

放假回家,该跟爸妈聊点啥?

是时候告诉他们这些真相了

微段子



无言以对

室友洗脸洗脚都用一个毛巾,我实在忍不住了:“你能不能干净点,洗澡、擦脸用一个毛巾也就算了,你擦脚还用这个……”这个二货直接说:“都是自己的肉,还分什么高低贵贱。”我竟然无言以对……

创新

一辆宝马正拐弯,忽然一位大妈在车旁倒下,司机吓傻了。我见这一幕,掏出100元,往大妈前一扔:“大妈,你的钱掉了。”大妈立马起身把钱捡走了。司机看着大妈的背影,感动地对我说:“多亏有你……”说完掏出500元硬塞给我。看着远处的宝马,我掏出手机:“喂,奶奶,下一个路口。”时代在变,营销也要不断创新……

吵架

看见一对情侣吵架,女孩发脾气甩包走了,冲出去不远,脚步就慢了下来。那男的也不着急,捡起包在后面慢慢走。路过一个煎饼摊,男的停了下来,对着女生大声喊:“你要几个蛋?”不远处回答:“俩……”

专家答疑

消费者:怎样分辨八角(大料)和莽草?

专家:可以尝一尝。

消费者:味道有什么不同?

专家:八角是甜的,莽草有剧毒,吃完之后四肢抽搐,口吐白沫。

懂豪车

有没有懂跑车的朋友?求推荐一款400万到800万元的跑车,要求性能好、起步快、马力大、舒适度高、外观时尚又好看。我要拿它来当手机壁纸。

外卖热线

本人新开了家小餐馆,开张一个多星期后,就跟网站合作了一个外卖热线,没想到昨天刚上线就有效果了。一个客人打来电话说:“请问您这是××餐馆吗?您可以帮我看看您隔壁的那家干洗店开门了吗?我没有他家的电话……” (郭鄂)

微语录



■决心要离你而去的人,你就算用铁链子也拴不住,不过可以用金链子试试。

■懒人的烦恼:上不去的工资、睡不饱的觉、喂不胖的钱包、减不下去的腰。

■当女人问你衣服好不好看的时候,聪明的人就直接付款去了。

■只是一起走过一段路而已,何必把怀念弄得比经过还长?

■爱会让你吵架,失望才会令你沉默。

■我不喜欢拜金,我喜欢拜托,“拜托你借我点钱吧!”

■智能手机也免不了犯蠢,明明电量不足,还提示个不停,简直浪费电!

■姜还是老的便宜。

■你永远叫不醒一个装睡的人,但我能。——快递小哥

■放假喜欢回家陪父母,很多时候是因为不用再面对“晚上吃什么”和“晚上去哪儿吃”的问题了。

■“瘦死的骆驼比马大”这句谚语告诉人们:骨架大的,再怎么减肥也于事无补。

(广日)

●宿便是健康杀手 排宿便保健康

宿便有多种危害,会压迫小肠绒毛的活力和弹性,发酵、胀气导致酸毒症,还会改变腹部和脊柱形状。最麻烦的是,宿便会让身材变形。

真相:任何一本医学教科书中都没有“宿便”这个概念。食物在运行到结肠被吸收水分之前,都是粥样物质,和小肠绒毛充分接触,吸收养分,而不会压迫小肠绒毛。

事实上小肠中的肠液是碱性的,即使食物发酵产酸,也会被肠液迅速中和,不可能堆积酸性物质,更不可能进入血液。

至于身材……粪便是柔软的食物残渣集合体,即使碰到了脊柱,也会被脊柱挤压变形。腹围增大,主要是脂肪堆积在腹部所致,和宿便一点关系都没有。

●指甲上的月牙 是健康晴雨表

健康人两个手的拇指必须有月牙,食指和中指应该有月牙,无名指可以没有月牙。双手有8到10个月牙为最好。一般而言,拇指、食指、中指都有月牙,共6个月牙才算基本健康。

真相:月牙的学名叫甲半月或半月痕,是指甲生长过程中形成的自然现象。它是新生的尚未完全角质化的指甲。

虽然身体的某些变化可能改变“月牙”的大小,但用“月牙”的数量和大小来评判是否健康是不正确的。

●维生素C 可以治疗和预防感冒

健康栏目的专家们经常强调要补充高剂量的维生素C,因为高剂量维生素C片有预防和辅助治疗感冒的作用。

真相:大量的科学研究都证实大剂量的维生素C并不能降低普通感冒的发病率。维生素C药物的说明书里也没有明确指出具有预防和治疗的功效。

●果汁与海鲜不能同吃

柿子和蟹、虾和水果、豆浆和鸡蛋混在一起吃会相克,一起吃的话轻则导致身体不适,重则使人中毒,其毒性堪比砒霜。

真相:这些传说要么来自于人们对日常生活的不恰当总结,要么来自于对科学研究的夸大和误读。有科学家验证了坊间流传的数百种食物相克传说,无一成立。

以柿子和螃蟹不能同食为例。柿子因含有鞣酸,大量食用易引发胃石症导致腹痛。而螃蟹如果未能充分烹煮杀菌,也容易引发消化道感染。这些症状与“一起食用”没有关系。

●日常辐射有害健康

日常用的手机、电视机和电脑都有电磁辐射,这些辐射会影响人体健康,尤其是孕妇和胎儿。

真相:很多调查显示,日常居住环境的电磁场强度是非常小的。

只要公众不近距离接近雷达设施、广播天线和手机基站,就不会受到超过安全准则限制的射频电磁场。

在家庭环境下,家用电器周围的电磁场强度远远小于安全准则的限值。和电视机、电脑屏幕保持正常的使用距离,电场和磁场强度只有安全标准值的万分之一到千分之一。符合标准的微波炉也不会对健康造成威胁。

●奶和茶一起会导致结石

奶中的钙会与茶叶中的草酸结合形成草酸钙沉淀,长期饮用会导致结石。

真相:草酸本身就是人体正常的代谢物之一,叫作内源性草酸,而所有通过外部途径摄入的都可称为外源性草酸。

天然含钙类物质(典型的牛奶)不仅不会增加结石风险,反而其中的钙能与草酸结合,避免其在肠胃中被吸收,因此起到降低草酸含量的作用。另外,茶叶中的草酸含量也不高。

●水果分公母,品质有差别

一、橘子和西瓜:“肚脐”大的是母,小的是公,母的味道好。二、脐橙:和橘子一样,也是按“肚脐”的大小分“公母”。三、番木瓜:公瓜椭圆形,身重,核少肉结实,味甜香;母瓜身稍长,核多肉松,味稍差。四、梨:母梨脐部圆而凹入,细腻味甜;公梨脐部不整齐且凸出,质粗味淡。

真相:水果没有生物学意义上的公母,民间流传的分辨水果公母的方法都是依据一两种简单的表面形态特征差异,但没有证据表明这些差异与果实的味道相关,借此来挑选水果不靠谱。

●自来水中的氯可致癌

自来水中的氯可致癌,蒸煮食物要打开锅盖把水烧开。

真相:加氯是目前最常用且安全性很高的自来水灭菌手段。国际癌症研究中心在“致癌分类”中把氯归入“第三类”——与咖啡因同级,意为“目前尚无足够资料确定该物质是否为人类致癌物”。水中氯含量超过每升2毫克时,多数人就能闻到,而世卫组织标准为每升5毫克。只要没有闻到或者尝出自来水中的氯味就不用担心其中的余氯。

●玉米香精 能让玉米久煮不坏

用玉米香精,不管在锅内煮多久,玉米都会保持明黄色,口感非常甜。

真相:大多数让食品腐坏的细菌在60℃以上都会受到抑制,所以如果煮玉米时一直开着小火,不加任何添加剂,玉米也可以保持几天不坏。

玉米的明黄色也是无论煮多久都会保持的,因为玉米的黄色都是类胡萝卜素,不易溶于水。(吴双)

