

生活资讯



6种行为最伤肾

很多时候我们做了伤肾的行为却不自知，等到疾病缠身才追悔莫及。下面是6个最伤肾的日常行为，快来看看自己有没有中枪。

滥用药物。滥用镇痛药对肾损害是很大的，尤其是有的人经常服用一些消炎镇痛的药物，而且是大剂量的服用，都很容易对肾脏造成损害。

饮食太咸。吃太咸的食物会加重肾脏的负担，特别是本身就有肾病的人来说，在平时吃太咸的食物会导致人体吸收过多的钠盐，引起血压升高，肾脏血液不能够正常地流通，最终就会诱发肾病。

暴饮暴食。暴饮暴食是很不健康的饮食习惯，摄入的食物最终都会产生的废物多经过肾脏排出，这样很容易加重肾脏负担，属于伤肾的行为。

憋尿。长时间憋尿，尿液在膀胱时间长容易繁殖细菌，可能就会逆行到肾脏部位，然后出现慢性感染的状况。

喝水过少。喝水过少尿量就会减少，尿液中所带的废物和毒素就会增加，很容易导致肾结石、肾积水等疾病。

酒后勤茶。有许多人有喝茶的习惯，尤其是在酒后喝茶，这种方法是错误的。因为茶叶中的茶碱会影响肾脏，而酒精还没来得及排出，肾脏会受到大量的刺激，对肾功能也会有影响。

(王甘)

王敏,男(身份证号:360423197609280031),江西财经大学成人高等教育会计专业,毕业证书不慎遗失,证书编号:96350170,特此申明!

2019年5月30日

夏天到了,大家要面临的难题除了不离不弃的脂肪,还有防不胜防的蚊子。很多人都遇到过类似的情况:明明身边还有其他人,蚊子偏偏只叮自己!所以,到底为什么蚊子会对自己情有独钟?又是哪些“体质”的人容易被蚊子叮呢?

烦人的蚊子又来了

防蚊大作战 哪种方式更“靠谱”?

□本报记者 唐诗

蚊子爱叮这些人

二氧化碳排出多的人。蚊子有着发达的感受器官,可以靠辨别二氧化碳气流的方向来锁定目标。所以排出二氧化碳多的人首当其冲会被蚊子找到,这类人包括正在进行运动的人、刚刚运动结束的人以及新陈代谢快的人。

孕妇和儿童由于新陈代谢比常人更快,所以也容易被蚊子叮。

身上带有某些气味的人。除了二氧化碳的气流,蚊子还会靠气味寻找目标。汗液中的化学物质如丙酮、辛烯醇、乳酸,含有硬脂酸的花香味化妆品、脚臭味都是蚊子的最爱。

穿深色衣服的人。蚊子是种昼伏夜出、喜欢在“暗中”观察的家伙,它们厌恶光线,所以穿反光效果比较差的深色衣服更容易吸引它们,如果把颜色排个序的话,最吸引蚊子的是黑色,其次是蓝色、红色、绿色。

此外,喝过酒的人、体温较高的人也容易被蚊子咬,而民间盛传的某种血型的人容易被蚊子咬则缺乏充足依据,所以一般认为蚊子叮人是不分血型的。

所以,一些天生的条件虽然改变不了,但比如勤洗澡减少汗味、脚臭味;避免穿深色的衣服;少用花香味的化妆品;少喝酒等等还是可以做到的,这些都可以减少蚊子对你的青睐。

如何驱蚊更加靠谱?

每个被蚊子所困扰的人都在苦苦追寻驱蚊的终极武器,而真正有效的大概有下面几种。

化学驱蚊 从室内用的有烟蚊香、无烟电蚊液、电蚊片,到可以随身携带的防蚊液、驱蚊贴、驱蚊手环都属于化学驱蚊。

这类用品我们基本认准五种有效成分就行了:避蚊胺、驱蚊酯、埃卡瑞丁、甲基壬基甲酮、植物精油。其中植物精油相对容易挥发,需要更加频繁地涂抹才能提供更好的保护。

另外,无论是哪种驱蚊产品,哪怕是植物精油这种听起来特别绿色安全的,也不是适合所有人,特别是对儿童和婴幼儿,一定要严格按照说明使用。

物理驱蚊 常见的物理驱蚊方式是使用蚊帐和电蚊拍,这也是最传统的方法,安全没有副作用。

但它们的缺点同样明显,用电蚊拍打蚊子效率特别低,还有些走位风骚的蚊子是你永远拍不到的。

而蚊帐则要注意千万封严实了,不然蚊帐内反而成了蚊子吃

饭的“食堂”。当然,如果你想来个欲擒故纵一网打尽另说。

另外,市面上有卖一些驱蚊植物,虽然蚊子不喜欢这些植物,但不代表它们能让你也变得不受蚊子喜欢,所以它们的驱蚊效果其实很差甚至是无效。

被蚊子叮了怎么办

被蚊子叮咬后会引起局部的过敏反应,皮肤开始发痒并出现红肿,只要一段时间就会自行缓解,忍一忍不挠就好了。

如果感觉奇痒难耐,可以冰敷或者使用一些止痒药品,如各种药店都可以买到的炉甘石洗

相关链接

预防蚊虫孳生有妙招

洞、坑洼地以及各种露天器械设备和工棚的房前屋后的盆罐等容易积水,是蚊虫孳生主要场所。

废旧收购点及收购罐和废旧轮胎存放点;废旧缸筒及缸罐和废旧轮胎存放点往往堆放在露天场所,下雨时会不同程度积水孳生蚊虫,成为蚊虫孳生的重要场所。

那么,预防蚊虫孳生应该何处处理呢?

剂。这种常用的外用药物(必须不含薄荷醇、樟脑成分)就算是宝宝也可以使用,但要注意如果蚊子块被抓破了或破皮了,就不宜使用了。

一般来说,被蚊子叮一下也就是痒一会,但如果在脏乱差的环境下,蚊子还会传染很多疾病,蚊子也因此被评世界上最高危险的动物之一。

如果在家想要减少蚊子,最重要的还是从源头解决蚊子。定期清理家里的积水,可以有效抑制蚊子的繁殖;蚊子喜欢阴暗潮湿的环境,定期清除生活垃圾可以减少蚊子的生存空间。

建筑工地内的沟渠要实现硬底化,保持畅通。

及时清除沟渠、污水井、地下室及排水深井、蓄水池及工棚前后盆罐和各种露天器械设备的积水,填平工地内所有凹凸不平的坑洼。

室内外所有种养水生植物都必须坚持每周换清水一次,如有蚊虫孳生,换水时需把植物根部和容器内壁清洗干净。

遗失声明

中国太平人寿保险有限公司北京分公司以下人员展业证遗失

Table with 2 columns: Name and ID Number. Lists names and corresponding identification numbers for lost business licenses.

Table with 2 columns: Name and ID Number. Lists names and corresponding identification numbers for lost business licenses.

Table with 2 columns: Name and ID Number. Lists names and corresponding identification numbers for lost business licenses.

Table with 2 columns: Name and ID Number. Lists names and corresponding identification numbers for lost business licenses.

Table with 2 columns: Name and ID Number. Lists names and corresponding identification numbers for lost business licenses.