

健康提示

网购衣服检出阳性

收拆快递如何做好科学防护

吃出健康

常吃大蒜能降血压?

前段时间,辽宁大连、北京、江苏三地确诊病例与外国服装有关,国内也报告多起进口、海淘商品检出新冠病毒核酸阳性的报道。网友戏称:“最近的海淘,不知道是惊喜还是惊吓?”那么,我们还可以愉快地海淘吗?如果收到海淘商品,又该注意哪些方面?

1 三地确诊病例与海淘服装有关

4月6日,北京市新冠疫情防控新闻发布会通报,小金阁服装店相关聚集性疫情已造成16人感染,其中店员8人、家属及同住人员6人、其他相关人员2人。据媒体报道,此次发现确诊病例的服装店主营韩国服饰,除实体店销售,也可通过快递购买。

4月2日,辽宁大连新冠肺炎疫情防控总指挥部发布通告,该市新增的1例阳性感染者基因序列为奥密克戎变异株,该阳性感染者为经营韩国进口服装商店店员,其经营的韩国进口服装、包装袋内表面检测出新冠病毒核酸基因阳性。通报指出,不排除因接触被新冠病毒污染的进口物品感染的可能。

江苏常熟新冠肺炎疫情防控指挥部4月2日通报了3月28日报告的1例确诊病例杨某情况,经反复流调和检测,其住处衣柜内4份网购韩国卫衣检出阳性,其他环境、密接、次密接和一般接触者多次核酸检测结果均为阴性。结合国内韩国进口服装相关病例,经综合分析本例疫情与网购韩国服装有关。

买化妆品小样注意这两点



近日,有关化妆品小样存在来源不明、定价不规范、质量无法保证等安全隐患的报道引起热议。化妆品小样通常在消费者购买化妆品时,以赠品形式出现,因其易便携、价格低、使用方便等特点,越来越受到消费者的欢迎,逐渐形成新的零售业态。除了线下实体店销售火爆,各大电商平台都有大量的化妆品小样出售。

化妆品无论是正品还是小样,均应符合《化妆品监督管理条例》《化妆品生产经营监督管理办法》《化妆品标签管理办法》的规定。另外,消费者购买产品时,应要求商家提供发票或电脑小票,并在票据上注明购买化妆品的名称、生产厂家和生产批号,以利于维权。

消费者在选购或获赠化妆品小样时,要仔细甄别,注意以下两点:

化妆品小样的标签信息应当真实、完整、准确。化妆品小样(包括免费试用、赠予、兑换等形式向消费者提供的化妆品小样)作为最小销售单元应当有标签,并与产品注册或者备案的相关内容一致。即使是净含量不大于15g或15mL的小规格包装产品,也应当在销售包装可视面上标注产品名称、中文名称、注册人或备案人的名称、净含量、使用期限等信息,其他应当标注的标签信息,如特殊化妆品注册证书编号、注册人或备案人地址、全成分等信息,可标注在随附于产品的说明书中。

化妆品小样的生产应当具备相应资质。化妆品分为特殊化妆品和普通化妆品,国家对特殊化妆品实行注册管理,对普通化妆品实行备案管理。化妆品小样需经药品监督管理部门注册后方可生产、进口或在上市销售前向所在地药品监督管理部门备案,消费者选购时要特别注意。

2 奥密克戎变异株在非冷链环境能存活多久?

国内外多项研究表明,奥密克戎在多种物体表面“带毒传播”时间更长。

日本京都府立医科大学研究人员的实验室研究发现,与其他早期的新冠变种毒株相比,奥密克戎变异株在塑料表面或人体皮肤上存活更久。根据该生物学研究预印网站的结果,研究人员测试新冠病毒在常温环境下塑料表面的平均存活时间,分别是原始株56小时、德尔塔株114小时、奥密克戎株193.5小时,显示奥密克戎变异株在塑料表面可存活8天之久。此外,在人体皮肤模型表面的

存活时间也是奥密克戎变异株最长。

香港大学李嘉诚医学院近日发布研究结果称,奥密克戎变异株在玻璃、塑料、不锈钢等光滑表面上可带毒传播7天。

研究结果显示,在光滑材料表面上,奥密克戎变异株在7天内仍具有一定传播能力,而新冠原始毒株的传染能力在第2天就大幅减弱,并在第4天失去传播能力。在多孔、凹凸不平的物体表面上,奥密克戎变异株可带毒传播30分钟,而原始毒株会在5至15分钟后失去传播能力。“总体来说,奥密克戎变异株

在不同的材料和表面上,比原始毒株更稳定,但是否具有更强的可传播性,仍需更多验证。”该研究团队称。

奥密克戎变异株如此“狡猾”,群众在收取快递时被感染的风险有多大?

中山大学孙逸仙纪念医院院感办副主任、呼吸科副主任黄林洁认为,奥密克戎变异株的带毒留存时间更长是实验室条件下的结论,实验室条件下的研究结果并不等同于真实的生活环境,真实世界中的气温、紫外线等都会对病毒存活造成影响,群众不必过度紧张,但需注意对快递表面和手部进行有效消毒。

3 收快递时这几步要牢记

取快递。

取件后:在取到快递后,将快递在室外或通风处拆开快递外包装,不要将外包装带回家;如因特殊情况无法拆封,用随身携带的含氯消毒剂或75%酒精对外包装进行全面消毒。如果担心包装内的商品,也可对其进行各角度消毒处理,避免直接接触。

回家后:先将快递放置于通风干燥处静置一段时间,有条件的可以使用紫外线灯对其外表面照射30分钟以上。双

手切记不要触碰嘴、眼睛、鼻子,然后快速处理掉口罩和一次性手套,全部完成后再用肥皂或洗手液在流动水下洗手。最后,拆掉的外包装盒要按照生活垃圾分类处理,不可随意丢弃及二次使用。

收到涉疫快递怎么办?应及时报告所属街街道、疾控部门、工作单位等;将包裹物品封存不动,积极配合做好消毒、筛查、检测等防疫措施;如出现不适症状,及时就医,并主动告知接触史。



警惕! 电饭煲内胆“掉漆”不可再用

电饭煲家家都有,但你关注过电饭煲的使用注意事项吗?日常应该如何清洗电饭煲内胆?内胆涂层脱落或损坏还能继续使用吗?到底如何才能安全使用电饭煲,煮出一锅好饭?一起来看看专业解答。

选电饭煲内胆最重要

购买电饭煲时,人们往往关注它的款式、容积、功能等,但常常忽略和米饭“零距离接触”的内胆。

电饭煲主要由外壳和内胆两大部分组成,内胆与食物直接接触,对选购电饭煲起着决定性作用。“目前市面上电饭煲的内胆较常见的有铝制内胆、合金内胆、不锈钢内胆、陶瓷内胆、玻璃内胆等。”中国家用电器研究院生活电器检测中心副总工张兆明介绍,最常见的搭配是铝制内胆+涂层。因为金属铝有受热均匀、传热快的特点,是电饭煲内胆的首选材料。由于铝制内胆不能直接和食物接触,这类材质的内胆表面都会附有涂层,主要分为特氟龙涂层(即聚四氟乙烯)和陶瓷涂层,其主要作用是防止糊底或粘锅,易于清洗。

“电饭煲内胆的涂层本身具有耐酸碱性,不易被高温分解,喷涂在铝制内胆上,起到防

护和防粘的功效。”中国保健协会食物营养与安全专业委员会名誉会长孙树侠介绍,常用的特氟龙涂层的安全使用温度上限为250℃,日常使用电饭煲的最高温度为180℃左右,在内胆涂层没有脱落的前提下,正常使用电饭煲内胆不会给人体带来伤害。

内胆出现掉漆要注意

电饭煲使用时间过久或日常不当操作,内胆就容易出现掉漆的情况,这时很可能产生健康风险。孙树侠解释,电饭煲内胆掉漆后更容易粘锅,长时间粘在内胆上高温加热的食物很容易焦糊,产生丙烯酰胺等致癌物,后续清洗起来也相当费劲,存在卫生隐患。若涂层脱落严重,内胆等同于一个“铝胆”,如果继续使用,内胆中的铝可能会随食物被摄入体内。

铝元素不是人体所需的微量营养元素,长期摄入铝,对成年人来说,可能引起神经系统的病变,增加老年性痴呆的风险。还会影响人体对磷、钙以及维生素D的吸收,引起骨骼损伤和变形,导致软骨病、骨质疏松症等疾病。相对成人来讲,儿童对铝的承受能力较低,所产生的危害更甚。



此外,人们为了图方便省事,一锅多用,经常用电饭煲烹饪和长期存放糖醋排骨、酸辣汤等重酸重醋的汤羹菜肴。食物中的酸性物质会进一步加速铝元素的溶出,不符合食品安全标准,存在食品安全风险。

张兆明也指出,内胆涂层脱落会导致米饭受热不均匀,导致粘锅、糊底、干锅等问题,影响使用效果和煮饭的营养价值。而且,一般带有涂层的内胆大多是合金铝材,涂层脱落会造成内胆的铝基材裸露,导致铝基材直接与食物接触。如果发现电饭煲内胆涂层有明显的划痕或已经成块脱落,最好立即停止使用,及时更换产品。

使用电饭煲注意几点

购买时应选购有CCC认证标志、信誉好且售后服务有保障的企业产品,同时关注产品的能源效率标识,选择能效标识较高水平的产品。此外,根据家中人口和用饭量来确定电饭煲的容积和功率。

使用中,应认真阅读使用说明书,了解产品的使用注意事项和各种功能。确保电饭煲内胆和电热盘之间的清洁,避免出现水点、饭粒等,否则不仅影响煮饭效果,严重时可能会引起电饭煲的故障。

使用中,饭铲饭勺最好不要用金属材料,以免破坏涂层,影响内胆使用寿命,建议选用木头或耐热硅胶材质的饭勺;不要在电饭煲内长时间放置食物,特别是不能烹饪和存放强酸强碱的食物;避免将内胆放在其他灶具上使用;严禁空烧,在干烧的情况下,温度几分钟就可达300℃以上,会析出一些对人体有害的物质。

使用后,应及时清洁。对于内胆有涂层的电饭煲,建议清洗内胆时用软布轻抹清洁,不要用粗糙的百洁布或钢丝球一类硬物清洁,以免破坏涂层,影响内胆使用寿命。

当然,也可直接选购无涂层的不锈钢材质内胆电饭煲产品,这样既省去使用中的某些禁忌,又健康安全。一般情况下,内胆3~5年就要更换,但电饭煲使用频率不同,造成的损耗也不一样,所以要结合实际使用情况来考量。如果已经出现明显的脱落痕迹,说明该换电饭煲了。

总感觉乏力可能吃得不对

春困秋乏夏打盹,你是否一年四季总感觉疲乏无力、打不起精神?这可不是工作繁重、没有休息好所致,许多食物也在起着“推波助澜”的作用。

吃出来的疲惫

咖啡、浓茶。咖啡和浓茶中都含有不少咖啡因,它会抑制大脑中的腺苷神经递质,而腺苷是调节睡眠的内稳态因子之一。也就是说,咖啡因摄入过多,会在一定程度上使得神经系统变得兴奋,既影响睡眠,又不利的大脑放松,时间久了疲惫感就会更加沉重。

酒。酒精会使大脑处于异常活跃状态,即使是少量饮用也会降低睡眠质量,使人陷入疲惫的怪圈。

甜食。甜食中的糖大多是单糖或双糖,很快会被人体消化吸收进入血液。当血糖浓度升高时,胰岛素的分泌就会增多,而高胰岛素水平是导致人困倦的原因之一。对于添加糖,建议健康成年人每天的摄入量不超过25克。

主食不足。主食富含淀粉,在进入消化道后,会被分解成葡萄糖,进而被机体吸收利用。一旦摄入不足,就难以维持机体的运转,会导致热量“入不敷出”,进而出现乏力、没精神的情况。此外,主食中的粗粮一族是B族维生素的一大主要来源,它们和身体能量代谢有着直接关系。当摄入不足时,会导致身体能量代谢异常,人体细胞和组织缺乏“燃料”,表现为疲劳、嗜睡、昏昏沉沉。因此,每顿饭都要吃适量的主食,比如一个拳头大小的馒头或米饭,且尽量要粗细搭配,精米白面与燕麦、花芸豆、红豆等粗粮搭配食用。

不吃红肉。红肉也就是猪牛羊等畜肉,其中富含铁元素,它是人体合成血红蛋白的必需物质。长期不吃红肉只吃素食,铁摄入不足会导致血红蛋白的合成减少而发生缺铁性贫血。如果没有足够的血红蛋白为机体组织送去充分的氧气,就会表现出疲劳、乏力等情况。

吃得太油腻。当大量脂肪进入小肠时,会导致小肠分泌的胆囊收缩素增加,进而促进睡眠。

喝水少。喝水不足也会带来疲劳感,人体的能量代谢和机体运转都需要水,如果体内缺水超过身体总水量的2%,就会产生疲劳。

这样吃消除疲劳

想不起事情、提不起精神、情绪不安……这些表现都可能是大脑“罢工”的前兆,平时不妨吃点坚果和深海鱼。需要提醒的是,坚果含油量高,每天的摄入量控制在一小把以内;深海鱼最好清蒸,少放油盐,每周2~3次。

眼中多血丝、黑眼圈明显、视物模糊、眼睛干涩……这是眼睛处于疲劳状态的表现,不妨每天吃点蓝莓。据研究,在40种具有抗氧化效力的蔬果中,蓝莓的花青素含量排名第一。花青素可促进视网膜中视紫红质的合成,增强视觉的敏锐程度。它还能有效防止晶状体的蛋白质被氧化,减少自由基对眼部的伤害,有助于预防白内障。另外,花青素能抑制感光细胞的凋亡,保护视网膜,减少视网膜病变的发生可能。

有的人会出现胸闷、心慌、气短等症状,还特别爱叹气,有时会现心悸,但检查却没有异常。究其原因,是心脏疲劳、植物神经功能紊乱引起的血压忽高忽低,此类人群可以将红豆加入日常膳食。