

烧水除塑有方法 饮水安全新招揭秘

莫鸣

近期,《美国国家科学院院刊》发布了一项惊人研究,揭示每升瓶装水中平均含有约24万个可检出的塑料微粒。这些纳米级的塑料颗粒能够进入我们的肠道或肺部细胞,进而穿越血液,抵达心脏和大脑,甚至对孕妇而言,它们能穿越胎盘,进入胎儿体内。

那么,面对这样的污染,我们如何保障自己的饮水安全呢?把水烧开能否有效降低塑料的含量呢?应总医院消化内科兼感染疾病科主任、主任医师刘晓川为你揭秘如何通过烧水降低塑料含量,让你的饮水更加安全。

把水烧开是一种简单有效降低微塑料含量的方法

近期关于瓶装水中微塑料的研究结果令人震惊,这让我们不得不重新审视我们的饮水习惯。对于大多数家庭来说,把水烧开是一种简单且有效的杀菌方法。

关于微塑料,烧开水确实能在一定程度上降低其含量。当水被烧开时,微塑料颗粒会与水中的碳酸钙结合,形成沉淀物。通过简单的过滤,我们可以去除高达84%的微塑料。因此,把水烧开再喝,确实是一个降低微塑料摄入的有效方法。

当水被加热至沸腾时,微塑料颗粒由于密度和大小的差异,会与水中的其他物质发生分离,一部分会沉淀到底部。因此,在烧开水之后,如果条件允许,我们可以使用过滤器或纱布进行简单的过滤,进一步减少水中的微塑料颗粒。

微塑料“潜伏”生活中 这些“防身术”你get了吗

保证饮水安全,你需要做这四件事

1. 选择质量好的瓶装水:购买瓶装水时,

注意查看产品标签和认证信息,选择有质量保证的品牌。避免购买来源不明或价格过于低廉的瓶装水。

2. 定期更换水壶和水杯:即使是高质量的水壶和水杯,长期使用也可能磨损,导致微塑料产生。建议定期更换,保持清洁。

3. 安装家用净水器:安装家用净水器可以有效去除水中的杂质和微塑料颗粒,提供更安全的饮用水。

4. 使用不锈钢或玻璃材质水壶:烧水更安全,因为这些材质不易释放微塑料颗粒。

所以,我们要尽量避免使用塑料水壶,尤其是在高温下,塑料中的化学物质可能会加速分解,增加微塑料的风险。

生活中的这些常见场景稍加改变就可有效避免微塑料

使用可重复使用的购物袋:在购物时,选择可重复使用的购物袋代替塑料袋,既环保又时尚。

减少外卖和快餐的摄入:外卖和快餐包装中常含有大量塑料,不仅可能产生微塑料,还可能含有其他有害物质。尽量自己做饭,既健康又环保。

注意食品包装:购买食品时,注意检查包装是否完整,避免购买破损或变形的包装食品。

培养这些个人卫生习惯 帮你远离微塑料的侵害

1. 使用天然洗漱用品:选择不含微塑料颗粒的洗漱用品,如天然成分的牙膏、洗面奶等。关注产品的成分表,避免购买含有微塑料的产品。

2. 定期清洁皮肤:勤洗澡、洗手,保持皮肤清洁,尤其是在接触可能含有微塑料的物

品后。避免用手直接接触脸部和口腔,以减少微塑料通过皮肤接触进入体内的风险。

3. 参与垃圾分类和回收:将塑料制品进行分类投放,提高回收利用率。通过参与环保活动,了解微塑料污染的危害和解决方案,共同为保护环境贡献力量。

烧开水VS瓶装水:到底哪个更健康?

关于自己烧水喝和喝瓶装水哪个更健康的问题,其实并没有一个绝对的答案。这主要取决于当地的水质和个人的生活习惯。

经过水厂净化处理后 自来水通常能满足国家标准

自己烧水喝,通常指的是使用自来水烧开后饮用。自来水经过水厂的净化处理,通常能够满足国家颁布的《生活饮用水卫生标准》。虽然有时人们会担心自来水中可能含有重金属、氯等有害物质,但实际上,只要水源没有受到严重污染,并且煮沸时间充足,这些有害物质可以被大大降低甚至消除。

例如,自来水中可能含有的镁、钙等物质,在加热过程中会形成水垢,但这些水垢并不会对人体造成直接危害,除非大量食用。同时,自来水中的氯含量通常都在安全范围内,并且在煮沸过程中,大部分氯会挥发掉,因此不必担心其对人体造成伤害。自己烧水喝相对经济、方便,且如果注意水质和煮沸方式,通常比较安全。

避免长时间反复煮沸自来水 导致矿物质流失和亚硝酸盐增多

值得注意的是,如果水反复煮沸,水中的矿物质会逐渐流失,且可能产生微量的亚硝酸盐。亚硝酸盐虽然对人体有一定的血管扩张作用,但大量摄入可能会导致血管扩张,出

现头痛、嗜睡等症状,甚至有可能引发中毒。因此,建议避免长时间反复煮沸自来水,并适量饮用。

瓶装水长时间喝有可能导致营养不均

如果当地的水质较差,含有过多的重金属或其他污染物,那么喝瓶装水可能是一个更安全的选择。瓶装水以其便捷性和安全性受到许多人的青睐。然而,近年来有关瓶装水的健康问题也引发了人们的关注。

此外,瓶装水通常不含有人体所需的矿物质,长期饮用可能会导致营养不均,甚至引发皮肤粗糙等问题。因此,即使选择瓶装水,也建议适量饮用,并结合其他饮食方式确保营养均衡。

瓶装水在生产、储存和运输中有被污染可能

首先,瓶装水在生产、储存和运输过程中,如果处理不当,可能会受到细菌和病毒的污染,进而引发口腔感染、胃肠道损伤等问题。这些细菌污染可能导致口角炎、口腔溃疡等口腔疾病,以及腹痛、腹泻、食欲下降等胃肠道症状。因此,选择有信誉的品牌和确保瓶装水在有效期内饮用是非常重要的。

其次,瓶装水中可能含有的微塑料颗粒也是一个不容忽视的问题。近期,根据国际学术期刊《美国国家科学院院刊》(PNAS)发表的研究,每升瓶装水中平均含有约24万个可检出的塑料微粒。这些微塑料颗粒可能通过饮水进入人体,虽然目前关于微塑料对人体健康的长期影响仍在研究中,但长期摄入微塑料可能会对身体健康产生潜在风险。

(摘自《北京青年报》)

春季养生聚力「天人」

生命时报记者 褚影妍

《黄帝内经》说:“人生于天地,悬命于天,天地合气,命之曰人。”广东省佛山市中医院耳鼻喉科副主任医师冯惠玲表示,天地之机在于阴阳升降,天为阳气,地为阴气,养生需要天、地、人“聚力”,才可使阴阳之气交通。春季,天补、地补、人补需掌握以下要点。

天补 1. 做天灸。“春夏养阳,秋冬养阴。”春天是阳气初生之季,顺应阳气上升之势来养阳,有助于预防疾病,提高健康水平。中医把晒太阳称为“做天灸”,认为是老天给我们做艾灸。春天的太阳温和而不暴烈,春气催动人体阳气的升发,是最适合做天灸的时候。晒太阳以上午8~10点最为适宜,晒头顶、后背这些阳经汇聚和行走的部位,可起到事半功倍的效果。2. 循天时。春季白天时间逐渐变长,气温越来越高,应早睡早起,迎接大好春光,以适应自然界的万物生发之气。早睡早起有助于促进体内新陈代谢,预防春困犯懒。

地补 1. 踏青。春回大地,万物复苏,最先觉醒的就是扎根在大地上的绿色植物。幼嫩的小芽破土而出,树木抽出新的枝条,欣欣向荣。建议大家多去户外踏青,吸收大自然清气。踏青时,可以做一些舒展身体的活动,如放风筝、做瑜伽、打太极拳等,能让人气血冲和、心旷神怡。另外,春气通于肝,肝开窍于目,踏青时满目的翠绿也有助于养肝。2. 吃芽。民间有“春吃芽,赛过肉”的说法。经过一冬的蛰藏,植物种子顺应春季的生发之势破土而出,长成脆嫩鲜美的小芽,天生就带有蓬勃旺盛的生命力。在古代汉语中,“蔬”与“蔬”是相通的,蔬菜大多有疏通壅滞的功能,芽类蔬菜(如绿豆芽、黄豆芽、豌豆芽、香椿芽等)尤其如此,春季常吃可疏肝散结。

人补 1. 怡情。春季是肝主令之时,肝主疏泄,喜条达恶抑郁,若肝气郁滞,气机不畅,就会影响阳气的正常升发。“伤春”是春季常见的情志异常现象,指的是人会因为春天到来而变得消沉、懒散或闷闷不乐。要赶走“伤春”现象,就要调畅情志,使精神、气血如春天的自然阳气,舒展畅达、生机勃勃。具体方法是作息规律、经常运动、学会缓解压力、做自己感兴趣以及让人快乐的事情。2. 春捂。春季多风,是传染病高发的季节,人们如果过早脱掉厚衣服,容易受寒染上呼吸道感染性疾病。春捂的衣着宜柔软保暖,并把握好捂的部位,如颈、腹和脚。足为阳之根,应尤为注意,捂好脚能聚阳气。饮食上也要“春捂”,可适当吃些辛温升散的食物,如韭菜、葱、香菜等,少吃生冷寒凉之物。

有一种困叫「湿困」

据健康时报讯 湿困一般是指湿气停留于体内,从而引起人体产生的一系列症状:晨起困倦无力,整日昏昏欲睡;口干、口苦、口臭,睡觉流口水,打呼噜,痰多、嗓子不清爽;头发爱出油,脸部也特别容易出油长痘;大便不成形,长期便秘或大便黏腻;没有食欲,吃一点就感觉胃胀。

推荐两款药膳改善。
莲子扁豆祛湿汤:莲子(带心)10克、扁豆15克、猪瘦肉300克、陈皮10克。将猪瘦肉洗净,盛入碗中备用。把陈皮、白扁豆和莲子洗净,一同放入砂锅中,加清水适量,浸泡30分钟,大火烧开后转小火炖30分钟,加入少量食盐调味即可。可健脾祛湿、清心火。
木棉花茶树菇煲鹌鹑:鹌鹑650克,茶树菇20克,薏米、木棉花、怀山、麦冬、茯苓、蜜枣适量。将各种汤料浸泡湿润,鹌鹑飞水之后过冷水,加到煲里一起煲;大火煲10分钟之后,转小火煲100分钟,加盐调味即可。可健脾祛湿,消暑利尿。

日常生活中,注意避免住在潮湿的地方,情绪压力、不良生活习惯也可能影响身体正常代谢和排毒,导致湿气滞留。

有人吃“茴香”中毒 一看二闻有助辨别

据浙江老年报 近日,67岁的胡大伯不慎跌倒,疼痛难忍。听说红茴香可以活血止痛,于是自己上山采药。服用煎煮的红茴香两小时后,他出现呕吐、头晕等症状,直至晕厥。经医院救治,胡大伯目前病情平稳。

红茴香又名红毒茴,根皮主要有毒成分为花旗毒素,果实含日本莽草素,具有高度毒性。

红茴香内服过量,轻症会出现恶心、呕吐、腹痛、眩晕、手足冰冷;重症伴有磨牙抽搐、呼吸困难、昏迷休克癫痫样发作,可见其毒性极高。

医生表示,虽然民间用红茴香来祛风除湿、散瘀止痛等,但建议在专业中医辨证指导下使用,以免造成不良后果。

红茴香和常用的厨房佐料八角茴香相似,如何区分两者?

看角的数量:八角茴香多数是标准8个角,偶尔也有六七个角;红茴香有10~14个角。

看形状:八角茴香角瓣粗胖;红茴香角瓣纤细瘦长,先端有尖刺。

闻香气:八角茴香香味浓郁,又香又甜;红茴香香味微弱。

慢性药物性肝损伤治疗优化方案出炉



据科技日报 (记者 张强 通讯员 戴欣) 药物性肝损伤是全球关注度最高的药源性疾病之一。记者日前获悉,解放军总医院第五医学中心肝病医学部和病理科教授邹正升、赵景民、纪冬团队,与第一医学中心消化内科医学部肝脏疾病科组成药物性肝损伤临

床科研团队,经过严格的随机对照试验研究,推出36周短程优化激素治疗方案,成功将慢性药物性肝损伤患者的激素治疗疗程缩短12周。研究成果近日在《肝脏国际》杂志在线发表。

解放军总医院第五医学中心相关数据显

示,药物性肝损伤住院患者人数呈逐年上升趋势,其中有8%~25%的患者进展为慢性药物性肝损伤。这些患者长期面临疾病困扰,且常规治疗效果不好,病情反复发作甚至引起肝硬化或肝衰竭。

国内外多部指南提到,使用糖皮质激素治疗慢性药物性肝损伤可能获得疗效,但一直缺少明确的治疗方案及高质量循证医学证据。

此前,研究团队已摸索出48周激素递减治疗方案,经过严格临床试验证实安全有效。而激素治疗疗程越短,越能降低潜在不良反应,且更易使患者坚持服药。如何安全有效地将激素治疗疗程缩短,成为研究团队重点探索的目标。

为此,研究团队从庞大的肝病数据库中总结了临床数据及诊疗经验,对使用糖皮质激素治疗的时间进行优化,设计了36周优化治疗方案组与48周治疗方案组进行非劣效性比较的随机对照试验研究。其中,36周优化治疗方案组前24周的治疗方案与48周治疗方案组相同,保证了抗炎疗效。从第25周起,36周优化治疗方案组的激素剂量开始减量更为积极,最终达到缩短疗程的目的。优化方案在保证同等疗效及复发率的同时,减少了激素潜在不良反应,并提高了慢性药物性肝损伤患者治疗的依从性。

护好脾胃至关重要 亚健康人群尤其注意

据中国中医药报 脾胃为后天之本,脾胃功能强弱决定了机体盛衰。因此亚健康人群养生保健中,保护脾胃非常重要,主要体现在以下两点。

1. 调理脾胃有助于防病抗老。调理脾胃可扶助正气,既能抵御外邪,也可调节和维持机体阴

阳平衡以清除内邪。免疫功能降低和紊乱,是引起衰老和易染疾病的一个重要原因。所以,健脾胃可增强机体防御功能,有助于防病抗老。补气健脾常用人参、党参、白术、山药、黄芪、扁豆、薏苡仁、莲子等。胃病多阴虚,滋阴养胃是治疗胃病的常用方法,可用石斛、玉竹、百

合、麦冬、沙参、天花粉、芦根等。

培养后天可弥补先天。肾为先天之本,脾胃为后天之本,人的生长、发育、成熟、衰老与脾胃关系密切。以后天弥补先天,就是通过补益脾胃为肾精气的充盈打下坚实的基础。脾虚日久,温脾之效时可选干姜、肉桂、枸杞子等。

专家:降低产后抑郁风险应从产前开始

据中新网 (张尼) 围产期抑郁是女性在围产期经历的一项重大精神障碍疾病。近年来,人们对产后抑郁的社会认知度、关注度不断提升,但在业内专家看来,防止产前抑郁是更关键的一步。

“抑郁是围产期女性常见的情绪障碍。围产期抑郁也是一个公共卫生问题,因为其对于孕产妇的家庭关系和子女抚养都带来不良影响。但临床上尚无安全有效且快速起效的治疗手段。”

近日,北京大学第一医院麻醉科教授王东信在由中国健康促进基金会主办的“共促母婴健康-围产期抑郁防治新进展发布会”上表示,围产期抑郁主要表现为无法缓解的情绪低落,不能适应妊娠后的改变,感到无助和被孤立,无法参与社会活动,严重者会表现出

自杀或杀害婴儿等行为,甚至可能影响后代的远期认知和行为发育。产后抑郁众多危险因素中,产前抑郁是最明确的危险因素。

谈及围产期抑郁的诱因,北京大学第六医院老年科主任孙新宇分析,此类疾病发生的影响因素相对较多,大概可总结三方面,包括准妈妈自身的性格特点、身体素质;产前、产中、产后激素变化对于身体的影响;外在环境因素的影响等。

“怀孕过程对于每个人来说都是有压力的,但遇到问题的时候千万不要回避,也不要把围产期抑郁和有精神病画等号。”孙新宇强调。

记者了解到,尽管针对围产期抑郁临床上尚无“立竿见影”的治疗手段,但是一些辅助手段有望让产后抑郁发生风险降低。

王东信团队在有产前抑郁症状的产妇群体中尝试应用小剂量艾司氯胺酮,并评估其抗抑郁的效果及安全性,研究发现分娩后即刻静脉输注小剂量艾司氯胺酮(0.2mg/kg)可显著减少产后42天抑郁发作的患病率,不良反应可耐受。该成果已发表于《英国医学杂志》。

王东信介绍,艾司氯胺酮是围术期常用的麻醉镇痛药物,且近年来被批准用于难治性抑郁的治疗,但目前其对围产期抑郁的疗效尚不清楚。

当然,在专家看来提前发现问题、解决问题才是关键。

“一方面要及时发现产妇身心出现的变化并及时就医,另一方面也要采取规范的治疗,并且这是需要多团队协作来完成的。”孙新宇强调。

白发位置不同 调理方法各异

据浙江老年报 一般来说,随着年龄增长,人或多或少会长出白发。专家表示,不同位置白发预示不同身体状况。

过早两鬓斑白关注肝脏。两鬓的部位在耳旁,属于足少阳胆经,胆经从外眼角的瞳子髎穴开始,向上沿头侧部而行,到达额角部,下行至耳后(完骨穴),而且肝、胆互为表里,故两鬓生白发与足少阳胆经关系最为密切,以调肝为主。建议刮拭或按压浮白穴,可疏通头部经络,清肝泻火。浮白穴位于耳后乳突后上方,是足少阳胆经上的穴位。

头顶、后脑勺白发多关注肾经。头顶、后脑是督脉,足太阳膀胱经所循,督脉主一身之阳气。肾与膀胱相表里,与肾关系最为密切,任督二脉与先天之本肾最为密切。头顶、后脑勺长白发的人,如果伴有腰酸膝软、健忘、反应迟钝等现象,要注重补气养血,还要注意补肾。日常可以吃一些黑色食物,如黑豆、黑芝麻、桑葚等。

爬楼梯有助长寿

据科技日报 (张佳欣) 根据日前在2024年欧洲心脏病预防协会年度大会(EAPC)上发表的一项研究,爬楼梯与更长寿命之间存在相关性。

论文作者索非·帕多克博士表示,如果在走楼梯还是坐电梯中选择,最好是选走楼梯,因为这颗心脏有好处。

研究表明,即使是短暂的身体活动也会对健康产生有益影响,短时间爬楼梯应该是一个可以融入日常生活的、容易实现的活动。

心血管疾病在很大程度上可以通过体育锻炼等活动来预防。然而,全世界超过1/4的成年人没有达到推荐的体力活动水平。爬楼梯是一种实用且容易实现的体力活动形式,但往往被忽视。这项研究调查了爬楼梯作为一种体力活动形式,能否在降低心血管疾病和过早死亡风险方面发挥作用。

研究人员收集了关于这一主题的可用证据,进行了荟萃分析。无论阶梯数量和攀爬速度如何,都被纳入研究。最终分析共有9项,涉及480479名参与者。研究人群既包括健康参与者,也包括有心脏病或外周动脉疾病的人。年龄从35岁到84岁不等,53%的参与者是女性。

与不爬楼梯相比,爬楼梯可使因各种原因死亡的风险降低24%,因心血管疾病死亡的可能性降低39%。爬楼梯还可以降低心脏病、心力衰竭和中风等心血管疾病的风险。

