

# 这些看似偷懒的行为 其实没毛病!



内裤懒得手洗，直接丢进洗衣机；醒来之后不叠被子，直接铺在床上……日常生活中，每一个人都有过“偷懒”的时候。

其实，偶尔偷个懒也没什么大事。何况，这些行为看似是在偷懒，实际上对我们反而有好处。

## 内裤、袜子丢进洗衣机

洗衣服主要是为了去污和消毒，能否洗干净的关键因素包括高温、强力揉搓和有效的洗涤剂。

洗衣机在清洗衣物时，能做到搅拌、摔打和反复揉搓，配合有效的洗涤剂，完全可以洗干净。有研究表明，洗衣机的除菌率高达99%，手洗可能洗不干净，反而增加衣物间交叉感染的概率。

但如果有脚气或其他传染性皮肤病，就不要把衣物一股脑扔进洗衣机了。另外，记得要及时清洗洗衣机。

## 鸡蛋不水洗直接装袋放冰箱

鸡蛋表面有保护膜封住气孔，防止细菌侵入，清洗反而会破坏这层膜，增加污染风险。同时鸡蛋可能携带枯草杆菌、大肠杆菌等，不宜直接放冰箱。

如果鸡蛋表面不干净，可以简单擦拭后装进袋子，再放进冰箱。看似偷懒的行为，却无形之中让细菌处于封闭的环境中，既不会进入蛋壳，也不会入侵冰箱。

## 早晨醒来脸不油，就不用洗面奶洗脸

洗脸，其实就是用洗面奶中的表面活性剂把脸部各类污垢清洁掉。这些污垢主要包括生理性污垢、病理性污垢和外源性污垢。

早晨醒来，如果脸部不油，可以根据个人的皮肤状况和习惯选择是否使用洗面奶。对于干性肤质的人来说，经过一夜的休息，脸上只有自然分泌的油脂，过度使用清洁能力强的洗面奶，反而可能会让皮肤的屏障受损。

## 早上“赖会儿床”

当闹钟响了，不立马起床，看似是在“赖床”，其实是你的身体在慢慢苏醒。刚刚睡醒，人体会经过从抑制状态到兴奋状态的转变，如果此时立刻起身，身体没有适应过来，就会出现头晕的情况。

正确做法：坚持“333”原则，即刚睡醒时，睁开眼在床上躺30秒，起来后坐30秒，坐到床边等30秒，然后再下床。

## 起床后不立刻叠被子

研究表明，人在每晚睡觉时流失的液体最多可达1升。如果起床立刻叠被子，和人体接触的那面就会被层层压住，积累了一晚的温度和湿度，可能就成了螨虫的培养皿。

起床后最好不要直接叠被子，而是直接将被子与身体接触的一面翻过来，晾一晾，让水分蒸发出去。经过通风、干燥，可以抑制被子上螨虫的生长繁殖。

## 洗澡时间短，冲冲就出来

最好的洗澡时长是在10~15分钟。人的皮肤表层会有一层屏障，过度清洁，导致其受损就会引起皮肤的干燥和瘙痒。而且长时间在密闭的空间里用热水洗澡，会导致氧气被消耗，可能出现大脑缺氧，甚至引发心血管疾病。

## 洗衣机用完不立刻关上

洗衣机结束工作之后，内部其实还是潮湿的，有些洗衣机有加热功能，如果立刻关上盖子，无疑会让微生物在内部大批量繁殖，污染新放进的衣服。

最好的做法，是洗完衣服之后，打开盖子，让内部自然风干。 来源：央视新闻客户端

# 长期自己烧水喝和买桶装水喝，哪种更健康？

水是构成人体成分的重要物质并发挥着重要的生理作用，足量饮水是保障身体健康的基础，也能帮我们维持正常的身体活动和认知能力。最近，天气越来越热，更要及时补水。

在日常生活中，有人习惯于长期自己烧水喝，还有一部分人对自来水的水质问题担忧，选择桶装水或瓶装水。那么，长期自己烧水喝的人和经常买桶装水喝的人，到底谁更健康？

## 长期喝桶装水，会面临怎样的健康风险？

2024年1月，国际学术期刊《美国国家科学院院刊》发表了一项最新研究发现：每升瓶(桶)装水中，平均约含有24万个可检出的塑料微粒。

研究人员首次利用新的显微光学成像技术，能观测到瓶(桶)装水中“纳米级塑料”(小于1微米的塑料颗粒)。这些细小的“纳米塑料”可以通过我们肠道或肺部细胞，进入血液，甚至抵达心脏和大脑。对于孕妇来说，甚至会穿过胎盘，最终进入胎儿体内。

研究还发现：当瓶装水瓶子被挤压或暴露在高温下时，它可能会随着碎片脱落而进入水中。反复开关瓶盖时，许多塑料颗粒也会进入水中。

自来水中也含有微塑料。有研究对来自全球14个国家的159份自来水样本进行了分析，其中129份含有纳米塑料、微塑料，检出比例高达81.1%。

## 微塑料对人体有什么危害？

目前，微塑料对人体健康的影响还有很多未知，需要更多探索。已有证据证明，这些被摄

入体内的微塑料会影响微量营养素的吸收；增加肠道不适症状，比如腹泻、直肠出血和腹部绞痛；塑料微粒还会刺破和摩擦器官壁诱发炎症。

生活中，含有微塑料的东西相当广泛。鱼类贝类这些海洋生物的体内也可能存在微塑料的污染，通过摄食会进入我们的体内。

也许很多人认为：微塑料属于异物，即便吃进身体也应该从粪便中排出。吃下去的微塑料的确会随着粪便排出一部分，但仍然有一部分会存在于我们身体的其他器官组织中。

## 怎么减少微塑料摄入？

虽然饮水会让我们摄入微塑料，但其实不用太担心，只要把水烧开后再喝就能最大化地减少微塑料进入人体，降低其对身体的伤害。也建议大家水烧开后多沉淀一段时间，并使用过滤装置。

此前，广州医科大学和暨南大学联合开展的研究，根据全球不同的水质和饮水习惯比较了六大洲共67个地区的成人和儿童饮用开水和自来水摄入的微塑料量，发现每天通过烧开水摄入的微塑料量比通过自来水摄入的微塑料量少很多。因此，更建议大家自己烧开水喝，可减少人体微塑料摄入。

研究发现，把硬水烧开，再经过简单过滤，就可除去水中80%以上的纳米塑料、微塑料。研究还发现，烧水的过程中随着水温的逐渐升高，水中的微塑料去除率逐渐增加；水的硬度越高，对水中微塑料的去除效果越好。

为了减少微塑料摄入，除了将水烧开再喝，

还建议做好以下这些事：

### ·少吃外卖

大多数外卖都用塑料盒或者塑料袋盛装食物，这些塑料制品都可能会让我们摄入更多的微塑料。

也别把塑料袋装的麻辣烫、米线等食物直接套在碗上吃，高温会让微塑料更多地溶解在食物中，收到外卖后应当尽快将食物倒入自己的餐具中。另外，也要少吃塑料包装的食品。

### ·少用塑料吸管

温度高的饮品或食物会让微塑料释放得更多，包括但不限于热咖啡、热奶茶等饮品，很多人还习惯用塑料吸管来喝饮品，这也会增加微塑料的摄入。

### ·少吃塑料包装的加工食品

少吃加工食品，加工食品经层层包装，受微塑料污染的风险更高。罐装食品内部一般都涂有双酚A，微塑料难免会降解在食物里。

### ·不吃海鲜内脏

微塑料能够进入一些海洋生物的体内，污染鱼类和贝类食物。

来自英国赫尔大学赫尔约克医学院的研究人员系统分析了2014年至2020年间超过50篇的研究，以调查全球海洋生物的微塑料污染水平。研究人员发现，亚洲沿海的软体动物微塑料污染最为严重，存在于海洋动物的肠道、肝脏等各个部位中，其中贻贝、牡蛎和扇贝的微塑料含量最高。

所以，尽量不要生吃海产品，一定要做熟，吃的时候别忘了去除其胃肠、内脏和鳃。

来源：中国新闻网