

瓜果保鲜 慎选保鲜膜

□ 记者 崔宏远

大热天，瓜果自然是市民餐桌少不了的降温佳品。细心的你会发现，不少摊贩会给切开的水果盖上一层保鲜膜，看着踏实，“卖相”很好。可盖上保鲜膜，真能锁住美味吗？

河南科技大学生物医学实验中心副教授唐晓明表示，保鲜膜品种较多，如何选购有学问。

目前市场上出售的保鲜膜主要分为三大类。唐晓明介绍，一类是聚乙烯(PE或LDPE)，主要用于普通水果蔬菜的包装；一类是聚偏二氯乙烯(PVDC)，主要用于一些熟食、肉食产品的包装；还有一类是聚氯乙烯(PVC)，也可用于食品包装，但接触油脂、加热时会危害人体的健康。

消费者日常购买使用保鲜膜，除了要购买合格厂家生产的产品外，还要注意区分保鲜膜的种类，



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

尤其是夏季瓜果包装，要使用聚乙烯保鲜膜，并注意区分聚乙烯和聚氯乙烯产品。唐晓明表示，选购

和使用保鲜膜要“一看二摸三烧”。“一看”是指看它有无国家强制质量认证标志以及产品具体的

种类。“二摸”是指凭手感选购保鲜膜。聚乙烯保鲜膜一般黏性和透明度较差，用手揉搓以后还可以展开，而聚氯乙烯保鲜膜则透明度和黏性较好，用手揉搓以后易粘在手上。“三烧”是指聚乙烯保鲜膜用火点燃后，会像蜡油一样滴下来，散发出一股蜡烛味，并且没有刺鼻的异味，而聚氯乙烯燃烧时有难闻的刺激性气味。

唐晓明指出，从2010年9月1日开始实施保鲜膜新国标，除了聚乙烯保鲜膜外，聚偏二氯乙烯、聚氯乙烯食品用保鲜膜也被列入国标范围。新国标规定，聚乙烯保鲜膜应在包装上标注“不能接触油脂食品”、“不得微波炉加热”等警示语。因此，消费者一定要认清所购买保鲜膜的适用范围后再按照说明使用。

拔牙瘦脸？三思而后行

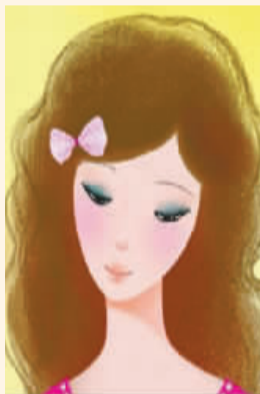
□ 记者 杨寒冰
实习生 王晓维

按照当前的审美标准，巴掌大的瓜子脸是众多女性向往的脸形，无奈很多人不是天生丽质，想借助手术削骨瘦脸，又担心风险太大，于是开始从牙上想办法，希望效仿明星，拔掉几颗牙，让脸瘦一圈。

拔牙真能瘦脸吗？口腔医生田春红说，不少人拔牙后，脸的确瘦了一圈。

拔牙瘦脸的方法可取吗？市中心医院口腔科主任、主任医师郑新乐说，不适合拔牙，要因人而异。

郑新乐说，希望拔牙瘦脸的人，一般都是想要拔掉大牙（磨牙），但是，大牙具有较强的咀嚼功能，没有病灶，不能拔掉。智齿（第三磨牙）则可根据具体情况，考虑是否拔掉。



一般情况下，上下智齿长得比较整齐、咬合较好、不经常发炎的，不用拔掉。如果，智齿长得歪斜、经常发炎的，则一定要拔掉。

郑新乐说，多数人的智齿长得不好，因为智齿长出的时候，其他的牙已经把齿槽骨的地方占满了，没有智齿的位置，使智齿萌出受阻，于是发生拥挤，出现长倒、长弯、长不出来等异常情况，这样会使脸颊显得宽。

长不全的智齿内，会积存大量食物和细菌，引起口臭，时间久了，牙齿会发炎，让人疼痛难忍，严重时无法进食。

还有些智齿是以45度左右的角顶在前面正常的第二磨牙上，两个牙冠形成一个夹角而嵌塞食物，时间久了，会使正常的第二磨牙成为龋齿，甚至出现牙髓炎。

某些错位的智齿还可引起颞颌关节炎。

人不需要拔牙，主要应从健康的角度出发，美是其次，拔牙前后，需要进行消炎，以免伤口感染。抵抗力弱的人，拔牙后可能会出现扁桃体发炎等症状，另外，在感冒期间或例假、妊娠、哺乳期不要拔牙。

百忧笑解

事出有因



绘图 李亚明

两个重伤病人在病房里聊天。一个人说：“我倒霉死了，昨天开着刚买的新车出去兜风，正得意着呢，忽然看到马路前面有一块牌子，上面的字看不清楚。我就赶紧开过去，一看牌子上写着‘前面有沟，请绕行’，我还没反应过来，就连人带车掉下去了。”

说到这里，他问：“老兄，你怎么也伤得这么重啊？你的伤是怎么回事呢？”那人狠狠地瞪了他一眼，说：“怎么回事？老子当时正在挖沟！”

有些药物怕吃醋

如小苏打、胃舒平、庆大霉素等

醋是家庭生活中常见的调味品，除了调味以外，还具有帮助消化、增进食欲、活血化淤的作用。但有些药物怕“吃醋”，服用这些药物后1个小时内不要吃醋。

碱性药物

如小苏打、胃舒平、达喜、氢氧化铝凝胶等，这类药物成分是碱性物质，而醋呈酸性。醋酸可中和这些碱性物质，服药后吃醋会使药物失效。

磺胺类药

磺胺类药物主要经肾脏排泄，且在尿中浓度较高，在酸

性条件下，溶解度降低，会在尿路中析出结晶，产生机械性刺激和梗阻，引起血尿、尿痛、尿闭。

某些抗生素药物

如庆大霉素、卡那霉素、红霉素等，这些抗生素在酸性环境中容易降解或不易溶解，从而降低药效。

解表发汗的中药

醋有收敛作用，会促进人体汗孔的收缩，还会破坏中药中的生物碱等有效成分，使中药的发汗解表作用下降。

(据健康报网)

伏天最好主动出点汗

从7月中旬起，我国进入了一年中最炎热的伏天，人们稍微一动就会大汗淋漓，很多人喜欢呆在空调房里，或者买来止汗剂止汗。中医认为，汗还是流出来好，而且最好能主动出点汗。

汗还是流出来好

进入夏季，人们的阳气浮越在外，应该外散，充分地接受阳气，所以正常出汗尤为重要。出汗不仅能调节体温，而且能滋润皮肤，排出部分代谢废物。若人们刻意控制出汗，汗出不畅，热散发不出去，则很容易中暑，对身体有害无益。

不要长期呆在空调房里。夏季大家都在用空调，室内温度凉爽自然不会出汗。但中医认为人体的腠理有自保功能，一进空调房，腠理就会闭合，从空调房走到室外，外面非常炎热，身体的腠理又一下子张开。如此一来，腠理一会儿张开、一会儿闭合，就会扰乱人体阴阳的气机。

不建议使用止汗产品。止汗

产品通常由铝盐或类似成分、低浓度的甲醛(安全范围内)等原料制成。原理是其中的铝盐与汗水结合膨胀，在皮肤表面覆盖，抑制汗腺的分泌，但大部分产品不能抑制汗的生成。所以这种局部外用的止汗产品，只是起到对汗的短暂收敛效果。由于汗出不畅，有的人会中暑，或出现过敏以及皮炎等。如果确是多汗症可以适当使用止汗产品，而非病理性多汗，只是生理性出汗，则不要盲目止汗。

不动就出汗可能是气虚

有些人的异常出汗可能是病态的表现。在正常情况下，如吃饭、喝水或是上几层楼，大多数人不会大汗淋漓，有的人却是汗流浹背，浑身疲乏。从中医的角度来讲，这可能是气虚的表现。

那些自汗的人，往往汗“固不住”，特别是脾胃气虚的人，气虚不能固摄阴液，更易汗外泄，还会表现为神疲乏力、食欲不振、大便

溏泄等。因此，气虚的人在伏天更要好好调理自己的身体，一方面可做一些柔缓的运动，如在空气清新之处散步、做操等，要循序渐进地增加运动量，并持之以恒，提高身体素质；另一方面要调节饮食，可适当多食用健脾食物，如山药、黄豆、白扁豆、小麦、莲子等，平时可自行按摩足三里等穴位以健脾益气。

止汗不如主动出汗

中医认为，夏天自当出汗，汗出则气机得以疏泄，此为夏季的自然之道。“动汗”是最好的出汗方式。“动汗”即通过有效的运动来出汗，一般来讲，活动到全身微微出汗是最好的状态。

最适合出“动汗”的运动项目是有氧运动。青年人可选择慢跑、打球、轮滑等，老年人可选择散步、太极拳等。出汗程度以全身微微出汗为最佳，自身感觉舒服即可，切不可大汗淋漓，以免耗气伤液。“动汗”开始的时间以傍晚为宜，此时不仅人的身体状态非常



好——阴阳相对平衡、气流畅通、不易受伤，而且外界环境也非常适宜——夕阳斜照、微风拂面、气温适宜。

“动汗”的时间以三四十分钟为宜。“动汗”后切忌喝冰镇饮料，可以喝白开水，水温最好与运动后体温相当，以减少对内脏的影响，且饮用时宜少量多次。

(据健康报网)

今日门诊

洛阳脑病医院 特约
电话:15838833838