

服用胃药两口水就够 大量喝水冲掉药物保护膜

一般来说,服药需要多喝水,这不仅能帮助送服药物,有利于药物溶解吸收,还能减少某些药物的副作用。不过,在服用某些胃药时,不宜喝太多水。

胃黏膜保护剂硫糖铝(如硫糖铝片)、氢氧化铝(如胃舒平)、枸橼酸铋(如丽珠得乐)、铝碳酸镁(如达喜)等进入胃内后能迅速崩解,变成很多不溶解的细小颗粒,迅速覆盖在胃黏膜及病损表面,形成一层保护性薄膜,使局部不再受到胃酸、消化酶、药物等的侵袭,起到隔离作用。这类药物能促使黏膜细胞分泌黏液、碱性离子、前列腺素等保护性物质,有助于胃黏膜的上皮修复。硫糖铝、氢氧化铝、铝碳酸镁等药物还能中和胃酸,提高胃内的pH值(酸碱度),减少胃酸对胃黏膜的刺激。

服用胃黏膜保护剂时,只需要用一两口水把药片送服下去即可,半小时内也不要喝太多水。这是因为短时间内大量喝水,会把刚刚形成的药物保护膜冲掉,使其保护作用减弱。黏膜保护剂的咀嚼片可以嚼碎吞服后,喝少量水送服。如果想喝水,应在服药半小时后,等保护膜稳定或达到药物作用时间,再适量饮用。

此外,服用硫糖铝、铝碳酸镁等药物时,为了保证保护膜能充分起效,最好安静地躺10~15分钟。这样既能够减慢药物的排空速度,延长药膜保护的时间,又能减轻对胃黏膜的刺激,提高疗效。如果服药后长时间站立,药物可能与黏膜表面接触的时间较短,不能充分发挥作用。胃底后壁溃疡时服药后可仰卧,胃体后侧壁溃疡服药后可选择左侧卧位。

需要提醒的是,胃黏膜保护剂有吸收水分的作用,同时药物与肠道内的食物残渣结合易形成不溶性的固体,形成坚硬的粪便,长期服用会引起便秘。因此,在服这类药1~2小时后,还是建议适量饮水。在服药期间,可以多吃一些粗纤维食物,如青菜、麦片等,促进排便。如果出现便秘,要及时咨询药师或医生。

(摘自搜狐健康网·疾病常识·药品新知)



医疗卫生

蚊虫叮咬后别用花露水

花露水驱蚊、止痒,被蚊虫叮咬后,许多人会在红肿处涂一点。其实,这个大家都习以为常的处理方法大错特错,非但不能止痒,还可能导致中毒。

花露水之所以可以预防蚊虫叮咬,是因为其中含有“驱蚊酯”。但它仅有“预防”作用,被叮咬后涂抹,起不到任何效果。不仅如此,花露水里的驱避剂含有轻微的毒性。人体被蚊子叮后,皮肤上会留下创口,加上很多人会因痛痒挠破皮肤,甚至出血。这时涂花露水,其中的酒精、驱避剂等化学物质会直接通过创口刺激皮肤,进入人体,不但不能减轻炎症,反而加重皮肤损伤,甚至引起中毒。所以,被蚊虫叮咬以后,千万不要喷花露水,也不要用手搔抓患处,以免引起感染。可以先用肥皂水或小苏打水冲洗,中和蚊子分泌的酸性毒素。

用花露水预防蚊虫叮咬,也不能直接涂在身上。应滴2到3滴花露水在水里,稀释后洗澡,或将其滴在凉席上。需要提醒的是,给婴幼儿使用,至少要稀释4-5倍。

(摘自《辽宁老年报》2014.7.22)

输液太快心脏负荷大

许多患者在输液时觉得药水滴得太慢,于是自行调快速度。也有个别的患者,觉得身体吃不消,就调慢了输液的速度。其实,这样做都是很危险的。输液速度必须根据患者年龄、病情、药物性质、输液总量和输液目的等多方面因素确定,而不能单靠患者的感受随意调节。

据悉,成年人输液速度为40至60滴/分钟,儿童、老年人由于器官发育不完全或功能降低,输液速度应减慢,儿童的输液速度约20至40滴/分钟为宜,老年人输液速度则不能超过40滴/分钟。一些特殊患者,如患有心脏病、心功能不全或肺部疾病者,输液速度应更慢,30至40滴/分钟为宜。

输液瓶举太高或者速度调节过快,都会加重心脏负担,引起心衰或肺水肿等不良反应。不同药物的输液速度也有讲究。

如硝普钠在滴注时需严格控制滴速,过快可使血压急剧下降;硝酸甘油、单硝酸异山梨酯滴注速度应8至15滴/分钟,太快会引起血压下降、心动过速甚至昏厥;钾剂滴速过快可能引起高钾血症,表现为四肢无力、手脚口唇发麻、呼吸乏力及呼吸困难、心率减慢、心律紊乱,甚至心脏停搏。

当然,输液速度也不是越慢越好,有时需要根据病情调整输液速度。抢救严重脱水或失血过多的休克病人时应快速补液,通常每小时进入体内的液体要达到几千毫升。总之,在调节输液速度之前,最好先咨询护士或者医生,千万别自己乱调。如果感到身体有不适,应该马上反应给家人或者医务人员,以免造成严重影响。(摘自《辽宁老年报》2014.7.8)



五类药的“保鲜期”

药品包装盒上的保质期是在密封状态下,按说明书要求保存的最长使用时限。一旦拆开密封包装,与光、空气接触,可能产生化学反应。如果在使用过程中对药品造成污染,就不能再按照保质期限来使用。大家尤其应注意以下几种药物的“保鲜期”。

眼药水:眼药水开封后,滴眼时可能会接触睫毛或眼睑;将滴眼液滴头朝下放,容易导致瓶口液体污染,保质期缩短。眼药水如果有絮状沉淀,则不宜再使用。即使肉眼看不到变质,因为眼药水对无菌要求较高,开封后30天内用不完,也不建议再用。

药膏:室温一般可以保存2个月,如果出现溶化、酸败、出水,不宜再用。

糖浆:开启后的糖浆一般在室温下可保存1~3个月。如果出现分层、沉淀,说明已经过了“保鲜期”,快到“保质期”了。如果沉淀摇匀后不溶解或出现异味,就最好不要再用。

颗粒剂或粉剂:开封后最好在1个月内用完,如果出现软化、结块、潮解等现象,就不宜再用。

怕热的药:中老年人常备的“救命药”硝酸甘油,遇热、见光易分解,不可贴身放,一旦开封,有效期就不再是1~2年,而是3~6个月。

因此,建议大家尽量在“保鲜期”用药。如果药品开封后无法短期用完,最好在包装上注明开封时间,以便下次服用时知道是否过期。此外,如果发现药物发生上述可疑变化,即使仍在包装盒上的保质期内,也不建议使用。若服用过期或变质药品,非但不能起到治疗作用,还可能给身体带来危害。

(摘自《辽宁老年报》2014.7.24)



十位国医大师的养生经

一、邓铁涛(97岁, 广州中医药大学终身教授)

长寿秘方: 不争名不争利, 凡事顺其自然; 饮食有节, 起居有常; 要运动, 每天早上打八段锦。他推荐: “我冲凉有个秘方, 冷热水交替, 这样血管的收缩扩张就像是做了一次血管按摩一样。”

二、朱良春(96岁, 江苏名中医, 擅用虫药治肿瘤)

长寿秘方: 60年长期坚持吃一种“养生粥”: 绿豆50克、薏仁50克、莲子50克、扁豆50克、大枣30克、枸杞10克、黄芪250克(普通人每天30克)。炖熟后每天取五分之一, 早饭前和晚上各吃一半。

三、颜德馨(93岁, 上海中医领袖, 气血“衡法”大家)

长寿秘方: 气血流畅、循环周身, 则脏腑和调、健康长寿。“我吃的膏方主要就是些健脾、补气、活血的药物, 不外乎红花、桃仁等。每天早上空腹用开水冲服”。

四、陆广莘(86岁, 中国中医科学院教授, 中医理论大家)

长寿秘方: 吃东西要细嚼慢咽, 要带着一种享受的态度去吃东西。每天都会吃鸡蛋, 鸡蛋里的卵磷脂能够抗衰老。每天早起还用搓耳朵、揉肚子, 让经脉血液流动畅顺。晚上睡前泡脚, 让自己休息更好。

五、路志正(93岁, 中国中医科学院首都国医名师)

长寿秘方: 每天早上起来都会吃生姜, 生姜、红枣、红糖养生效果很好, 但生姜只能早上吃, 切忌晚上吃。习惯早上搓脸睡前沐足, 晚上沐足有助于把血引下来, 促进睡

眠。

六、周仲瑛(86岁, 南京中医药大学前任院长)

长寿秘方: 每周五个半天给人看病。对他来说, 一辈子最大的快乐就是给患者看病。生活规律, 不熬夜, 淡泊名利, 心平气和, 很有气度。

七、唐由之(87岁, 北京中医眼科名家, 曾为毛泽东主席做金针拔障术)

长寿秘方: 养生要养心, 心胸要开阔, 知足常乐, 保持一个豁达、平和的心态。现在每周开诊两次, 让脑子经常运动。每天保证至少7小时睡眠, 中午也要保证有一定时间的午休。

八、李振华(89岁, 河南中医学院原院长)

长寿秘方: 注意调理脾胃, 吃东西很清淡, 饮食有节, 不暴饮暴食。注意运动, 饭后散步, 冬天在客厅里环绕走15分钟。并采取书法养生, 调养性情。

九、张琪(92岁, 黑龙江中医研究院肾病专家)

长寿秘方: 精神愉悦, 心情舒畅, 是长寿的秘诀, 对不如意事或闲言碎语均一笑了之。饮食营养顺其自然, 既不要暴饮暴食, 也不素食清淡。主张膳食均衡, 荤素搭配, 一味吃素、粗擦淡饭或用饥饿减轻体重都不可取。

十、张学文(79岁, 陕西中医学院院长, 首届国医大师中最年轻者)

长寿秘方: 张老对病人很好, 许多病人到他家里求他看病, 他来者不拒。他倡导豁达做人, “心宽, 腿勤, 粗茶淡饭”。

(摘自《辽宁老年报》2014.7.8)



常吃赤小豆防骨松

骨质疏松症的发生是由于人体破骨细胞的功能超过了成骨细胞, 以至骨质变得疏松所致。赤小豆皮所含色素成分多酚可以改善这一情况。研究人员认为, 用赤小豆烹制的带色红豆糯米饭等, 多酚能够被顺利摄取。

黄瓜汁治疗口腔溃疡

黄瓜性凉味甘, 入脾、胃、大肠三经, 可生津止渴、除烦解暑。把新鲜的黄瓜用糖淹一下, 或者直接放入榨汁机中, 加点凉开水榨汁喝。也可适量加点蜂蜜, 或搭配一些水果, 如猕猴桃。

(摘自《晚晴报》2014.6.25)



锻炼改善消化功能



人吃五谷杂粮, 难免会遭遇肠胃不适。从运动生理学的角度来看, 合理的锻炼对改善消化功能效果良好。

便秘: 快步走。便秘是非常普遍的消化道问题, 有规律地有氧锻炼是缓解便秘的“特效药”, 如中等强度的快步走、骑车、游泳、慢跑等。有氧运动的过程, 有助于刺激肠道肌肉的自然收缩, 加速粪便的排泄等。

腹泻: 盆底肌锻炼。这种锻炼也叫“凯格尔运动”, 可增强骨盆底肌肉的力量, 防止膀胱和肠道发生泄漏, 有助于改善功能性腹泻、大便失禁等。排尿时做突然中止小便的动作, 感觉用力的肌肉就是盆底肌, 反复用力“收缩-放松-收缩”即可。

胃口差: 深呼吸。身体坐直, 利用腹部上方肌肉的力量进行缓慢的深呼吸练习。这个动作能促进胃部的血液循环, 调理脾胃功能, 有助于改善食欲, 促进消化吸收,

缓解因精神紧张等情绪因素引起的消化不良、胃疼等不适。

腹胀: 仰卧起坐。仰卧起坐是简单高效的锻炼方式, 它不仅能塑造坚硬结实的腹肌、燃烧腹部脂肪, 还有助于提升消化功能, 预防和缓解腹部胀气、胃部胀满、便秘等胃肠道动力不足的问题。

胃疼: 抬高双脚。这种锻炼方法借助了瑜伽中的“船式”姿势, 它能抬升横膈膜, 减轻胃部和肝部所承受的压力, 从而缓解胃部痉挛、上腹部疼痛等。做法如下: 平躺在地垫或床上, 双膝微弯。以臀部为支点, 上半身和双脚同时抬高地面, 让身体呈一个“V”字型。保持这个姿势不动, 做5~7次深呼吸。

肝脏不适: 身体侧弯。该方法同样源自瑜伽的“三角式”姿势, 有助于增强腰背部力量, 改善肝区供血, 调理肝脏不适。具体做法: 双脚分开站立在地面上, 身体侧弯, 右手向下伸, 左手举

向天花板, 五指分开, 目光盯住左手; 然后换身体另一侧做同样的动作。

消化不良: 向前抱腿。双脚合拢, 站立在地面上, 上半身尽量向前弯曲, 双手向下伸放在小腿上或抱住小腿, 保持10~15秒。这个动作可让内脏进行大幅度的“翻转”, 相当于对消化器官进行一次“按摩”, 可调理消化不良、反酸、嗝气等功能性症状。

慢性炎症: 扭转双腿。身体平躺在地面上, 两臂侧展, 双腿和下半身左右扭转摆动, 重复20次左右。这个锻炼动作有助于促使血液流向消化器官所分布的区域, 对减轻胀气、疼痛和消化道慢性炎症等很有帮助。

需要提醒的是, 上面的动作最好在空腹时练习, 锻炼时保证体内有充足的水分。

(摘自《中国老年报》2014.7.31)



喝水方式不对 也会伤肾



(1)一天需喝八杯水吗

广东省中医院肾病专科主任医师毛炜表示，饮水量有个体化差异，不能教条地遵循“一天八杯水”。

身体健康的人只要把握口渴不渴，喝水后不会胃胀难受这个原则。如果口渴想喝水，又能喝得下，就放心喝吧。胃功能、肾脏功能、心功能、肝功能不好的人，喝水就得量出为入，看排汗量和排尿量来决定饮水量，饮水过多会造成水肿，甚至水中毒。而肾功能差有水肿，正在做消肿治疗的人“出”的量要大于“入”的量。

尿路感染的人平时要养成多喝水的习惯，充分发挥水对尿道的“冲洗”作用，避免细菌繁殖；而肾结石患者的饮水量大于平常人，目的是加快尿液的排出，把在肾脏中沉淀和积聚的钙质、杂物排出体外，不致于形成结石。

(2)不爱喝水

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。

(3)用饮料代替开水

大部分人不爱白开水的平淡无味，相比之下，汽水、可乐等碳酸饮料或咖啡等饮品理所当然地成为了白开水的最佳替代品。但是，这些饮料中所含的咖啡因，往往会导致血压上升，而血压过高，就是伤肾的重要因素之一。

(4)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地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。（摘自新浪健康网·疾病）

饭后半小时养生最关键

早餐后半小时：吃点水果，按摩膝盖

无论是面包、牛奶等速食早餐，还是以粥、油条、豆浆为主的传统早餐，都存在营养单一的问题。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红认为，早餐后吃一点水果是对早餐很好的补充。最佳的选择是猕猴桃和草莓，因为这两种水果维生素的含量非常丰富，早晨摄入丰富的维生素可以提神醒脑，保证一上午的工作效率。另外，早餐后吃水果还可以促进消化，有利于营养吸收。

吃完早饭，可以按摩一下膝盖或者敲打小腿外侧。饭后20分钟左右，用手反复摩擦膝关节，可以使胃经通畅，在寒冷的冬天还能驱除寒气、保护关节，是很好的养生方法。另外，还可以敲打小腿外侧5分钟，这里有人体最重要的一个穴位一足三里，饭后拍打有助延年益寿。

午餐后半小时：喝杯酸奶打个盹

对于那些吃完午饭就不得不坐在电脑前的上班族来说，午饭后来杯酸奶很有必要。午饭后半小时是上班族调整身体和精神状态的关键时刻。研究发现，中午打盹可缓解压力、提高记忆力，即使只有十几分钟，效果也立竿见影。但是对于老年人来说，吃完午饭则不宜马上睡午觉，因为饭后血液会集中在消化系统，血流速度减慢、血液黏稠度增加，心脏、大脑等重要器官的血流量相对减少。此时如果立即睡觉，可能加重心脑血管供血不足，出现胸闷、头晕、乏力等不适，严重者可能诱发心脑血管意外。

晚餐后半小时：做做家务、拍打经络

研究发现，人体小肠开始吸收是晚饭后的30分钟左右，在这段时间里有意识地活动身体，可以有效减肥。因此不妨利用这段时间打扫一下房间，整理一下写字台或衣柜，或者家人之间互相按摩，都可以起到消耗热量的作用。另外，餐后半小时喝些水，能够加强身体的消化功能，帮助脂肪代谢。还可以利用这段时间拍打经络，主要针对任脉，也就是小腹以上正中间的部位，有很多重要的穴位分布在此，吃完饭从上到下轻轻拍打20分钟，可以帮助消化、强身健体。

（摘自《辽宁老年报》2014.8.26）



绕圈走精神抖



传统功法八卦掌的行走方法类似走圆圈。若以此法每天锻炼20~30分钟，可疏通经络，防治低血压、偏头痛等症状。初练时，可在地上画一个直径约1米的圆圈，人站立于圈外边缘，脊椎伸直。如向右，先跨出左脚，在距右脚脚尖前10~20厘米处落脚，接着跨出右脚，双脚以外八字形交替行走。行走时，速度不可太快，行走一定圈数后换方向。

（摘自《老年文摘》报社网站）

养生 保健



睡前醒后 适当饮水 可防心绞痛



水分的缺失与心绞痛的发作有千丝万缕的联系。心绞痛与心肌梗死常在睡眠中或早晨发生，其原因除了夜晚迷走神经兴奋性增高致冠状动脉痉挛等因素外，还由于人体经过一夜的呼吸、出汗、排尿等，丧失了大量的水分。

由于年龄日增，中老年人的颈动脉窦感受器功能逐渐下降，体内缺水而不自知；而休眠状态下人体基础代谢率处于最低潮时，更不易感受到。因此，提倡老年人多饮水，

特别是早晨起床应该饮用一大杯凉开水，来补充夜晚的失水量，保证身体一天的供水。上午可以适当多喝水，不应等到口干舌燥时才去喝水，因为那时人的身体已经处于严重缺水状态。夜间睡觉前也应适度饮水，因为当人熟睡时，由于出汗，身体内的水分丢失，造成血液中的水分减少，血液的黏稠度会变得很高。如果在睡前喝上一杯水的话，可以降低血液的黏稠度，减少心绞痛突发的危险。

（摘自《辽宁老年报》2014.8.26）

不同类型被子的收藏和保养

买到好的被子还要用对方法去保养,才能延长被子的寿命,保证被子质量不受损害,实现其使用价值。

这里所说的保养,主要就洗涤以及冬季完后的收藏方法而言。因为被子通常有纯棉、涤棉、纤维、蚕丝、晴纶、羽绒、羊毛之分,所以要根据不同的材质选用不同的方法。

1. 棉、晴纶被

纯棉面料的透气性很好,就针织的密度而言,有200针、250针和280针、320针之分,针数越密品质也越佳。涤棉是指涤纶加上棉花的混纺物,如果“涤”写在前,说明产品中涤的含量大于棉;反之则表示棉的含量大于涤;如果产品中含50%的涤和50%的棉,一般会标有TC字样。棉被、晴纶棉被无需过分保养,经常晾晒即可。晴纶棉被可以机洗,过一个冬天清洗一次,可以防止细菌滋生。有条件的话,用过两三年的棉被最好把板结的老絮重新弹松,才不至影响保暖性。

2. 羽绒、羊毛被

羽绒被和羊毛被都必须干洗,也不可以直接在阳光下暴晒,建议您选择干燥的天气,将被子晾在通风良好且无阳光直射的地方,时间控制在1小时左右,即能达到杀菌、去湿气的效果。

3. 纤维被

纤维被可以直接放入洗衣机洗涤,或是用冷水手洗,但清洗时要注意不要用洗衣粉重揉,要选用洗涤剂,而且洗涤的时间不要太久,半小时为佳。洗过的纤维被不会变形,但记住一定要彻底地晒干,否则会影响其使用寿命。

4. 蚕丝被

丝质的被子透气、轻软、触感舒适,即使在冬天也可以使用。不能水洗,通常放到阳台轻晒可以达到除味、消毒的效果,但切记不宜暴晒,一小时左右的晾晒为宜。

此外,蚕丝被、真丝被和羽绒被,一定要避免与尖锐的硬物直接接触。

(摘自 360常识网)

哪些菜不宜放味精

1. 拌凉菜不宜放味精。味精在温度为80℃至100℃时才能充分发挥提鲜的作用。而凉菜的温度偏低,味精难以发挥作用,甚至还会直接粘附在原材料上,无味且扫兴。如果做凉菜时非要放味精,宜用少量热水把味精溶解后再拌入凉菜之中。

2. 调馅料不宜加味精。许多人在调饺子馅、春卷馅时,都会放点味精,这样很不安全。味精拌入馅料后,会一起经过蒸、煮、炸等高温过程。但是,温度只要超过100℃,味精就会发生变性。不但会失去鲜味,还会形成有毒的焦谷氨酸钠,危害人体健康。除了不能拌馅,在制作热菜时,也是要在菜肴即将离火时才能加入味精。

3. 炒肉菜不用加味精。肉类中本来就有谷氨酸,与菜肴中的盐相遇加热后,自然就会生成味精的主要成分谷氨酸钠。除了肉类,其他带鲜味的食物也没必要加入味精,如鸡蛋、蘑菇、茭白、海鲜等。

(摘自《辽宁老年报》2014.7.29)



切辣椒 用牙膏搓手

切辣椒时,有一种叫做辣椒素的物质粘在皮肤上,会使毛细血管扩张,导致皮肤发红、发热,还会刺激痛觉神经,让人觉得烧手。辣椒素可溶于乙醇及碱性溶液中,但不溶于冷水,所以很多人用冷水冲洗、冰块敷都没有效果。而牙膏呈弱碱性,涂在辣的部位,辣椒素就会被溶解,手就不会感到辣了。具体方法是:切辣椒后,在手上涂一层牙膏,完全将皮肤遮盖住,坚持5分钟,或者以牙膏当作洗手液反复搓洗灼烧部位,然后用清水洗净擦干,连擦几遍,辣椒素就会被溶解,手就不会感到辣了。

(摘自《老同志之友》2014年4月上)



生活空间



妙招儿



旧照片巧变新

用一小块蓬松的面包擦拭旧照片,可使照片变得像新的一样清爽美观。

湿纸巾除玉米须

将潮湿的纸巾裹在去皮的玉米穗上,轻轻地转动几下,就可把残留的玉米须除掉。

辨别芝麻酱新鲜度

生产时间较长的纯芝麻酱(30天以上),外观颜色虽无变化,但一般上层会有香油浮出。因此,瓶内浮油越少,芝麻酱越新鲜。

(摘自《晚晴报》2014.7.1)



“有机蜂蜜”等商品全是假冒



时下,一些商家打出了各种各样的促销概念,其实很多就是伪科学。

无毒儿童蚊香不靠谱...京东网上商城销售的“金盾”品牌婴儿蚊香液,将“微毒”产品标成“无毒”,因涉嫌虚假宣传近日被北京海淀工商部门立案调查。工商人员表示,没有一种蚊香或蚊香液对人体完全无毒,所谓“绿色环保”、“纯天然”都是不靠谱的,儿童睡觉防蚊最好用蚊帐。

儿童酱油并非更营养...最近市面上出现了“精心研制”的儿童酱油,号称“低盐淡口”更健康。食品安全专家董金狮表示,这是商家在误导消费者,对比这些所谓的儿童酱油可发现,其与普通酱油在成分上并无多大区别;并且,儿童应该少吃酱油等调味品,吃多了易造成挑食或厌食。

有机食品零污染不存在...有机食品现在大行其道,不少打出“零污染”广告。不过,虽然真正有机食品食用相对安全些,但科学已证明,所谓“零污染”只是噱头,空气、土壤和水质的持续恶化,使有机农产品不可能独善其身。另外,蜂蜜、枸杞、水、化妆品等均不再国家规定的有机目录内,有商家说出售有机蜂蜜,那一定是假的。(摘自《辽宁老年报》2014.7.29)

火眼金睛

买灯泡要看色温

大家购买灯具时,不但要考虑照度,也就是我们常说的瓦数,还要学会考虑色温。正规厂家生产的灯泡会在包装上标明色温,常用的色温是2700k,即普通白炽灯的色温,其特点是感觉光线温暖,但不够亮,适用于卧室床头、壁灯等局部照明;3000k是最接近自然光的色温,属暖光,光线既温暖又明亮,适用于家中整体照明设计;3400k是白光,可以让人精神集中,适用于办公、学习等场所。如果光源的包装上没有色温标识,可能是非正规产品,尽量不要购买。

(摘自凤凰网资讯.滚动新闻)