



偶尔不吃早餐，可能会影响上午的学习、工作效率等，若经常不吃早餐，则可能会影响身体健康。

1. 引发胃炎。早晨起床后胃里是空的，如果经常不吃早餐，胃内的消化酶可能会作用到胃黏膜上，长此以往可能会引发胃炎以及胃部的其他疾病。

2. 增加心脑血管发病概率。

医学研究发现，经常不吃早餐会导致心脏病发病率增加 27%，而且不吃早餐的人，脑出血的概率也会增加 36%。

3. 引发低血糖。人体内的糖分随着时间流逝会逐渐减少，如果不吃早餐还可能会引发低血糖，出现注意力不集中，甚至晕厥。

4. 引发胆结石。人体在进食的同时，胆汁能排空，不吃早餐则可能会导致体内胆汁无法及时排出，甚至引发胆结石。

5. 影响寿命。调查发现，经常不吃早餐的人死亡率要比吃早餐的人高出 40%，多数长寿的老人，都有坚持吃早餐的习惯。

摘编自《东方城乡报》

## 长期不吃早餐危害大

## 如何快速清除衣物上的油漆

在家居装修中，若油漆不慎沾到衣服上，会快速凝固。如果不立即去除，将变成陈渍，通过一般清洗剂无法去除，可尝试以下方法：

1. 清凉油。首先确定油漆的种类，如果是普通水溶性油漆，可直接用水去除。如果是非水溶性油漆，可以用清凉油直接涂在沾有油漆的部位，静置几分钟后用棉球沿织物纹擦拭，然后用清水冲洗即可。

2. 酒精或其他溶剂。酒精只能

洗去水性涂料，对于油漆，最好使用汽油、天那水、二甲苯、环己酮、丁酯等溶剂。

3. 白酒和酒精。如果沾上乳胶漆，可以使用 60 度白酒或 95% 的酒精和水的混合物（比例为 8 : 2），浸泡衣服上的白乳胶污渍半小时，然后用水冲洗，最后再用清水漂洗干净。

徐林

摘编自《重庆科技报》