

生活中的健康时限

剩菜:健康时限:4—6小时

剩菜在20℃以上超过4—6小时,虽然味道不会有太大的变化,但已经滋生了上亿个细菌,而细菌是导致腹泻的杀手。特别是水产熟食,大肠杆菌在20℃左右的温度里,每8分钟就能够繁殖两倍,六个小时之内一个细菌就会变成一亿个。

提示:剩饭菜应该在6小时内吃完,短时间吃不完就及时置冰箱冷藏。

鸡蛋:健康时限:5周

生鸡蛋在冰箱里可以保质3—5周,熟鸡蛋也就保质1周。

提示:鸡蛋存放冰箱前不要水洗,有污物的可用半湿的毛巾擦一遍,然后大头朝上小头朝下,竖着放在冰箱里,能保鲜较长时间。

白开水:健康时限:不隔夜

把自来水烧开3—5分钟,亚硝酸盐和氯化物等有害物的含量最低,最适合人们饮用。

如果喝隔夜开水,亚硝酸盐在人体内可形成致癌的亚硝。开水放置24小时后,亚硝酸盐含量是刚烧开时的1.3倍。

提示:最好是现烧现喝或只喝当天的开水。也不要喝煮沸时间过长的开水。

床单:健康时限:1个月左右

疥螨的雄性成虫和雌性后若虫一般是晚间在人体皮肤表面进行交配。雌虫大多在交配后不久即死亡;雌虫在交配后20—30分钟内钻入宿主皮内,蜕皮为雌虫,2—3天后即产卵,雌螨寿命约5—6周。所以床单的清洗不能超过这个时间。否则就容易被其感染而引起过敏反应,导致皮肤瘙痒。

提示:春秋冬季床单被套应6周清洗一次,夏季一般4周清洗一次。

毛巾:健康时限:30—40天

毛巾用30天左右就应该更换,最多不应超过40天。细菌最喜欢温暖潮湿的环境,毛巾

长时处于温湿状态,经过一定时间,便成了细菌滋生的乐园,加之人体皮肤上的油脂、灰尘、水中的杂质、空气中的细菌等沉积在毛巾上,再用这样的毛巾擦拭皮肤,不仅起不到清洁的作用,反而会堵塞毛孔。

提示:毛巾用完后要及时清洗干净,每周用开水煮10分钟进行消毒,最好能及时烘干或晒干。

牙刷:健康时限:1个月

新牙刷用了3—4周后就会沾染白色念珠菌、溶血性链球菌、肺炎杆菌和葡萄球菌等。这样的牙刷已成为一些疾病的传染源。牙刷不管用了多久,只要刷毛折弯成一个奇怪的角度了,那就该换了。刷毛弯曲、变形的牙刷清洁作用已明显降低,还容易对牙齿、牙龈等造成伤害。

提示:对于口腔有关症,身体免疫力低下的人更应及时更换牙刷,因为匿藏在牙刷刷毛

里的细菌会导致疾病复发。

床垫:健康时限:10年

一张好床垫可使用9—10年,但如果睡得不舒服,不妨每5—7年更换一次。以下4个标准确定该提前换床垫了:

一是早上起床时的身体感受。经过一晚的睡眠,起床后身体感觉不适,如有腰酸背痛(身体疲劳或疼痛除外)等症状时;二是睡眠醒来的时间的变化。发现醒来的时间比一年前提前了很多,床垫的舒适程度明显降低;三是睡眠感受的对比。旅游住酒店发现所睡的床垫比居家的更舒适,睡眠质量也比在家时好;四是床垫外观。定期检查发现有明显的破洞,或不可恢复的较大凹陷,以及难以清除的污迹。

提示:每隔三个月将床垫翻转及头尾对调一次,让床垫均匀受力。

摘自《科学养生》

英国有了“孤独大臣”

6500多万英国人口中,超过900万人表示他们经常感到孤独。英国红十字会称孤独为“隐形瘟疫”。有研究认为,孤独可以致命,其杀伤力相当于每天抽15根香烟。

早前的一项调查报道说,英国人普遍缺乏社交生活,每10个英国人中就有一个人认为自己没有任何亲密朋友,这种越来越缺乏亲近朋友的现象在过去60年日益恶化。大约5%的人认为,他们可以去咨询意见的只有一个人,这个人往往是家庭成员,而非朋友。据调查,英国人遇到困难时向他人倾诉的人数比例,在欧盟28个成员国中倒数第三。

为应对这样的社会现状,英国首相特雷莎·梅最近宣布

委任政府负责体育和公民社团事务的副部长特蕾西·克劳奇兼任“孤独事务大臣”。与此同时,英国国家统计局将建立一种衡量孤独的方法,并成立一个基金会帮助政府和慈善机构制定更详尽的战略,彻底解决孤独问题。

64岁的詹金斯是英国伯克郡一名退休护士。她说,儿子移居国外后,她就开始感到孤独,还搬去其他郡,住在更小的房子里。后来,她加入一个网络社交群组,由一群饱受孤独困扰的人组建。她说,这个群组经常组织线下室外活动,帮助自己更多地走出家门。“孤独大臣”的出现,应该有助于帮助像詹金斯这样孤独的老人摆脱孤独。摘自《生命时报》

奥严惩乱停共享单车

据奥地利《信使报》报道,在维也纳,乱停放租借自行车可能会被处罚,最高罚款700欧元,供应商必须清理。

它们横在人行道中间,躺在公园里、地铁站甚至是房子入口处。有时人们从多瑙河中都能捞出自行车。报道称,自从自行车租赁运营商ofo(来自中国)和oBike(来自新加坡)扩大向维也纳的投放量以来,一直存在这些租借自行车的停放方式和位置的问题。维也纳市3月决定,从6月份起,oBike和ofo必须遵守相关规章制度。据报道,有关方面

规定了所谓的“地方警察规则”;如果谁在维也纳发现有人乱停自行车,可以向有关部门报告。从星期一到星期五,每天6点到18点期间,这些“被控告乱停放的租借自行车”必须在4小时内被取走。在夜间以及周末,运营商必须在12小时内清理市里到处停放的自行车。如果运营商不遵守这些规定,这些自行车将被拖走,而且还必须交费。此外还要被处以最高700欧元罚款。

摘自《参考消息》

威尼斯三年禁开快餐店

据新华网消息,意大利水城威尼斯出台新规,今后三年内禁止新开快餐店,以减少大量游客对环境造成的影响。

新规提出,威尼斯市以及两座小岛穆拉诺和布拉诺今后三年内禁止新开比萨店、烤肉店和路边小吃摊。威尼斯市市长路易吉·布鲁尼亚罗说,新规旨在控制城市垃圾数量,阻止游客在教堂台阶、历史名桥以及运河堤岸吃快餐。

威尼斯每年吸引世界各地大批游客游览。这座城市居民总数仅5万,每年游客人数高达3000万。为减轻客流压力,威尼斯已经采取多项措施,例如限制进入热门景点圣马可广场的人数,假日分流陆路和水路交通,分开游客游览路线与当地居民常用路线。

摘自《中新网》

澳洲现24小时“解忧书店”

台湾“联合新闻网”报道,澳大利亚布里斯本有一间24小时书店,不但没有店员,也没有监视器,上门顾客可自己决定买书要付多少钱。如此“不寻常”的作风,不但没有如外界预期的亏钱或遭偷窃,还意外成为不少民众的“精神避难所”。

这间书店外观毫不起眼,如废弃铁皮屋,没有精美的装潢,只有简陋的书架和老旧的二手家具,且店里的书没有定价,顾客可自己决定要付多少钱。当然,顾客忘了带钱也没关系,可下次再拿钱来,投入门口的钱箱,或从书店官网上取得银行账号,用汇款付钱。

据30岁的书店老板詹金斯表示,开书店是他童年梦想,但又懒得不断重复开店打烊,所以决定干脆24小时开放。而书店的无人管理模式也因不会有人一直询问是否需要协助,可不用在意外人眼光,爱买什么书就买什么书,因此吸引了一批粉丝顾客。

詹金斯表示,很意外书店成为许多民众深夜的“精神避难所”。他称,有时候民众前来不是为了看书,而是为找寻一种精神上的归属感。

摘自《中新网》

瑞士大城市九成人租房

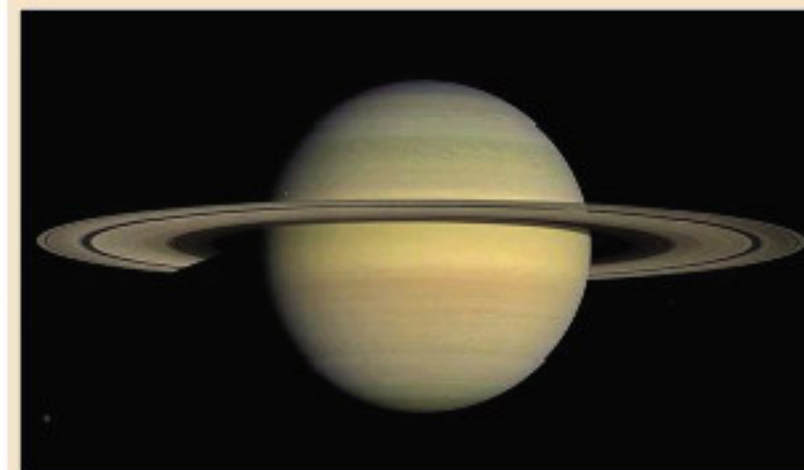
“瑞士是租房比例最高的欧洲国家”。瑞士联邦统计局近日公布的最新数据,苏黎世、日内瓦和洛桑等瑞士一线城市中,高达9成的当地居民是租房者。其中,日内瓦以91.4%租房率成为居民租房比例最高的城市。从全国范围来看,大约有59%的瑞士居民是租房者。在174个纳人统计的

瑞士市镇中,仅有8个城镇的有房居民数量超过租房者。专家指出,瑞士租房比例高居欧洲第一,除瑞士移民多、工作流动大等因素外,最主要的原因还是房价高。根据2016年的数据,瑞士家庭别墅平均房价为120万瑞士法郎,公寓则为84万瑞士法郎。

摘自《环球网》



每5000个出生的婴儿中有一个是没有肛门的,由医院手术创理。



土星和木星下的雨是钻石



如果木星和月亮一样接近地球的话,这将是您看到的木星的样子。



如果你在地球的中心挖一个洞,把一本书丢下去,42分钟后到达底部。