

## 长期用洗洁精会致癌、不育？洗洁精的4个问题，有些出乎你的意料

生活中，不少人都为了“今晚谁洗碗”而吵架。

他们对洗碗这件磨人的家务活总是充满着各种各样的担(借)心(口)-----

比如说，碗洗多了就会伤手，什么洗洁精残留在手上的那种滑腻，总是让人恶心；

比如说，洗洁精含有不少避孕药物成分，会导致不孕等问题；

比如说，洗洁精含有一些致癌成分，洗多了也容易致癌.....

好家伙，这日子到底过不过呢？洗洁精究竟有什么用呢？

洗洁精真的会致癌吗？

洗洁精的主要成分包括脂肪醇醚硫酸钠、烷基磺酸钠、增溶剂、泡沫剂、防腐剂、色素、香精以及水。

其中脂肪醇醚硫酸钠和烷基磺酸钠属于石化产品，有着比较好的乳化能力和去污能力，会快速消除一些油渍。

而泡沫剂的成分一般是丙烯酸酯、甲基硅油等。

这些成分在添加时都有严格的限制标准，所添加的成分标准并不会对人体产生毒害作用，也不会导致患上癌症。

洗洁精，也不是什么避孕药

目前没有任何医学研究表明，洗洁精与不孕不育存在哪些关系。

本身作为日常洗化用品的一种，洗洁精的主要成分是一类被称为“表面活性剂”等物质，具有去污能力的洗化用品，自然少不了其功劳。

因此，担心用了洗洁精会害怕生不出孩子，纯粹没必要。

使用洗洁精应注意哪些事项？

1、控制好使用量

大部分人在使用洗洁精的时候，都会出现使用量过多的情况。

一旦用量过多，餐具上很容易出现一些洗洁精残留，对人体确实有着一定的影响。所以在使用洗洁精的时候，必须先将洗洁精稀释，比如可以稀释到200~500倍左右。

2、采取正确的使用方法

在使用洗洁精的时候，大部分人都会直接将洗洁精挤在餐具上，然后直接清洗餐具，这种使用方法并不正确。

先在盆里接一些清水，然后倒入少量的洗洁精，将其稀释之后把餐具放在水中浸泡2~5分钟左右。然后用抹布或海绵擦洗，最后用清水冲洗即可。

如果油污比较多，可以两次使用，能够起到非常好的去污功效。

在用洗洁精清洗水果的时候更要当心，不可以将洗洁精直接涂抹在水果的表面，应该采取清水稀释、浸泡以及冲洗的方法进行清洗。

值得注意的是，用洗洁精清洗水果时，一定要将洗洁精的浓度稀释到2%以下，不要将水果长时间浸泡在洗洁精水内，不然最大问题是你吃起来一嘴都是洗洁精味。

至于什么吃了是否会中毒，无需过多担心，其安全性早已被研究得十分透彻。

3、彻底清洗干净

洗洁精清洗餐具之后，必须将餐具彻底清洗干净。

最好的方法是把餐具放在流动的清水当中多次冲洗，每次冲洗的时间保持在30秒



钟，就能够有效冲洗掉餐具上的洗洁精成分。

在用洗洁精清洗水果的时候，要将水果在清水中浸泡两分钟左右，然后用流动的清水冲洗一分钟左右的时间，但最好去皮食用。

洗洁精，最主要的问题是不要用来来历不明的产品

实际上，洗洁精本身是一种研发成熟的商品，近年来一些市场调查发现，洗洁精合

格率比较高，接近100%。

但这也仅仅只是接近，而非说一定是百分百安全。

一些不常见的地方性杂牌子，难免会存在不合格产品，比如偷工减料，或者表面活性剂使用浓度不够，还有一部分未做灭菌处理，细菌超标了。

所以，尽可能选用大品牌且在正规渠道购买的洗洁精，以免出点什么蛾子。

## 降糖运动可不是动动就行，4个关键指标你达标了吗

医生对糖尿病患者，特别是胖胖的患者，都会说回去多运动，走路或者跑步等有氧运动都可以。至于具体应该怎么动，许多患者并不清楚。

1.运动方式有氧+抗阻最好

有氧运动在代谢方面有改善作用，但在改善糖耐量和血糖长期控制方面作用并不显著。相对于常规有氧运动，完善的抗阻训练方案可动员更多的肌肉群参与运动。

有氧运动：快步、慢跑、骑车、游泳

乒乓球、羽毛球、跳舞等。

抗阻运动：自由重量训练器材、负重和气动阻力训练器、橡皮圈等。

2.运动的合适强度

运动强度建议选择中低强度。一般以心率变化为衡量运动强度的标准，运动适宜心率公式：①170-年龄。例如年龄为60岁，运动时心率需要控制在170-60=110次/分钟。

心率以计数脉搏自测，可以计数15秒

的脉搏，乘以4即为1分钟心率。

3.运动的合适频率

运动频率一般以每周4-7天为宜。运动应该持之以恒，如果运动间歇超过3天，已经获得的胰岛素敏感性会降低，运动效果及积累作用就会减少。如果情况允许，每天都有运动最好。

4.运动的最佳时间

每次持续30分钟的有氧运动，以餐后运动为主，而不是空腹运动。

运动的最佳时间是餐后1小时（从吃第一口饭计时）。餐后1小时是血糖作用最高峰，利用的胰岛素相对多一些，但是大部分病友吃饭后1小时释放不出足够的胰岛素，有可能还产生胰岛素抵抗，只有通过运动才能改善胰岛素抵抗，减轻胰岛负担，不让胰岛释放出太多的胰岛素，避免胰腺衰竭，逐渐恢复胰岛功能。

## 春天原来要这样才能养胃，这几点一定要牢记

春季虽然是万物复苏的季节，但是春天由于气温不稳定，很多人这个时候容易有一些身体不适情况，尤其是有些人肠胃不太好，这个时候就容易犯胃病。其实春季是很适合养胃的一个季节，只要牢记以下几点，好好调理就能让胃越来越健康。

那么春季要如何养胃？

1、不要吃凉的食物

想要春季养胃，首先要做的就是不能吃凉的食物，因为胃这个器官喜暖不喜凉，如果吃太多凉的食物，就可能会导致胃部痉挛，甚至破坏胃部的消化功能，对胃部造成一定的损伤，容易引起积食。长期大量的吃

凉性的食物，则可能会导致胃溃疡之类的疾病，所以春季尽量不要吃凉的食物。

2、饮食细嚼慢咽

想要养胃，在饮食方面就应该细嚼慢咽，吃饭的时候千万不要狼吞虎咽，吃的太快对胃部就会有一定的伤害，细嚼慢咽将食物充分的嚼碎再咽到胃里面去，有助于消化，一定程度上还可以减少胃的负担，避免对胃黏膜造成过多的损伤。

3、保持心情舒畅

有些人之所以有肠胃方面的疾病可能是因为平时思虑过度，导致脾气郁结，简单来说就是不良的情绪就会影响到肠胃功能，

所以在春季想要养胃就应该要调理心绪，不要让自己过度的紧张焦虑，应该保持乐观的心态，才有助于肠胃的健康。

4、经常按摩

春季养胃可以经常按摩胃部，适度的按摩可以缓解肠胃的负担，其具体的做法就是用大拇指对胃部进行揉搓，每次揉搓两分钟左右就行，要注意按摩的时候力度不要太大，也不能太强，通过这种按摩可以促进肠胃的蠕动，一定程度上可以缓解便秘之类的问题。

5、戒烟戒酒

吸烟喝酒对胃的伤害是比较大的，因此

春季养胃应该要戒烟戒酒。当然除了烟酒之外还有一些刺激性的食物也应该少吃，比如浓茶、浓咖啡之类的，选择的一日三餐食物尽量不要太凉、太热或太硬，这些都会对胃部造成一定的伤害。

另外，春季气温不稳定，在平时要做好胃部的保暖，避免寒气入侵导致胃部的不适。不要过早的脱下棉衣，尤其是一些女性，尽量不要过早的穿露肚脐的衣服，否则很容易引起胃部受寒。还有多运动，运动可以促进身体的血液循环以及肠胃的蠕动，对身体健康是比较有好处的，对肠胃的功能提升也比较有帮助。

## 出现五个症状，可能更年期离你不远了，延迟更年期你可以这样做



### 更年期

相信大多数人都对这个更年期这个词很熟悉，有时候家里的女人突然没有任何缘故的和你发脾气，常常容易情绪激动，还会失眠，大家就会猜测是不是她进入了更年期，其实大多时候这个词都带有贬义色彩，很多女性一到40岁就开始对进入更年期产生恐慌心理，觉得如临大敌。其实，更年期是每个女性都要经历的阶段，要带有正确的眼光去看待它，选择正确的方法或许可以帮助女性延迟更年期的到来。

一般多少岁的女性会进入更年期？

进入更年期的女性年龄一般在45岁，到55岁之间，有的人40岁就进入了更年期，当然也有的人60岁才到更年期，岁数方面，因人而异，所以，对于女性来说，不要一到40岁就觉得自己一定开始了更年期，盲目恐慌。总之，大多数女性都不可避免地会进入更年期。

女性进入更年期有哪些表现？

心血管症状

在更年期的时候很多女性会出现心悸、头痛、头晕，夜间出汗变多，甚至血压增高、心绞痛的症状，这会对健康造成很大危害。

精神症状

一到更年期，大多数女性都表示很健忘，情绪容易激动，很暴躁，常常会生气，也会出现失眠症状，这些都是属于精神症状。

月经改变

这一点应该很多人都知道，更年期的女性，月经周期会延长，月经量会慢慢的减少直至不再来月经，这是因为体内激素不足，

所以月经不会再像以前那样规律，可能会出现月经的时长和流量的改变。这属于正常现象，不必为此过度担忧。

外形变化

常常会出现乳房下垂，面色憔悴发黄，发质变得粗糙，严重者会出现大面积的脱发等现象。

骨质疏松

更年期的女性，骨质的吸收度会大于骨质的生成度，容易造成骨质疏松。

那么怎样可以推迟进入更年期的岁数呢？

坚持锻炼

众所周知，每天适当的锻炼对我们的身心都会有一定的帮助，可以帮助我们赶走多余的脂肪，塑造良好的体态，还可以帮助女性延缓进入更年期。因为运动的时候，我们的新陈代谢会加快，体内的细胞也会跟着变得有活力，那么这其中也有我们的卵巢细胞，卵巢细胞变得有活力，那么更年期就会

不太早来和我们打招呼了。

保持良好的心情

我们经常听到身边的人说，很多女性疾病都是因为郁结于心得来的，其实这句话不无道理，对于女性来说如果每天愁眉苦脸，那么就会加速衰老，从而加速更年期的到来，可见，保持一个好心情是很重要的。每天都给自己一个大大的微笑吧。

适当补充雌激素

雌激素是更年期的一个关键，体内的雌激素低下，更年期可能就会提前到来，那么平时适当吃一些含有雌激素的食物，例如豆腐，芝麻，蜂蜜，可以补充女性体内的雌激素，延迟更年期的到来。

更年期是女性人生中重要的一个阶段。而一般女性都是一个家庭必不可少的一部分，所以关注女性更年期问题能更好的协调家庭内部关系，创造和谐家庭，帮助身边的她继续美丽动人，面色红润，是每一位丈夫该有的小觉悟。