

# 在冬季,这6种杯子不能拿来装开水

喝热水,是刻在中国人基因里的饮食习惯,在冬天,热水更是不少人的“健康法宝”。但是您使用的水杯“安全吗”?



图片来源/千库网

## 6种杯子让热水变“毒”水

### 1、掉瓷的搪瓷杯

搪瓷杯上的烤瓷脱落,会露出杯身金属,时间久了,甚至还可能生锈。

往这样的杯子里倒热水,可能增加有害金属溶出的风险,导致重金属在体内积累,对神经系统、免疫系统造成损害,十分不利健康。

### 2、含铅的玻璃杯

有些玻璃杯为了增加透明度和美观度,会添加铅元素,而这种有毒的重金属元素如果长期被人体摄入,会导致血铅浓度升高,会影响儿童智力发育和神经系统,大家在购买玻璃杯时需注意“无铅”标识。

### 3、彩色“冰川”杯

五颜六色的冰川杯因为外观美丽而深受青睐,但这些色彩可能是通过电镀、喷涂等方式添加上去的,其中的化学元素、重金属成分很可能超标,存在伤害肝肾、中枢神经系统的风险。

尽量选择正规厂家生产。尽量不要购买几块钱一个的“三无”产品。

检测合格的玻璃杯,其产品合格证或商品外包装、标签上,会标注产品国家标准 GB4806.5 或者行业标准 QB/T 4162。

### 4、pc 材质的塑料杯

这种材质的杯子十分常见,但大部分只适合用来装冷水。

因为热水会使水杯中的双酚 A 析出,这是一种会影响人体内分泌系统的物质,甚至还会影响免疫系统和神经系统正常功能,诱导癌细胞迁移。

但是,如果您实在想使用塑料杯,记得看看杯底标识,尽量选择5号PP材质的产品,它能耐120℃高温,适合装热水,也能放入微波炉中加热。

### 5、不合格的不锈钢杯

劣质的不锈钢保温杯内胆容易析出铬等重金属物质,倒入热水后更易随着水进入人体,慢慢积累在器官内,也十分不建议大家购买使用。

不锈钢杯建议选择304不锈钢、316不锈钢的材质,在不同温度下都有较好的抗腐蚀性,使用起来更加安心。印有201不锈钢钢印的保温杯耐酸耐碱能力弱,不建议使用。

### 6、釉上彩的陶瓷杯

多数情况下,陶瓷杯是较为安全的选择,但釉上彩的杯子由于彩料直接暴露在杯子表面,倘若彩料质量不佳或者烧制工艺不当,很可能存在重金属超标的问题。

用这样的杯子装热水,可能加剧重金属析出,为健康埋下隐患。

在辨别时,大家可以摸摸质地,釉中彩、釉下彩内壁光洁,摸起来没有生涩感,图案边缘没有明显分界;而釉上彩则相对粗糙,有类似贴纸的质感。

## 不同材质的杯子,用法不同

### 1、保温杯,别泡茶

茶叶中含有大量单宁酸、茶碱、芳香油等多种营养成分,更适合用80℃的水冲泡。

而如果用保温杯泡茶,茶叶在高温与恒温中容易发酵,可能导致芳香油挥发,单宁酸、茶碱等大量浸出,影响茶的口感。

### 2、陶瓷杯,可泡茶

相较于不锈钢杯,陶瓷杯才是用来喝茶的优质选择,它有着导热慢的特点,不易烫手;且内部物理性质稳定,无吸水性,不易和茶发生化学反应,能更好地保留茶的原汁原味。

### 3、玻璃杯,喝果汁

酸性的饮料对杯子来说是个考验,但玻璃杯却不怕它,作为一种“懒惰”的材料,它不会和酸性饮料产生反应。

而且玻璃杯散热快,质地凉,所以十分适合用来装果汁等饮品。

(中国中医药报社)

## 保暖实用小技巧

寒潮来袭,最近的上海真是越来越冷了,面对冷空气,我们该如何防寒保暖?今天,上海市疾病预防控制中心周德定副主任医师为大家带来保暖小提示。

### 保暖穿衣有妙招

天气越来越冷,大家对于穿衣服就觉得麻烦,对于不同时间、不同地点,温差较大的情况,可考虑穿脱方便的“洋葱式穿法”为主:

先穿一层排汗功能良好的衣物,如保暖内衣;再加一层保暖、透气性好衣物,如毛衣、羽绒背心等;第三层穿有防风挡雨功能的外套,如羽绒服、皮衣等。

根据场合与温度的变化情况,可一层层加上或脱下来。这种穿衣法既能持久保持身体的温度,又不受到外部冷风侵袭。如果温度很低,还可加上帽子、手套、围巾等。

### 重点人群多注意

天冷时,脑梗、卒中的发病率会大为上升。对于有高血压、糖尿病等慢性疾病的中老年患者来说,更要保护好自己心脑血管,一

定要注意坚持用药。并且对血压、血糖等指标进行监测,根据具体情况调整药物的剂量。如果有胸闷、心慌,或突然出现一侧肢体麻木无力、晕眩伴呕吐等症状,必须高度警惕,立即到医院进行检查治疗。

老年人应尽量减少户外活动,如果有早锻炼习惯,应尽量晚一些出门;出门时戴好帽子、围巾等防寒用品很重要。

### 特殊部位需小心

**一护头。**头部是人体的神经中枢所在,并且头为诸阳之会,所有的阳经都上达于头部。因此,冬天做好头部保暖是第一要务,建议出门戴好帽子、围巾。

**二护脚。**脚远离人体心脏,供血少,寒气容易侵入,除了穿保暖的鞋袜外,建议每天泡脚10-15分钟,然后揉搓脚心,可改善血液循环,起到保暖驱寒的作用。

**三护背。**除添加衣物外,素有旧疾者还可在背部或疼痛部位贴温热制品加强保暖,但皮肤过敏及皮肤有伤者不宜采用。贴用时要注意观察皮肤情况,避免低温烫伤。

(健康上海 12320)

## 吃茴香能防流感

对于怕冷的人来说,寒冷的天气可是一道难关,胃寒、手脚冰凉……气温越低,各种不适越明显,所以温补阳气很重要。

还好这个季节有1种绿叶菜是难得的温性蔬菜,既能暖身,又能补肾,养生功效根本不亚于萝卜、白菜,那就是茴香。

### 茴香分哪几种

说到茴香,南方与北方的朋友对它的认知可能存在一些差异。北方人觉得它是绿油油的饺子馅儿,南方人觉得它是一味调料。

事实上,茴香菜和小茴香来自于同一植物,小茴香是种子可做香料,种植后长出的嫩苗就是茴香菜。

所以二者的功效是类似的,都能够帮助我们祛除体内的寒气,对那些寒凝重、手脚冰冷、肠胃容易受凉的人非常友好。

但今天我们想给大家介绍的,是绿色的茴香菜。

### 比韭菜还“强”的“壮阳菜”

茴香菜,北方人多用来做馅,其实平时当蔬菜直接食用也很不错。

它可以说是我们日常食用的绿色蔬菜中温补肾阳作用最强的,甚至胜过人们普遍认为壮阳的韭菜。

《医林纂要》中提到:“茴香,大补命门,而升达于膻中之上,命门火固,则脾胃能化水谷而气血生,诸寒皆散矣。”

在经络学上,“命门”是指腰后的命门穴,这是一个温补肾阳、调整肾气的穴位,如果命门较弱,那吃茴香菜就能增强命门穴的相关作用,达到散寒温补肾阳的作用。

因此,女性的宫寒痛经、老年人腰痛甚至小朋友遗尿等,都可以试试它。

### 茴香要怎么吃

以下的食方可以在正餐时作为凉菜来吃,也可以在冬季的早上,用来搭配粥食用。吃了它,除了补肾,还有开胃散寒的作用,可以预防初冬寒气引起的感冒。

### 凉拌茴香菜

原料:新鲜茴香菜、豆瓣酱、植物油。



图片来源/千库网

### 做法:

- 新鲜茴香菜取嫩茎叶切碎,装盘。
- 舀一小勺豆瓣酱放在盘里的茴香菜上,此时不要去拌它。
- 锅内放少许油加热(超市买的普通植物油都是精炼过的,加热一下即可,如果是用生的菜籽油或茶籽油则要热透),将热油倒在盘里的豆瓣酱上,迅速搅拌均匀。
- 豆瓣酱咸辣鲜香,滋味已经很足,这道菜就不需要加别的调料了。

功效:补肾阳,暖脾胃,散风寒,防流感。

小贴士:买不到茴香菜的朋友,可以取一把未加工过的小茴香,种到花盆里,就能够培育出茴香菜了,非常好养。

(中国中医药报社)

## 宠物小乌龟或存健康隐患

对于很多家庭来说,小乌龟可爱又好养,不仅能为孩子带来欢乐,还能教会他们责任感。但你知道吗,看似无害的小乌龟,也许会有健康隐患。

### 可能传播沙门菌

沙门菌是一种常见的食源性致病菌,而乌龟可能成为沙门菌的“移动宿主”。

乌龟并不会表现出任何生病的症状,但它们体内可能自然携带沙门菌,并通过接触传播给人类,尤其是孩子们在与乌龟玩耍时,细菌可能会从乌龟的壳、粪便甚至是养殖器具和水中转移到孩子的手上,进而通过进食或接触脸部等途径进入体内。

沙门菌可引发严重肠胃炎,感染者常表现为腹泻、发烧、呕吐和腹痛。

对于免疫系统尚未发育完全的儿童来说,沙门菌感染可能会引发严重的并发症,甚至危及生命。

### 养宠谨记防感染

为保证家人特别是儿童的健康,家养乌龟应特别注意以下事项:

- 避免直接接触。**5岁以下儿童最好不要直接接触乌龟。
- 接触后彻底洗手。**接触乌龟后一定要立即彻底洗手,尤其是在进食前或者准备食物时。
- 远离食物区域。**不要让乌龟在厨房、餐厅或其他食物准备区域活动,以防止细菌传播。
- 定期清洁环境。**乌龟的栖息环境、饮水器和食物容器需要定期清洗和消毒,防止细菌滋生。

总之,在选择宠物时,家长们不仅要考虑孩子的喜好,更要注意宠物可能带来的健康问题。

为了全家人的健康,保持良好的卫生习惯,选择合法途径购买宠物,才能让孩子与宠物真正和谐相处,远离疾病威胁。

(健康上海 12320)

## 社区晨报2024年第七版新闻记者证拟换证人员名单公示

根据《新闻记者证管理办法》规定和《国家新闻出版署关于开展2024年第七版新闻记者证全国统一换发工作的通知》的工作要求,现将我社2024年度新闻记者换证人员名单进行公示。

公示名单:张蕾、龙廷恺、冀志强、贺梦悦、胡颢敏、张莉、黄吉、李歆、王嘉俊、刘皓、方雅欣、李洁、蒋帆帆、周品、赵红羽、崔焯、张焜、杨鑫、岳敏、孙焯、顾玲、黄琪、廖蕊薇、邵琴、王思妮、沈冠君、陈瑜琪、罗家俊、聂琳琳、秦港、王陈君、杨李佳、叶凝、张叶荷、仲锦思。

监督举报电话:上海市新闻出版局,021-64339117

公示时间:2024年12月11日至2024年12月20日