

喝水垢较多的水易患结石?

水是生命之源,我们每天都离不开水。

日常生活中当烧水壶用久以后内壁总会结下厚厚的水垢,最近网上有人说长期饮用含水垢较多的水会加大罹患结石的风险。消息一出,引起了很多人的关注。水垢到底是什么?真的会对身体产生危害吗?今天就带大家了解一下。

水垢是如何形成的?

我国北方的水质相较于南方更“硬”一些,主要是因为钙镁离子的含量更高。水垢的生成与水的硬度有关,水中所溶解的钙镁离子在煮沸的过程中会变成难溶于水的碳酸钙、硫酸钙、氢氧化镁、碳酸镁等不溶于水的矿物质沉淀,这样就形成了水垢。水中有水垢的存在,说明水中矿物质含量较多。

喝水垢较多的水真的易患结石?

喝“硬水”易导致结石病并不是真的,更不会增加罹患结石的风险。

第一,我国制定《生活饮用水卫生标准》,饮用水的供水部门和卫生部门均有例行的检测,水质达标后才能够使用,因此我们不必过于担心。

第二,钙镁离子在低温下溶解度高,而在高温下溶解度降低,烧开后,部分钙镁离子形成沉淀。

虽然白花花的水垢看起来很遭人嫌弃,但是这些矿物质对人体并无大的影响。专家建议不要饮用刚烧开的水,应该让它沉淀后再饮用。

第三,结石是人体的代谢平衡失调造成的,出现结石的原因主要是:日常喝水太少、过多摄取脂肪含量高和嘌呤高的食物。所以,结石病并不是由硬水里的钙镁物质引起的。

喝“硬水”对健康有其他影响吗?

1、长期喝硬水确实会对皮肤造成诸多影响。因为硬水不能让皮肤长时间保持湿润,也不能更有效地清理毛孔中的垃圾。

2、对于不习惯喝硬水的人,容易出现胃肠功能紊乱、腹胀、排气多等“水土不服”的症状,加重肠胃负担。

3、如果使用硬水烹饪蔬菜、鱼类、肉类、豆制品等食物,易造成蛋白质沉淀、无机盐沉淀和不易煮熟,降低食物的营养价值,影响口感。

4、用硬水泡茶、冲咖啡也会让茶、咖啡的味道大打折扣。

所以,用一定的手段来处理硬水是很有必要的,例如

净水器、软水机、净水壶或直接购买桶装水。



日常生活中如何去除水垢?

水垢还会影响壶壁的导热率,导致能源的浪费(一毫米厚的水垢能多消耗10%的能量),所以定期清除下壶壁上的水垢很有必要。

1、醋酸除水垢:在烧水壶中加入少量白醋,烧一段时间即可去除水垢,也是最简单实用的方法。

2、小苏打除水垢:用水壶烧水时,放一小匙小苏打,烧沸几分钟,水垢即可除掉。

温馨提示:家庭在使用净水器时,应该按照要求加以维护,尤其是定期更换滤芯,否则更容易导致细菌的滋生,危害身体健康。

胸闷、心绞痛、心律失常等状况,建议就医做进一步检查。

有研究发现,大拇指根部有青筋的人,患冠心病的风险约为60%,即使目前检查正常,其5~10年后也属于高发人群。此外,青筋在右手的人,风险更高。

如果只有一两条颜色非常浅的青筋,那么不用太过于担心,是较为正常的现象。

虎口青筋

老年人如果虎口部位出现垂直于虎口、与掌纹重合的明显青筋,可能预示容易患心脑血管急症。年轻人虎口青筋,则可能预示心脑血管畸形,建议进行脑血管检查。

青筋凸出皮肤越明显、颜色越深,往往提示病情越严重;如果青筋隐线比较细、颜色浅,则说明病情较轻。此外,若两只手都存在明显青筋,则可能预示严重血管疾病。

大鱼际青筋

大鱼际青筋,可能预示全身血液循环存在问题,一般中老年人居多,可能存在三高、心脑血管疾病等。

长期喝纯净水对身体好吗?

纯净水主要是通过离子交换、反渗透、蒸馏等工艺制备而成的饮用水,几乎不含矿物质,其特点是离子含量低,水的硬度较低。

CCTV13新闻频道《每周质量报告》瓶装水质量调查》专题节目中的专家也认为:“根据科学研究,纯净水不宜长期饮用”。所以,为了维护身体健康和电解质平衡,不推荐长期单一地饮用纯净水。

手是身体健康的显示器,身体好不好看手就知道,如果手的这几个地方出现青筋,可能预示着疾病风险。

如果在外侧出现了青筋或者褶皱,同样预示着心脏的血液循环可能不通畅,存在三高、或者心脑血管疾病的几率要比正常人高出一些。

发现大鱼际青筋,应尽早干预,避免下肢静脉栓塞,引发严重后果。曾有患者因下肢静脉栓塞出现行走困难,住院治疗效果也不明显。

手腕青筋

腕横纹下三寸即内关穴,如果此处青筋明显,则可能预示心脏供血不足,易有心慌、胸闷、心绞痛、失眠、急躁等症状。

手背青筋

手背青筋,可能预示高血脂或腰背部疼痛。

手指青筋

一般手指上长青筋出现的几率比较小,但是如果发现手指上出现了青筋,要格外引起重视。

手指上的青筋,不仅会提示消化系统的问题,还能够间接反映头部血管循环的状况。如果青筋较多,而且颜色深,可能预示着脑血管供血不足,可能会有头晕、头痛的状况。

身体好不好,看手就知道! 这些地方出现青筋,要小心了

90后小伙,脊柱老化成50岁! 低头族,一定要学会保护颈椎的四个小妙招

现在,患脊柱病的人越来越多,上到年迈的老人,下到学龄的儿童都出现了这类问题。尤其是职场中人脊柱的问题就更多了。



90后“低头族”肩痛就诊 脊柱已老化

近日,广州一位小伙就因为肩颈酸痛、手脚发麻等症状就医,被诊断出脊柱已经发生严重退行性病变,像四五十岁年纪的脊柱一样。

四个小动作保护颈椎健康 该如何保护自己的颈椎健康呢?

专家介绍了四个小动作,练习颈部的肌肉力量,颈部肌肉力量越强,颈椎固定的越稳,颈椎也就越安全。

动作一:练颈部前侧肌肉力量 首先,用双手将自己“捧成一朵花”,然后下颏向下用力,手向上用力托住自己的脑袋,注意不要让自己推动仰头,颈部前侧肌肉在收缩,锻炼颈部前侧的力量。

动作二:练颈部后侧肌肉力量 双手交叉放在脑后,手的力量向前拉,脖子的力量向后,此时,颈部后侧的肌肉就在收缩。再将手向下移动一些,同样,手的力量向前拉,脖子的力量向后,让自己不要被拉动,这样颈部下面和背部的肌肉就在收缩。

动作三:练颈部左侧肌肉力量

右手放在自己左耳上方,手向右用力推动颈部,颈部同时用力对抗右手的力。

动作四:练颈部右侧肌肉力量 动作三换手,右边再做一遍。这四个动作还是挺简单的,为了保护颈椎健康,大家一起动起来。当然,生活中有一些细节也要注意,比如不要长时间使用电脑或是使用手机,不要长期开车或是跷二郎腿,太软的床也会造成颈椎的侧弯变形。总之,大家别拿这个不当回事,身体是本钱,别到无法挽回时后悔莫及。

本版稿件均据新华网