“生活提示”有真有假

 央视有个“生活提示”栏目，很快就被人们转到了微信中。有人可能是受到了启发，又自创了一些“生活提示”，发到朋友圈。微信收阅的信息量越来越大、越来越多，有的时候真伪难辨。近期的各种生活提示层出不穷：有的说吃木耳能防雾霾，有的说静电也能引起火灾，有的说面膜含有荧光成分，有的说冷水洗脸可以帮助收缩毛孔……这么多说法，到底真耶假耶？

 ▲静电能引起火灾吗？

 有人在微信中传播“静电能够引起火灾”，真的吗？

 静电对于人们来说不陌生，它在日常生活中经常出现。静电是两种不同物质相互摩擦产生的，日常生活中，干燥的空气与衣物摩擦也会产生静电。静电在导电体上可迅速流动传失；而在绝缘体上，如化纤、毛织品等物体上就会相对静止，形成所谓静电。静电几乎无处不在，其危害却往往被忽视。

 静电在一定的条件下会发生放电现象，瞬间闪出电石火花爆出声响，有可能引起火灾。据媒体报道，西安一女车主在西青区某加油站自助加油时，因静电引燃汽油而发生火灾，女车主查看油箱口时触发静电火花，油箱口突然蹿出火苗，火头迅速向整辆车蔓延，所幸火势被加油站工作人员及时控制，没有酿成重大安全事故。据介绍，这种静止状态的电荷累积到高电位后，就会产生放电火花，引燃周围的易燃易爆物质，造成火灾事故。每年全国因静电造成的火灾事故时有发生。

 春季天干物燥，最容易产生静电反应。预防静电应该注意这么几点：一是家中或单位的电源要接有地线，电源接地能消除导电体上的静电，减少静电带来的危险。二是干燥的空气是引发静电的主要原因，因此应该提高空气中的湿度，这样能有效防止静电的出现。三是尽量穿着纯棉衣物，因为化纤衣物可带来静电。同时，尽可能远离电视机、电冰箱等电器。在脱下外衣后，可用手轻轻触摸墙壁、门把手、电源开关等。四是要合理饮食，多吃蔬菜和水果，适当增加含维生素C、A、E的食物。

 ▲真有“防霾菜谱”、“防霾茶谱”？

 春夏季节也是雾霾天肆虐的时节，预防雾霾污染是大家共同的心愿。为此，有人热心在微信中传播防雾霾的食谱、菜谱。罗汉果20克、乌梅15克、百合10克、广金钱草10克、罗布麻10克……这是网上广为流传的一个“雾霾清肺茶”配方，据说开出这个方子的人是中医世家“杨院长”。随着季节性雾霾频发，这个方子被屡屡转发，难道这“雾霾清肺茶”真有防雾霾的作用？

 稍加思考，就可知晓，雾霾是弥漫在空气中的，外出只要呼吸，不管吃什么也要吸入被污染的空气――这与吃什么、喝什么有何关系？“食疗”只是进入消化系统，谈不上“清肺”。据了解，罗汉果、百合、乌梅的确有止咳作用，也常被用作茶饮；但广金钱草一般用于利尿，未见用于清肺；而罗布麻多用于降压，而且还有一定毒性。此外，罗汉果性寒凉，容易腹泻者不宜用；百合味甘性寒，手足冰冷、畏寒、倦怠乏力、多尿的人，也不宜使用。

 另外，网上还流传着一些“清肺偏方”，通过食疗来清肺，最常见的食物是木耳和猪血。但专家介绍，没听说这两种食物能够清除肺和呼吸系统的污染物，与其狂吃木耳、猪血，不如戴上防护口罩。

 雾霾对人体的主要危害就是可吸入颗粒物，大量的颗粒物进入肺部会导致组织的阻塞，让支气管通气作用下降，细支气管和肺泡的功能丧失，有的大气颗粒物还会腐蚀肺泡壁。长期作用之下就会导致呼吸道功能受损，引发肺炎、支气管炎、哮喘，以至于肺癌等疾病。

 ▲“孕妇路由器”没辐射？

 目前，路由器已广泛应用于各行各业，成为实现各种骨干网内部连接、骨干网间互联和骨干网与互联网互联互通业务的主力设备。近期，一款带有“孕妇模式”的路由器上市，厂商宣传称，“孕妇模式”的辐射小，可以保护准妈妈。

 据了解，所谓“孕妇模式”，是通过将信号调弱，达到减少辐射的目的。但就像手机在信号越差的地方辐射越强一样，将信号调弱，反而增强了辐射。就是说，“孕妇模式”的路由器并不能保胎，辐射反而加强了。现在几乎所有的家用电器，包括无线路由器、电脑、电视的辐射值均低于国家标准的1/100，不会对孕妇造成伤害。日常生活中的低强度电磁辐射并不会影响人体健康，也没有证据能够证明电磁辐射会导致孕妇流产以及胎儿畸形率提高。

 世界卫生组织也证实，在正常环境的电磁场强度下，不会增加自然流产、胎儿畸形、低出生体重、先天性疾病等不良后果。

 ▲冷水洗脸可以帮助收缩毛孔？

 女人洗脸可以说是个工程。有人说，经常用冷水洗脸可以帮助收缩毛孔，使皮肤更紧致、更抗衰老。真的如此吗？专家指出，虽然用冷水洗脸时当时感觉凉凉的，皮肤好像收紧了不少，但这只是肌肤表皮的微静脉遇冷收缩，一旦皮肤温度恢复正常，毛孔就会打开恢复原形，未必会起什么作用。冷水洗脸因为毛孔收缩，毛孔内的污物不易清洗干净。过冷的水会阻断表皮细胞营养的运输，从而使得皮肤营养缺失，更容易导致皮肤衰老。热水洗脸的方式也不宜提倡，因为过热的水会洗去脸上多余的油分，让肌肤容易干燥，过后更刺激分泌油脂。无论冷水还是热水，对皮肤都有一定刺激，长此以往可能造成皮肤敏感。

 正确的做法是，最好用温水洗脸。想要收缩毛孔，必须从源头上解决问题，即减少皮脂分泌。含有水杨酸的护肤品能软化皮脂并促进角质代谢，有助疏通被堵塞的毛孔；含有烟酰胺的护肤品可有效减少皮脂分泌，从而缩小毛孔。

 ▲面膜含有荧光成分吗？

 近期，日化产品问题不断，继洗衣液、卫生巾等产品接连被曝出含荧光增白剂之后，又曝出DHC等4个品牌面膜内含荧光增白剂，存在着潜在的致癌风险。有关部门取市场出售的11个品牌的面膜进行实验，测试结果显示，卡美斯“牛奶+珍珠美白嫩肤”面膜、韩国“LEADERS”、韩国“MEDIHEAL”面膜、“DHC FOCU”面膜这4种产品添加有荧光增白剂。使用上述面膜，荧光增白剂会残留在皮肤上，对人体造成伤害，但这些产品的外包装上均未标注含有荧光增白剂等添加剂。业内人士提醒，市面上的确有含荧光增白剂面膜的产品在销售，消费者购买时需要留意。

 专业人士指出，荧光剂是一种电子导体，可以吸收肉眼看不见的紫外光，并在衰退的过程中转化为荧光释放出来。这种淡蓝色的荧光可以遮挡人脸部呈现出的暗黄色，敷过面膜后，使人产生面部立刻变得白皙光洁的错觉。但专业人士指出，荧光分子较容易迁移到皮肤的角质层或血液里，会引起基因突变，轻则导致肌肤排异，产生过敏反应，重则可能诱发癌症。

 专业人士指出，美白面膜由于其特殊功效，大多内含增白剂成分，但目前国内对此类添加剂成分还没有做出强制性要求和规定，因此这些面膜成分表中都不会明确标出内含荧光增白成分。

 据了解，荧光增白剂通常分为水溶性和脂溶性两类。水溶性荧光增白剂较容易用清水冲洗掉，而脂溶性荧光增白剂则容易残留在皮肤上，对人体造成伤害。

 专业人士提醒消费者，可将美白面膜置于验钞机下检验，若有浅蓝色光发出，则该面膜内含荧光增白剂，不宜使用。

点击下载该文档word版：

类似文档请点击tags标签查看，或者站内搜索：