

烧水除塑有方法 饮水安全新招揭秘

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微塑料的含量呢?专家为你揭秘如何通过烧水降低微塑料含量,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,一部分会沉淀到水底。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到了吗

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。避免用手直接触摸脸部和口腔,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衡,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。研究表明,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人體健康产生潜在风险。



花粉过敏会遗传吗

花粉过敏患者本人常具有特异性遗传素质,即人们常说的“过敏体质”。当他们长期反复接触特定过敏原,如尘螨、霉菌、动物皮屑、花粉后,机体免疫系统会产生一种针对过敏原的特异性IgE抗体,这个过程叫做致敏,尚不会发病。当机体再次接触过敏原,体内的这些特异性IgE抗体就会跟过敏原结合起反应,并引起流鼻涕、打喷嚏、眼睛痒、咳嗽、哮喘、瘙痒、皮疹等一系列的临床症状。

引起花粉过敏的绝大多数为风媒花,即以风传粉的

花。风媒花一般花色不显眼,多数为非观赏花,花朵细小但量多,不香,有时还有臭味,如春季的柏树、桦树、杨柳、梧桐、白蜡树的花粉,还有秋季的各种野草的花粉。因此,在家养花影响并不大。

从整体上看,花粉过敏是一个逐渐进展的过程,人在刚出生时并不会过敏,反复接触过敏原后才会出现症状,而随着反复发病,症状也会越来越重,它的影响会从五官逐渐进展到下呼吸道,严重的甚至可导致哮喘。

出现花粉过敏的患者,应

及时到医院查明过敏原,便于进行适当的过敏原环境控制。同时,通过检测,可以判断患者出现哮喘的风险。尤其是儿童,肺脏尚未发育完全,在青春期以前反复出现哮喘,可能会损害孩子的肺脏发育。

过敏实际是异常的免疫应答过度的一种表现,和人们常说的抵抗力的高低没有直接联系。花粉过敏也不会直接遗传,但“过敏体质”具有一定遗传性。如果有过敏性疾病家族史,家长需要留意孩子是否出现皮炎、湿疹、鼻炎等。

伏案久坐“白领”也要预防职业健康风险

“白领”劳动者因久坐、伏案工作,面临颈椎病、肩周炎和腰背痛等健康风险。专家建议,这部分职业人群日常应加强健康保护,预防工作相关疾病。

专家介绍,腰背痛、颈椎病、长期站立导致的静脉曲张等症状虽然不在我国现行的职业病目录中,但可能因不良工作方式等引起,一般可归于工

作相关疾病。

《健康中国行动(2019—2030年)》明确提出要实施职业健康保护行动。对长时间伏案低头工作或长期前倾坐姿职业人群,一方面鼓励用人单位合理安排工作时间,建立保护劳动者健康的相关制度如工间操制度、健身制度等,另一方面,劳动者个人应注意通过伸

展活动等方式缓解肌肉紧张。

长期伏案工作的劳动者要注意保持正确坐姿,工作1小时可以休息5分钟到10分钟。此外,久坐不动容易导致肥胖、高血压、糖尿病等慢性病,鼓励用人单位为劳动者定期开展健康检查,改善工作环境和条件,提升劳动者防病意识和防病技能。

如何坐卧能护腰

通常情况下,经过治疗,腰椎间盘突出症患者的症状会逐渐缓解。不过,倘若在生活中没有养成良好的习惯,则可能再次引发疼痛问题。

腰椎间盘突出症患者在日常生活中应注意:

处于侧卧位时,应在两腿之间垫枕;处于仰卧位时,应在膝下垫枕。如此可以放松全身肌肉、降低椎间盘压力,从而减轻疼痛。

处于坐位时,应避免腰部扭曲或低头伏案的动作,以免增加腰椎负担,从而加

重腰椎间盘突出。需要长时间保持坐位时,应隔一段时间起身活动,避免久坐。

除了保持良好的姿势,腰椎间盘突出症患者还需注意:避免穿高跟鞋;腰部劳动强度大时,可佩戴护腰;拿取物品应尽量采用杠杆原理,减少腰部突然发力,尽量不要搬运重物;注意保暖;肥胖者应积极减肥,帮助减轻腰部负荷;尽量避免剧烈咳嗽、打喷嚏、用力排便等。

(本版综合)