

# 冬天常被自己“电”到?

## 别小看这些静电 伤身!

如果不及时放电,它能在人体内积蓄,达到一定量时,对人体损害不小

### A 静电对人体的损害

如果不及时放电,它能在人体内积蓄,达到一定量时:

1.影响脑神经细胞膜电位的正常传导,对人的生理和心理产生负面影响。

2.诱发各种神经或精神疾病,持久的静电会使血液的pH值升高,机体抗氧化能力减弱,可使人产生疲劳、头晕、头痛、咳嗽、视力下降等综合征。

此外,静电还吸附有大量尘埃,含有病毒、细菌等有害物质,人吸入后会影

响健康。

对付静电,我们可以采取“防”和“放”两种措施。

“我从小是被‘电大’的,每年冬天,上车或是下车时开车门,冷不防就会‘啪’的一声,又痛又吓人,有时候开厕所的门,和朋友的

手指接触、握手好多情况都会吓到自己也吓到别人,哎!真是尴尬!”市民黄女士告诉记者,每到冬天,她就深受静电的困扰。

干燥多风的冬天,我们常常会碰到这种现象:晚上脱衣服睡觉时,黑暗中常听到噼啪的声响且伴有蓝光;早上起来梳头时,头发会经常“飘”起来,越理越乱;摸门把手,拉铝合金窗户,甚至开水龙头时,手都会感到电击似的刺痛……这就是发生在人体的静电,上述的几种现象就是体内静电对外“放电”的结果。其实静电是一种物质,是某些物质特别是化学、人造纤维物质经摩擦而产生的不流动的电荷。干燥天气出现时,化学纤维质地的内衣、地毯、坐垫和墙纸等受摩擦都能产生静电。另外,家用电器使用时亦会产生静电效应或外壳带静电。



### C 放电措施

1.看电视或用电脑后要及时清洗双手和面部,让皮肤表面上的静电荷在水中释放掉。

2.赤足有利于体表积聚的静电释放,因此不要放过一切赤足的机会。远古时的人类基本是赤足走路,接触土地。但后来人们穿上了鞋,从而改变了人体电能的平衡,使静电对人体健康造成危害。

3.脱衣服之后,用手轻轻摸一下墙壁,在触摸门把手、水龙头等电导体之前用手摸一下墙壁。

4.可先用指甲接触导体或两手先搓一搓,触摸湿毛巾之类物品,使身体所积蓄的静电迅速释放出体外,以减少和避免静电荷对人体健康的伤害。

5.梳头前,先将梳子在水里蘸一下,就能防止静电产生。当头发无法梳理服帖时,将梳子浸在水中,等静电消除之后,便可随意梳理了。

6.手摸某些体积或表面积较大的导电物体。例如:汽车外壳、防盗门、铁皮柜、电冰箱、洗衣机、自行车、暖气片、自来水管、水、潮湿的树木和地面等,当您预感到身上可能带电(如刚下汽车或刚脱去大衣),只需摸一摸它们,就可以在没有任何不适感的情况下将静电放掉。

7.旅游鞋容易使身上的静电积蓄。旅游鞋的底一般都是绝缘的,身体上的静电无法由脚底排出而积蓄。因此,容易产生静电的人尽量不要穿旅游鞋。

### B 防电措施

1.尽量选用纯棉制品作为家居饰物的面料,避免使用化纤地毯和以塑料为表面材料的家具,以防止摩擦起电。对于老人、小孩、静电敏感者、查不出病因的心脏病人、神经衰弱和精神病患者等,建议在冬季不要穿化纤质地的内衣裤,尽量穿柔软的棉织或丝织内衣、内裤,调节皮肤和内衣之间的微气候环境,减少静电生成。

2.尽可能远离诸如电脑、电视机、电冰箱之类的电器,以防止感应起电。电脑、电视机工作时,荧屏周围会产生静电微粒,这些微粒又大量吸附空气中的飘尘。这些带电飘尘对人体及皮肤有不良影响。因此,电视机不应摆放在卧室内。人们看电视时要打开窗户,与电视机保持2—3米距离。

3.洗衣服时应使用防静电的洗涤剂。

4.避免长时间待在室内和电脑众多的工作

间内,要适当到户外活动。

5.室内空气湿度低于30%时,极易因摩擦产生静电,若将湿度提高到45%,静电就难产生了。因此,干燥天气出现时,房间要经常通风换气,勤拖地、勤洒水,或者室内饲养观赏鱼和放些盆栽花草,有条件的还可以用加湿器增加室内的湿度,保持空气湿度在50%左右为宜。

6.使用保湿性能好的护肤品。

7.蔬菜、水果、酸奶等碱性食品,多饮水,同时补充钙质和维生素C,以减轻静电影响。可适当增加含维生素C、A、E的摄取,如胡萝卜、卷心菜、西红柿以及香蕉、苹果、猕猴桃等含有大量维生素C的水果,带鱼、甲鱼可增加皮肤的弹性和保湿性,具有良好的除静电功能。

8.洗澡、勤换衣服能有效消除人体表面积聚的静电荷和带电尘埃。

## 米饭里面加点料 这些病症可远离

米饭是我们日常饮食中必不可少的东西。如果在米饭中加点儿料,那么很多困扰我们的病症也会远离。

### 净化血液降血脂 一把糙米和黑米

糙米无论是对于高血脂还是糖尿病来说,都是绝佳的主食选择。它在降低胆固醇、调节血糖的同时,对心脏和其他器官的保护作用也不可忽视。另外,糙米还有助于新陈代谢,对于净化血液、预防癌症、健脑都大有益处。

大米由于是精加工,很多有营养的部分被打磨机脱去。而黑米刚好能够填补这个空缺,其维生素B族含量是普通大米的4倍左右。维生素B族又是目前我们精细饮食习惯中极为缺少的。

### 平稳血压养五脏 米饭中加点儿豆

无论是黑豆、红豆、豌豆、还是大豆,从现代医学的角度看,都含有丰富的营养。豆类对于平衡血脂、稳定血压、保护心脏、预防冠心病,尤为适合。

从中医角度看:红豆入心,被李时珍称为“心之谷”;黑豆入肾,是日常补肾的最安全的食品;绿豆入肝,可清肝明目降火解毒……

### 香甜软糯促消化 蒸米饭加点醋

在米饭中加些醋,可使蒸出来的米饭香气四溢、粒粒晶莹,松软可口。对于消化不好的老年人来说,吃这样的米饭,更有利于消化,减轻肠道负担。

## 啤酒的原料

啤酒的基础原料有四种:水、麦芽、酵母、啤酒花。

在漫长的酿造历史中,很多啤酒还包括了各种辅料:谷物、香料、草根、水果等等,以增加风味、形成风格。

仅仅这四种原料,就可以酿出千姿百态的啤酒,那是为什么呢?

酿一杯啤酒,好似烹调一道美食,是创造和平衡的艺术。

水:代表了风格和流派,以前的酿酒师只能就地取水,所以水决定了啤酒的风格,注意是风格,不是风味。一方水土养一方人,一方水土更是酿一方啤酒。

稍微想想就会明白,以前酿酒师,只能采用当地的天然水来酿造。

麦芽:好比是烹饪的原料,

这个比较好理解,不同的麦芽组合,构成了不同啤酒的内容。麦粒中储存的是淀粉,淀粉在人的胃里经过酶的催化,才能转换成糖,供人类吸收,提供能量。

酵母:好比是火候,酵母的品种也是五花八门,一个好的厨师,对火候的拿捏,那是丝丝入扣的。目前啤酒酵母主要分为两大类:上发酵酵母、下发酵酵母,以发酵时酵母集中在麦芽汁上部还是下部来区分的。前者又称艾尔酵母,后者又称拉格酵母。

啤酒花:好比是调味品,恰到好处,是美食必不可少的要素。啤酒花又称为蛇麻,属多年生缠绕草本植物。在植物学上,归属于大麻科下面的葎草属。

我们熟悉的酿造啤酒的“啤酒花”,其实是蛇麻的雌花序,并不是“花”。

四种原料中,水构成了啤酒的风格,麦芽、酵母、啤酒花形成了啤酒的风味。

