

“吧唧”等物囤太多当心中毒

快看一下你家有没有这些东西



图据AI生成

近日,#家里吧唧太多女孩深夜中毒送医#话题引发热议。一网友称自己因家中囤积大量“吧唧”(即徽章的英语“badge”的音译,是二次元文化圈对徽章的俗称),半夜突发不适被送医。

医生提醒,徽章胶水、塑料包装等材料在高温密闭环境下可能加速释放甲醛等有害

害物质。甲醛已被世界卫生组织确定为致癌和致畸形物质。

这些物品或暗藏“毒源”

手机壳:许多小作坊为压缩成本,在制作手机壳过程中使用工业胶水。如果刚买的手机壳有浓烈的塑料味,而当手机发热时,刺鼻的味道更明显,很可能是有毒有害物质超标。

凉席:凉席多采用竹、藤、草等物质,生产中难免用到杀毒、漂白工艺。部分双面凉席还可能使用特定胶水黏合,导致很多凉席中存在甲醛。

仿瓷碗:又称密胺餐具,合格的密胺餐具是没问题的,一旦被错误使用,如加热使用、接触酸性食物,或有细小裂纹,就会增加三聚氰胺和甲醛等有害物质的析出风险。

固体胶、胶水:不合格的胶粘制品中可能存在甲醛、总挥发性有机物等有害物质。

纸箱:为了降低成本,一些商家会选择低价、劣质的胶带、塑料和纸箱进行包装,一

些新的纸箱也可能带来甲醛等有害物质。

其他如“捏捏乐”玩具、毛绒玩具等,如果长期将大量暗藏“毒源”的物品存放于卧室等空间,或长期接触劣质的“有毒”产品等,就会损害健康。

如何判断甲醛超标

当甲醛超标严重的时候,容易出现呼吸不畅,还会引发头晕、大脑缺氧等反应。大多数人还会出现浑身乏力、头疼失眠以及食欲减退等。

甲醛超标会引起强烈咳嗽、感冒甚至发烧。此外,甲醛有强烈的刺激性,当人体在吸入高浓度甲醛后会受到严重刺激,身体也会出现水肿。

甲醛超标也有可能导致皮肤出现过敏,如会出现瘙痒、红疹,特别会多发于脸部、手部和脖颈等部位。

当室内甲醛超标时,眼睛也很容易感知到异常情况,比如会出现干涩、酸胀、流泪等一系列不舒服的反应。

据新华社微信公众号

每天一根玉米 身体会有什么变化

有助于平稳血糖:能增强饱腹感,促进胃肠蠕动,预防便秘,平稳餐后血糖。

有助于控制血压:玉米中钾含量丰富,不仅能维持体液平衡、参与细胞的新陈代谢,对控血压也有帮助。

有助于控制体重:用玉米来代替一部分主食,能减少热量摄入,对减肥和控制体重有帮助。

保护眼睛:玉米中的β-胡萝卜素可以在体内转化为维生素A,能保护视力,预防干眼症、夜盲症等眼部疾病;叶黄素是α-胡萝卜素的衍生物,玉米黄素则是β-胡萝卜素的衍生物,能抵御蓝光对眼睛的伤害,防止视网膜损伤,抗氧化,有助于预防视网膜黄斑变性。

据新华社微信公众号

晚上服用钙片好 还是白天服用好

少数人可能因为补钙而影响睡眠,这种情况需要改为其他时间服用钙片,但需注意两点:避免空腹。空腹时胃酸分泌较少,可能影响钙的溶解与吸收。固定时间。相对固定时间,有利于保障钙的摄入量和吸收效果。

晚上补钙适合大多数人,但这些人要注意:胃酸分泌不足者(如萎缩性胃炎患者),此类人群应随餐服用钙片。维生素K2缺乏者,维生素K2能引导钙沉积到骨骼,避免其错误沉积在血管或软组织。

据CCTV生活圈

每日3杯咖啡 女性雌激素会升高

通讯员 李煦

对于许多职场女性来说,咖啡已然成为“续命神器”。早上一杯提神醒脑,下午一杯对抗疲惫,加班时再来一杯“强行开机”。

但你可能不知道,每天3杯咖啡(约300毫克咖啡因)的摄入,可能正在悄悄地影响着女性的雌激素代谢,从而可能成为某些妇科疾病的“隐形推手”。

杭州市第一人民医院健康管理中心俞晓佳表示,咖啡会干扰雌激素水平主要是这

几方面原因。

代谢通道被抑制:咖啡因和雌激素都需要肝脏中的CYP1A2酶代谢。当两者“抢车道”时,咖啡因会优先被处理,导致雌激素代谢效率下降。长期以往,女性体内雌激素水平可能出现异常升高或堆积。

激素天平被打破:咖啡因会刺激肾上腺分泌更多皮质醇(压力激素)。当皮质醇长期过高时,身体会“拆东墙补西墙”——挪用孕激素原料来合成皮质醇,导致出现“雌激素相对优势”状态,可能引发乳腺增生、子宫内膜异位等问

题的风险。

此外,研究显示,与不喝咖啡和少喝咖啡相比,亚洲女性每天喝3杯咖啡,雌二醇水平平均升高16%(白人女性反而下降12%)。这可能与基因差异有关,亚洲人群的CYP1A2酶活性普遍较低。

当然,也不必因此而谈咖啡色变。在健康领域,“抛开剂量谈毒性”不可取。就咖啡而言,多数人每日饮用一杯,或偶尔多喝几杯,身体往往能够适应,一般不会引发明显不适。