

血管里根本没有垃圾

这些谎言是坑人陷阱

日常生活中,我们常常会听到许多保健品广告宣传自己的产品可以“清除血管垃圾”。我们的血管里,真的有垃圾吗?其实,这些所谓的“清除垃圾”的说法,就是在坑你的钱。

谎言一: 血管里面有垃圾和毒素

医生介绍,血管里根本没有所谓的垃圾、毒素,有的只是人体正常的代谢废物。

代谢废物是人体新陈代谢产生的自然产物,正常情况下,会随着血液运输到特定的排泄器官,最终排出体外,并不会对身体造成任何伤害。

我们平时适当多喝水,增加排尿,就可以加速清理代谢废物。除此之外,任何保健品都不可能把它们从身体里清理出去。

谎言二: 堵塞血管的是垃圾

人体正常的代谢废物不会堵塞血管,也不会诱发“三高”。堵塞血管的是脂类物质,例如胆固醇。适度水平的胆固醇可以维持人体正常运转,如果长期胆固醇水平较高,就容易引发动脉粥样斑块。这个斑块一旦破裂了,就会形成血栓,可能导致血管堵塞,引起脑梗塞、心肌梗塞等危重疾病。

合理饮食、适量运动、戒烟限酒,都有利于降低血脂水平,必要时还要配合药物治疗,防止血管堵塞。

谎言三: 我们的血管需要排毒

首先,人体真的不需要排毒。

其次,对健康人来说,人体本身就具有强大的排泄能力,产生的废物都会正常排出,根本就不需要任何额外的方式来排毒。所谓的“肠道排毒”保健品,其本质就是泻药,让你拉肚子,这样反而不利于肠道的健康。

另外,长期服用那些乱七八糟的产品,反而可能增加肝、肾的工作负担。

总而言之,血管里根本没有垃圾。跟你说“血液排毒”的人,就是在坑你的钱。

谎言四: 保健品能帮你清理血管

其实,导致血脂高的主要原因,并非只是吃了太多脂肪,更重要的是我们身体对脂类物质的代谢能力出了问题。

身体的代谢问题想依靠保健品来解决是不可能的。一味轻信那些保健品,放弃了正规的调脂治疗,不但不会降血脂,而且可能加重血脂紊乱,增加心梗、中风的危险。

据“十点文摘”

三类人不适合用电动牙刷

电动牙刷使用便捷、清洁彻底,但并非人人合适,以下几类人不适合使用:
1.牙周病患者 电动牙刷的高频次振动,可能对牙齿有一定磨损。牙齿本身就不太好,比如不牢固、牙龈红肿或患有牙周炎的人,最好不要使用电动牙刷。
2.儿童 儿童的牙齿较成人来说相对稚嫩,高频次的振动容易损伤稚嫩的牙龈及牙齿。10岁以下的儿童可能掌握不了正确的使用方法,因此不要给他们用电动牙刷,以免出现牙龈红肿等情况。
3.老人 老人由于牙龈萎缩、敏感,最好也不要使用电动牙刷。

——《生命时报》

打羽毛球的四个好处

打羽毛球时,全身肌肉组织都会在短时间内进行绷紧和放松的互换,给身体带来四大好处:

- 1.缓解颈椎病** 打羽毛球时需要脖颈后仰,可以帮助改善颈部长期固定姿势引起的僵硬不适。
- 2.护血管** 羽毛球等挥拍类运动可以使心血管疾病死亡率降低56%。
- 3.减脂** 羽毛球属于中等强度的运动,同时也属于一种耐力运动。
- 4.愉悦心情** 羽毛球既是一种运动,也是一种娱乐。无论是单打还是双打,都给人一种参与感,可以增进感情。

——《生命时报》

怎样辨别口罩真伪

如何在有限的条件下,辨别口罩质量的好坏以及真假呢?

看包装信息

口罩外包装上的信息对于辨别口罩真伪有很大帮助。例如,正规的平面医用口

罩,其外包装上会标注产品的生产许可证号。医用口罩作为医疗器械,企业必须获得生产许可证号才可生产,这个号可在国家药品监督管理局的网站上查证。

看是否含有熔喷布

口罩中起到关键防护作用的是熔喷布。熔喷布价格较高,部分伪劣口罩中未使用熔喷布,也就缺失了主要的防护作用。判断口罩中是否有熔喷布,可以通过以下两种方法:

剪开口罩,观察中间层

熔喷布位于口罩中间层,与表层的纺粘布相比有

明显区别。熔喷布结构致密,呈白色;纺粘布结构相对疏松,透明度较高。另外,两种布的强度也存在显著区别:熔喷布强度很低,手扯即破;纺粘布强度较高,需要用很大的力量才能撕破。

直接观察外观 可以通过口罩外观直接观察。熔喷布结构致密,合格的口罩几乎不透光,很多不含熔喷布的伪劣口罩透光度较高。合格口罩和伪劣口罩在同样的光源下会有显著区别,即使在自然光下,合格品佩戴时也一点都不透明,而佩戴伪劣品时,面部皮肤依稀可见。

据“科普中国”

肾脏最怕八个“敌人”

日常中的一些小事,可能正在悄悄伤害肾脏。

- 1.滥用药物** 药物、化学毒物均可导致肾脏损害,例如长期大量服用止痛剂,不恰当地应用氨基甙类抗生素、含有马兜铃酸的中草药等,均会破坏肾功能。
- 2.暴饮暴食** 长期大鱼大肉的高蛋白饮食,会产生过多的尿酸和尿素等代谢废物,加重肾脏负担。
- 3.大量饮酒** 大量饮酒易导致高尿酸血症,尤其是海鲜配啤酒,会引起痛风肾。喝大量啤酒会导致尿酸沉积,使肾小管堵塞,造成肾脏衰退。
- 4.经常吸烟** 吸烟会减慢肾脏供血速度,流入肾脏的血液变少,会损害肾功能的正常发挥。长期吸烟还会使肾癌危险增加

大约50%。

- 5.喝水太少** 长时间不喝水,尿量会减少,尿液中废物和毒素的浓度就会增加,容易引发肾结石、肾积水等。
- 6.经常憋尿** 尿液在膀胱里时间长了,细菌会在其中繁殖。细菌若经输尿管逆行到肾,就易导致尿路感染和肾盂肾炎。
- 7.炎症感染** 微生物会通过血液循环和淋巴液循环感染肾脏。身体其他部位发生感染时,如扁桃体炎、龋齿、结核等,应及时彻底治疗。
- 8.慢性病** 高血压和糖尿病是引起肾病最常见的原因,超过1/4的肾衰竭由高血压引起,约1/3的肾衰竭由糖尿病引起。

据《生命时报》

分类广告
招聘广告专栏
电话:13931760178(微信同号)

帮你找员工 代理员工招聘资源置换
电话:13931760178(微信同号) 抖音:658502136

沧州玉新信息咨询有限公司 急聘

河北沧澜文化体育科技发展有限公司 招聘启事

翰熹会计服务公司
公司规模扩大现招聘财税顾问2名,记账会计5名,实习生2名,月休6天,法定节假日休息,工资面议。电话:13513170531

沪上阿姨招聘
店员,男女不限,20-50岁,3500-6000元,法定节假日三薪,月休2天。有奶茶从业经验优先。电话/微信:13932767675

阿萍小酒馆招聘
服务员3200元,半天工1600元;墩工4500元;洗碗工2500元;有全勤奖金200元,值班奖100元,以上人员公休两天,包吃住。电话:8217888 8217666

润朋水产招
4米2厢货车+市区三轮送货工+电脑开票员,4000-6000元;有销货提成,50岁以下,司机两年以上驾龄,上工伤保险! 13633374415

小吃店集合店 招聘
长期工数名,女,18-50岁,3700-4500元,工作简单,易上手,工作环境好。电话:13653376655 刘经理
地址:沧州市运河区荣盛购物广场、吾悦广场

学校餐厅招聘
厨师5500-6000元公休两天,勤杂工、服务员、洗碗工2700-3300元,配菜工、面点工3300-4000元,暑假寒暑假有补助,包吃住。18931706041

福日公司招聘
销售经理,女,45岁以下,有相关的工作经验,素质高,有驾照优先,工资5000元+奖金,月休四天,上三险。电话:18730711666 张经理

5A 塬头贡 特招
微信客服,无责底薪3600+提成,上班时间自由,碎片化的工作时间,能熟练操作智能手机! 15511790389 孙经理

冷鲜肉店招聘
送货工,男,50岁以下,3000-4000元,身体健康,工作认真,工作时间4:30-12:00。电话:13171703386
地址:沧州市运河区四合市场

火凤祥鲜货火锅招聘
后厨、服务员20名,18-40周岁,底薪3500,加全勤,加提成,月休2天,工龄奖,包食宿。地址:吾悦广场店 电话:18031732626

话务员10名,售后2名,主管1名。工资待遇3000-8000元,55岁以下,男女不限,会说普通话,有责任心,上进心,有亲和力,有很好的沟通能力,工作环境优越,月休四天。
地址:沧州市新华区维明路天浩大厦12楼
电话:18732766834 (微信同步)

1.北京办事处国际贸易部经理:底薪7000-15000元+岗位津贴1000元+提成+工龄工资;
2.国际贸易部业务员:底薪4000-7000元+岗位津贴+提成;月收入4000-10000元;
3.办公室主任:4000-6000元;销售助理:底薪+提成,月收入3000-8000元,以上人员专科以上,有工作经验者优先不限学历,有相关工作,会做标书者优先;
4.智慧校园网络平台集成销售副总:底薪+提成,月收入5000-10000元;
5.智慧校园网络平台集成业务员、技术人员:底薪+提成,月收入4000-7000元;
享有五险,单休,年终奖,全勤奖等福利
地址:沧州市运河区北京路华商大厦北侧一层
电话:18131718413 张女士 13283211105 吴女士