵羊奶时，自然、绵滑、香浓的口感传递出布鲁威尔Blue River公司一直追求的理念“至纯、至真、至爱”，这才是真正意义上的“奶白金”，不愧为奶中之王。

（贾晓倩）

咨询电话：
010-64107071
010-64107072
400-058-7776