

热水使用误区你知道吗

■ 成 澄

身体不舒服的时候,很多人首先想到的就是“喝点热水”。“感冒了?多喝热水”“玩得累了?多喝热水”“拉肚子了?多喝热水”……虽然热水确实是养生界的明星,但有些时候热水也不是随便用的。快来看看热水使用误区,你中了几个?

误区一:热水洗肉

有一句俗语叫作“冷水洗肉,热水洗菜”,然而至今,还是有许多人在洗肉前,喜欢拿热水泡上一会儿。他们认为用热水洗肉能够将生肉上的寄生虫和细菌消灭,殊不知,这不但容易让肉变质、腐败,就连做出来的菜品在口感上也会受影响。

专家解读:热水会加速肉中蛋白质、氨基酸和B族维生素流失,口感和营养都会受影响。其实只要做到充分的高温加热,就可以把生肉中的寄生虫和细菌消灭,不用担心冷水洗肉不能杀菌。

误区二:热水服药

在很多人的印象中,吃药时几乎都是拿热水送服的,但其实对于某些药物而言,热水送服是不适宜的。

专家解读:服药尽量不用热水(一般指60℃及以上),一般用温水或温偏凉水送服药物,因为某些药品遇热后会发生性质的改变,进而影响疗效,可能还会有一定的风险。

比如这四类药物:活菌制剂(复合乳酸菌胶囊、复方嗜酸乳杆菌片、双歧三联活菌胶囊等),所含的活菌会被热水灭杀,从而失效。胶囊型药物(诺氟沙星胶囊、鱼肝油丸、藿香正气胶囊等),热水会使胶囊快速溶化失去药物原有的功效,有的还会引起食道、胃黏膜损害等副作用。含酶类(酵母片、多酶片、胰蛋白酶、胃蛋白酶合剂等),一旦遇热,就会变性失效。维生素类(维生素C、维生素B₁、维生素B₂等),遇热后易被还原、破坏或失去药效。

误区三:热水泡脚

一般来说,泡脚的水温维持在40℃左右即可,大概就是手或脚碰到热水,刚好能忍受得住的温度,如果其间水凉了,可以适度添加热水,并非某些人说的泡脚的水温越高越好。

专家解读:水温太高会破坏足部皮肤表面的皮脂膜,可能还会让血管过度扩张,引起心、脑、肾脏等重要器官供血不足。特别是下肢静脉曲张患者、糖尿病足患者、下肢动脉硬化或闭塞患者这三类人,泡脚需谨慎。

由于成人和儿童对温度的感知不同,对于成人感觉温度合适的水可能会烫伤儿童,并且热水泡脚会使儿童足部的韧带和肌肉放松,长期泡脚可能会影响其足弓的发育。所以6岁前的儿童除医师指导下的治疗外,不建议经常热水泡脚。

误区四:热水泡假牙

很多人认为,摘下的假牙泡在热水中就能有效杀菌消毒,其实正确的做法应该用不超过40℃的温水,确保水面可以没过假牙即可。

专家解读:假牙一般是使用高分子有机树脂材料制成的,这种材料在热水的浸泡下,会加速软化,甚至缩短使用寿命。



相关链接

日常生活中的热水适宜温度

喝热水

水温建议:65℃以下。

用量建议:每日1.5~1.7L。

多喝热水可以促进代谢,但是热水一定不要太热。因为65℃的热水已经被世界卫生组织列为2A致癌物。

热水泡脚

水温建议:45℃以下。

时间建议:30分钟以内。

热水泡脚可以促进血液循环,但时间不宜过长。

热敷

水温建议:40~50℃。

时间建议:15~20分钟。

热敷可以促进代谢、放松肌肉,但也需要分情况,应注意自己是否能够进行热敷。

盗版为何成为电商平台“打不死的小强”

新华社记者 孙丽萍 袁全

目前,盗版书仍在不少网络电商平台泛滥,成为“打不死的小强”。

比如,去年推出的某畅销书,原标价42元,但在某网络电商平台上,不少店铺标价为“99元包邮”。

业内人士表示,在国家高度重视知识产权保护的背景下,为何仍有不少有影响的平台营销号和直播公然为其“引流”、放出低价“秒杀”链接?理由只有一个:暴利驱使。

记者以一本200多页、定价55元的精装书,向上海一家正规印刷厂询价。回复称,不包括精装封面,印刷3000~5000本,单本印刷价格约为10元;印刷量15000本以上,单本印刷价格可降至6~7元。继而了解,若小印刷

工坊承接盗版书印刷,使用劣质纸张、工艺,印刷价格只是正规印刷厂的60%~70%，“造假成本”仅为4~5元。因此,即使在网络电商平台上以超低价“倾销”,也有可观的获利空间。

这些年,盗版已成为很多出版社不能承受之重,严重损害了作者和出版社的合法权益。

上海知识产权法院高级法官商建刚表示,有效打击盗版还是需要走法律途径。“对于主观性恶意侵犯知识产权可实施惩罚性处罚。而对于销售盗版书籍者,被侵权人可以按照书籍的正价来进行索赔。电商平台必须举证自身已经采取了积极充分的版权保护措施才能免责。”

生活厨房 鲜虾豆腐汤

■ 靳 贺

材料:鲜虾350g、嫩豆腐1块、鸡蛋1个、豌豆150g、盐4g、姜丝3g、葱花3g、食用油适量。

做法:

1.鲜虾剥壳后去除虾线、虾脑,将虾头与虾身分离,备用。
2.嫩豆腐切成小块,备用。
3.鸡蛋打入碗中,搅打成鸡蛋液,

备用。

4.锅中倒入食用油,放入虾头小火炸至金黄,倒入适量清水,大火煮开。

5.水开倒入嫩豆腐块,转中火炖5分钟后倒入豌豆继续煮。

6.煮至豌豆断生,淋入鸡蛋液,放入姜丝、虾身,待虾身变为红色,放入盐和葱花即可。

协办 | 重庆市科学技术协会
重庆市全民科学素质纲要实施工作办公室

这些“碳知识”你都知道吗

■ 雷晓玲 杨延梅

问:什么是气候变化?

答:《联合国气候变化框架公约》(UNFCCC)将“气候变化”定义为:“经过相当一段时间的观察,在自然气候变化之外由人类活动直接或间接地改变全球大气组成所导致的气候改变”。《联合国气候变化框架公约》将因人类活动而改变大气组成的“气候变化”与归因于自然环境的“气候变化”区分开来。“气候变化”主要表现为三方面:全球气候变暖、酸雨、臭氧层被破坏。

问:什么是温室气体?

答:温室气体是指大气中吸收和重新放出红外辐射的自然和人为的气态成分,它们的作用是使地球表面变得更加温暖,类似于温室截留太阳辐射,并加热温室内空气的作用,因此称之为“温室气体”。《京都议定书》中,把二氧化碳(CO₂)、甲烷(CH₄)、氧化亚氮(N₂O)、氢氟碳化物(HFCs)、全氟化物

(PFCs)、六氟化硫(SF₆)共6种气体确定为温室气体。《碳排放权交易管理办法(试行)》中规定,温室气体包括二氧化碳(CO₂)、甲烷(CH₄)、氧化亚氮(N₂O)、氢氟碳化物(HFCs)、全氟化物(PFCs)、六氟化硫(SF₆)和三氟化氮(NF₃)共7种。

问:什么是碳循环?

答:碳循环是指大气、水圈、陆地和海洋生物圈及岩石圈中各种形式的碳流动(如CO₂、生物质中的碳,以及溶解在海洋中的碳,即碳酸盐和碳酸氢盐)。

问:什么是碳足迹?

答:碳足迹一方面指某一产品或服务系统在其全生命周期所排放的CO₂总量;另一方面指某一活动过程中所直接和间接排放的CO₂总量,活动的主体包括个人、组织、政府以及工业部门等。面对全球气候变化问题,碳足迹的研究具有特别的意义。