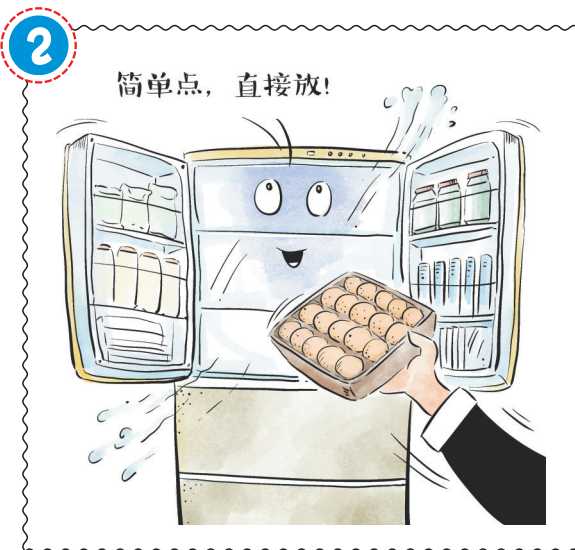


2024年9月4日 星期三 编辑 张海 版式 罗梅 校对 汪智博

# 这些看似偷懒的行为,其实很健康



洗衣机在清洗衣物时,不仅能做到搅拌、摔打和反复揉搓,而且配合有效的洗涤剂,完全可以把衣服清洗干净。有研究表明,洗衣机除菌率高达99%,即使内裤袜子同时丢进洗衣机,也不必担心细菌相互污染。



鸡蛋表面有保护膜防止细菌侵入,如果在放入冰箱前对鸡蛋进行清洗会破坏这层膜,增加污染风险。可以把鸡蛋装进袋子放进冰箱,这样看似偷懒,却能让鸡蛋表面细菌处于封闭环境中,既不会进入蛋壳,也不会污染冰箱。



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。



刚刚睡醒之后,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,可能会出现头晕的情况。当闹钟响了,不要立马起床,这看似在“赖床”,其实可以让你的身体慢慢苏醒。



如果起床立刻叠被子,和人体接触的那面就会被层层压在最里面,积累了一晚的温度和湿度,可能成为螨虫的“培养皿”。起床后不要急于叠被子,应先将被子与身体接触那面翻过来晾一晾,可抑制螨虫生长繁殖。



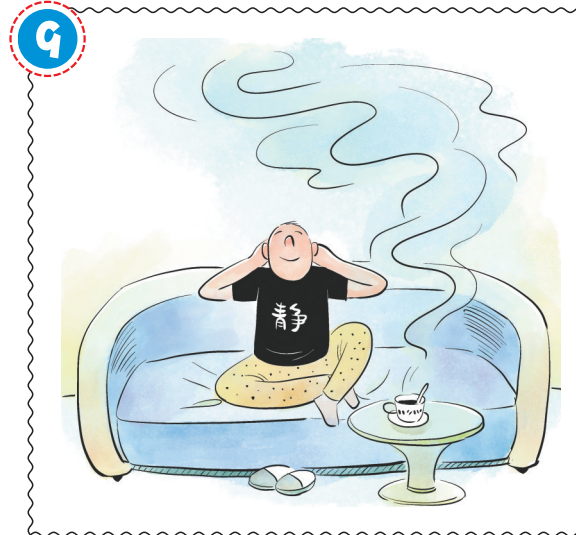
生肉往往携带细菌,如果直接拿水冲洗,飞溅的水花会把致病菌带到厨房各个角落。因此生肉买回家可以不清洗直接下水炖,或者焯水后再加工,这样能很好地杀死生肉中的细菌。



洗澡时间太长,对身体并没有好处。人的皮肤表层有一层屏障,过度清洁,会致其受损,引起皮肤干燥和瘙痒。而且长时间在密闭空间用热水洗澡,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。



洗衣机结束工作之后,内部还是潮湿的,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量繁殖,污染新放进去的衣服。最好的做法,是洗完衣服之后,打开盖子,让内部自然风干。



情绪的剧烈波动,既会影响到人的身体也会影响人的状态。在极端情绪下做出的事,往往也不是人的本意。懒得事事在意、懒得斤斤计较、懒得着急发火,这种“佛系心态”真的对健康有益。

◎文/科普中国 漫画/杨仕成

◎ 华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物,设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版,每周星期一至星期五,都有精彩好看的内容呈现。  
◎ 让有温度的纸质阅读,助力孩子养成良好阅读习惯,提升核心素养。

订阅热线:028-86969110  
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》,即可订阅。  
欢迎小朋友向我们投稿! 投稿邮箱:shaonianpai@thecover.cn  
你投来的每一篇文章,都有机会被大家看到! 快来投稿吧!