

# 噪音可能增加心血管疾病风险

美国团队的一项初步研究显示,环境噪音可能增加心脏病和中风风险。

这项即将在美国心脏病协会年会上发布的研究称,环境噪音可能会激活与

压力反应有关的脑区活动,从而增加了血管炎症反应,因此长期接触公路或机场等高水平噪音的人群,患心血管疾病的风险会增加。

研究选取499名没有心

血管疾病或癌症的人为研究对象,他们的平均年龄为56岁。研究人员对他们进行脑部和心血管扫描,观察他们脑部关联压力调控和情绪反应的杏仁核活动。经过

5年的跟踪,其中40人患上心血管疾病。

研究人员使用受试者的家庭住址,根据美国交通部的航空和公路噪音地图获得他们居住环境的噪

音数据。结果显示,接触噪音最高的受试者杏仁核活动水平最高,血管炎症反应最明显,而这些人患心脏病或中风等重大心血管疾病的风险是接触噪音最

低的受试者的三倍多。

研究显示,即便排除空气污染、高胆固醇、吸烟和糖尿病等其他风险因素后,高噪音组的风险依然高于低噪音组。(据新华社报道)

## 下馆子烫碗消毒效果小

下馆子吃饭有不少比较“细心”的女性朋友,在吃饭之前会用餐厅提供的茶水或白水冲洗碗筷及杯子,认为这样能“干净”一些。这样做真的有用吗?

### ■真相

100℃沸水泡5分钟才有效

专家指出,高温消毒要真正达到预期效果必须同时具备两个条件:一个温度,另一个是时间。一般来说,用温度达到100℃的沸水,持续5分钟以上,同时还要保证需要消毒的物品完

全被浸泡在沸水之中,这样才能达到相应的效果。

一般餐厅提供的热水热茶,为了避免烫伤,多在七八十度左右。这些水倒在凉的餐具里,温度还会降至更低。

如此一来,用餐厅里面微烫的茶水冲洗一下碗筷,虽然水流的冲刷可以带走一部分细菌,但效果有限。

### ■建议

包装餐具先看再闻

一些饭店使用包装好的消毒餐具,那么,该如何辨别这些消毒餐具是否合

格?

首先,看一下餐具塑料膜是否干净,撕开后闻闻是否有刺鼻的气味,最后用手摸一下餐具,看是否有油污没冲洗干净。如果消毒比较好的餐具,一看二闻三摸,都不会有异常,如果哪一个环节都有异常,那就说明餐具消毒不干净,需要重新洗或消毒。

### ■误区

白酒擦碗无法消毒

酒精消毒这一点很多人都知道,然而,有些人在家会用白酒来擦拭碗筷,

以为这样也可以达到消毒的目的,其实不然,这是因为,医学上用于消毒的酒精浓度为75%,而一般白酒的酒精含量多在65%以下。

在外面吃饭之前,湿巾擦手代替洗手这道程序的人也不少。实际上,这样做的消毒效果取决于湿巾的种类。如果是只有清洁作用的普通湿巾,一般没有消毒效果;而带有抑菌功能的卫生湿巾,能抑制细菌生长,但不能达到消毒的程度;消毒湿巾则能达到消毒的程度,多用于皮肤或物体表面的消毒。

(据《法制晚报》)



## 维C这么补更好

如今,自觉处于“亚健康”状态的人越来越多,想要通过吃钙片、维生素含片等保健品来补充自身缺失营养物质的人也不少。就拿补充维生素C来说,有含片、软糖、泡腾片等多种补充方式供人选择。

不同的人群对维生素C需要量也有不同,每日维生素C的摄入量是4到6岁60毫克,7到10岁80毫克,11到13岁90毫克,14岁以上人群100毫克,孕妇和乳母130毫克。

按照人体每日所需的维生素C摄入量来看,医生建议,吃天然、应季和新鲜的水果和蔬菜来补充维生素C是最佳选择,均衡饮食的情况下一般不需要额外补充。

如果受工作或生活环境因素所限制,无法每天通过摄入果蔬等来补充维生素C,那么,挑选靠谱的维生素C片是很有必要的。

据国家营养师介绍,有药“准”字号的批准文号的医用维生素C属于药物,是化学合成品,价格低廉,有一定的药物不良反应,并且帮助机体抗氧化能力较差。不过,如果身体明显缺乏维生素C或有治病需要,服用医用维生素C片是必要的。

保健品维生素C片,包括口含片、咀嚼片、泡腾片等都属于保健食品,是“健”字号的生产文号,如果是用从植物中提取的维生素C作为生产原料生产的,一般无毒性,生物活性较高,易吸收食用,通常还含有其他植物营养素,抗氧化能力更强。(据《法制晚报》)

## 油亮的开口栗子不要吃

刚出锅的糖炒栗子,油光锃亮,皮上个个开着整齐的口,露出黄嫩嫩的栗仁,吃到嘴里才发现,味道并不像闻到的那样香甜,也不像期待的那样软糯,甚至到最后还有点苦味。到底怎么回事呢?

正常的栗子外皮颜色深褐,并无特别的光泽。而

很多小贩卖的糖炒栗子个个乌黑光亮,问及因由是涂了蜂蜜的结果。如果涂抹了蜂蜜倒是件好事,但用手摸摸油亮的栗子,没有蜂蜜的黏性,清透光滑,这很可能是在炒制过程中添加了工业石蜡,这种物质成本低廉,但成分复杂,有些人吃栗子会先放到嘴

里咬开,经常这样吃对身体有害无益。

若是未开口的栗子还好,食用时会剥皮,但开口栗在砂子中糖炒后黏性增加,不光会吸附黑砂中的尘土,还可能被工业石蜡污染。一些贩卖者为降低成本,甚至用甜味剂代替糖,这也是为什么有的

栗子吃到最后没感受到甜反倒越吃越苦的原因。

食用板栗,尽量选购生栗子自行制作,如果实在垂涎糖炒栗子也不要太好色,选择颜色自然且没有开口的栗子,那些油光粉饰喜好“卖笑”的美容栗子一定要远离。

(据《健康时报》)

# 分类广告

收费标准  
每标高70元  
(22字以内)  
标题每行9字,正文每行11字  
QQ订稿:1169657700

# 声明·公告

广告刊登热线  
0471-6965110 15024926726  
地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室

微信办理

---

### 单位招聘

鸿威律所诚邀合作专家  
1. 呼、包、鄂和乌兰察布市周边旗县退休或辞职的法官、检察官、公安人员、政府机关人员;  
2. 想继续耕耘在法制战线;  
3. 工作地点:您所在居住地;  
合作方式灵活多样,详请面谈。  
联系方式:张女士  
18047188022 0471-3450173

### 房产销售

卖房  
五塔东小学分校旁,92m²,即买即住,43.5万现房。  
电话:18414373938  
出租  
武川商用地13亩,转让农商行原始股1千万股18847866799  
出售:大台4层商业办公楼2200m²,带院13947194455

### 高价回收

电瓶 电缆 变压器 各种旧设备 库存 积压品 铜 铝 铁 等 13134711174  
POS机 诚招代理商  
电话:18247145666  
老年公寓

### 公告声明

天津老年公寓关爱老人 奉献社会 旧城北门6304944  
●王媛遗失回民区乌兰哈特西街22号1-4-6他项权证,权证号:呼房他证回民区字第2010117272号。声明人:中国工商银行股份有限公司呼和浩特分行。

---

### 春秋旅游

11月日本预售篇  
天津大阪京都东京富士山奈良四飞休闲7日游(天津航空)  
发班日期:2018年11月29日 3999元/人(内蒙古全区联运)  
济南大阪京都东京富士山横滨全景双温泉4飞8日游(山东航空,全程无自费)  
发班日期:2018年11月28/30日 3999元/人(呼和浩特起止)  
网址:WWW.CH.COM  
电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.COM  
门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门市

### 公告

原机构名称:中国人民财产保险股份有限公司呼和浩特市赛罕区支行  
现机构名称:中国人民财产保险股份有限公司托克托支公司  
双河镇黄河大街营销服务部  
原机构住所:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区南门外大街东写字楼第一层一号房屋  
现机构住所:呼和浩特市托克托县黄河大街万福都汇商厦C座114号  
许可证编号:0165216 机构编号:000002150122006  
业务范围:财产损失保险;责任保险;信用保险和保证保险;短期健康保险和意外伤害保险;经中国保监会批准的其他保险业务。  
邮政编码:010000 联系电话:0471-8561910 发证日期:2018年7月4日  
发证机关:中国保险监督管理委员会内蒙古监管局  
制证机关:中国保险监督管理委员会