

# 春节采购,建议这5种菜尽量少买

马上就要到春节了,节日期间家里客人难免会多。这时蔬菜的需求量就要比平时多得多。春节买蔬菜,建议这5种菜尽量少买,因为可能含甲醛,吃多了对身体不好。

**蒜苔。**蒜苔是春天的应季菜,但是似乎现在一年四季都能吃到新鲜的蒜苔。这是因为这些蒜苔都是大棚种植的,还有些蒜苔可能是冷库储存的。蒜苔在储存的过程中最怕出现变色、水分流失,所以有些不良商贩就会把甲醛喷洒在蒜苔上,起到保鲜和防腐的作用,

使蒜苔看上去翠绿诱人。

购买时要掐一下蒜苔,看看它嫩不嫩,同时还要闻一下有没有刺鼻子的气味。如果有,建议大家就别买了。

**黑木耳。**很多人为了图省事,会买泡好的木耳回来。这种木耳非常耐放,不会泡烂,并且还没有黏液。其实这些都是因为不良商贩在木耳中加入了甲醛,对木耳起到了防腐的作用。

**水发海鲜。**所谓的水发海鲜,是指泡发好的海鲜,但是有些不良商家为了使泡发的海鲜卖相好,会在里面添加少

量甲醛,这样泡好的海鲜看上去就非常饱满,而且还会比较有韧性。

建议干海鲜尽量买回来自己泡发,这样吃着才更放心。

**绿豆芽。**大家都知道豆芽分有根的和无根的,其中无根的豆芽又粗又洁白,好多人都喜欢买这种豆芽。但是这样的无根豆芽很可能用了“无根水”,这种“无根水”就有可能是甲醛。这种豆芽的味道很刺鼻,吃了会给身体带来伤害。

建议大家在购买豆芽时,尽量买茶生的豆芽,它有根须,并且瘦长。这样

的豆芽看着可能不好看,但是吃起来对身体好。

**香菇。**香菇有干、鲜之分,干香菇味道会更好。鲜香菇闻起来味道会刺鼻子,这有可能是不良商贩为了储存时间更长使用了甲醛。

鲜香菇最好先用盐水浸泡10分钟,然后焯水后再进行烹饪。

最后提醒一下,买菜最好去正规的菜市场,超市买,买回来的蔬菜在吃之前先用盐水浸泡10分钟再进行清洗,这样吃着更安心。 **中国妇女报**

## 春运期间 中疾控专家提示这样应对呼吸道传染病感染风险

国家卫生健康委日前召开新闻发布会,介绍冬季呼吸道疾病防治和健康提示有关情况。

会上,中国疾控中心传染病管理处呼吸道传染病室主任彭晔斌表示,在春运期间,人员流动将大幅增加,尤其是春节期间,聚餐聚会活动也会增多,可能会进一步增加呼吸道传染病传播的风险,建议公众采取科学的防控措施,有效降低呼吸道传染病感染的风险。

一是健康出行。在乘坐公共交通工具,比如地铁、公交车、飞机、火车等公共交通工具期间,或者前往环境密闭、人员密集公共场所的时候,建议科学佩戴口罩,老年人以及有严重慢性基础性疾病患者尽量减少前往人群密集的室内公共场所。症状较重时要及时就诊。同时,要注意科学佩戴口罩,避免把疾病传播给他人。

人民网

## 能量饮料或影响年轻人睡眠

开放获取期刊《英国医学杂志(Open)》近日发表的一项大型研究显示,喝能量饮料与年轻人睡眠质量差和失眠有关。喝这类饮料频率越高,年轻人每晚睡眠的时间就越少。即使每月只有1-3次的偶尔饮用,也会增加睡眠障碍的风险。

能量饮料的平均咖啡因含量为每升150毫克,还含有糖、维生素、矿物质和氨基酸等。作为精神和身体提神剂,能量饮料备受年轻人追捧。

研究人员采用了53266名18-35岁的挪威大学生健康与福祉研究(SHOT22研究)项目参与者的数据。

学生们被问及他们喝能量饮料的频率及有关睡眠模式的详细问题,根据每晚总睡眠时间与卧床时间计算睡眠效率。

失眠被定义为一周中至少有3个晚上难以入睡和早起,加上一周中至少3天的白天嗜睡和疲倦,持续至少3个月。

调查回复显示,能量饮料消费模式存在明显的性别差异。例如,女性比男性更少或不从饮用能量饮料。在那些回答确实喝过这些饮料的人中,55%的女性说她们每周喝4-6次,略高于3%的女性表示每天喝这些饮料;男性的可比数字分别为8%和5%。

能量饮料消费与睡眠时间减少之间存在明显的剂量反应关联:报告每日消费的男性和女性,都比那些报告偶尔



或不消费的男性和女性少睡半小时左右;消费的增加与睡眠效率较差相关,夜间醒来频率和入睡所需时间相应增加。

失眠在报告每日消费的女性和男性中也比报告偶尔或不消费的女性更常见,占比分别为:51%对33%(女性)和37%对22%(男性)。

总体而言,在研究的各个方面,较高的能量饮料消费量与睡眠问题的风险增加有关。

科技日报

## 不小心摄入塑料 后果很严重?

塑料虽然给生活带来便利,但微塑料和纳米塑料已经入侵人体,对健康的危害不容忽视。最近有传言,每一口外卖都吃进了塑料,这是危言耸听,还是真有其事呢?遗憾的是,这是真的,如果每天摄入一点塑料,10年下来,你可能已经吃掉了十个标准的救生圈。

**塑料是如何侵入身体的?**

不可否认的是,塑料的发明为生活带来了极大的便利。不仅是一次性的外卖餐盒,您正拿着的手机、购买物品的外包装、儿童玩具、医疗用品(如静脉输液管、人工瓣膜等),就连航空航天设备,都有塑料的身影。塑料随处可见,甚至已经入侵我们的身体了。

在这里,您需要了解两个概念,一是微塑料,它是指直径小于5毫米的塑料碎片和颗粒;二是纳米塑料,这是目前已知的最小的微塑料,尺寸在1微米

(0.001毫米)以下,体积小小到可以穿过细胞膜。

因此,我们根本避无可避。当我们使用塑料,塑料颗粒就会被释放到环境中,通过呼吸、饮食等方式进入人体。另外,微塑料还可能被动物误食,比如海洋动物,动物体内的微塑料会顺着食物链,最终进入人体内。

**吃进去的塑料都去了哪?**

您可能猜不到。根据世界自然基金会的数据库,如果我们平均每周摄入5克微塑料,大约是一张信用卡的重量,按这个数据计算,10年将会吃进5斤微塑料,相当于啃掉一个标准的救生圈。

猜一猜,塑料能到达人体哪些器官组织呢?是肺部、肝脏?难道血液里也有吗?

以上器官组织都有!研究人员不仅从人体的肺部、肝脏和血液中检测到

微塑料,就连肠粘膜、粪便、脾脏、胎盘,甚至大脑,都能检测到微塑料。

人体里的塑料颗粒会成为健康的一大隐患。既往研究发现,塑料可影响内分泌功能,增加早产、神经发育障碍、男性生殖缺陷、肥胖、心血管病、肾病、癌症等疾病发生风险。近期研究还发现,纳米塑料可损害大脑神经元中的蛋白纤维,从而增加帕金森病的发生风险。

**减塑,我们能做些什么?**

塑料不仅会影响人体健康,还会严重破坏生态环境。数据显示,每年约有800万~1000万吨塑料进入海洋,而塑料的寿命比人类长多了,它们可能要在大海漂浮500年甚至上千年才能降解。因此,我们必须采取措施,减少塑料的使用和废弃,来保护健康和环境。对个人来说,我们可以从以下四点做起:

起:

尽量少用一次性塑料制品 用玻璃或者不锈钢制品来代替塑料制品,平时出门准备好购物袋、便携水杯,少吃外卖,不用塑料吸管等。

选择可降解塑料 虽然有“限塑令”,但也不能完全杜绝塑料使用,可以选择可降解塑料,就能减少对环境的污染。

支持环保 如果您住在河边或者海边,可以参与志愿者工作清理河道或者沙滩的塑料垃圾,为环保事业出一份力。

减少塑料对人体的危害 不用塑料袋盛熟食,尤其是热的熟食;不加热塑料容器;不用塑料瓶装食用油;避免选择合成纤维的衣物;定期进行室内吸尘,减少室内塑料颗粒水平。

北京青年报

## 临近过年价格低 这些年货别囤积

春节即将来临,不少家庭开始忙着囤积年货。铜陵市家庭文化研究会有关专家在近日接受笔者采访时向市民提醒,有些年货并不合适提前购买,因为不少年货的价格可能会随着时间的推移而降低。

首当其冲的就是春节用品。别看

这些小物件不起眼,过年期间可是供不应求,但是,如果在腊月二十三到腊月三十之间购买,价格比之前要便宜不少。为了新鲜美味,海鲜还是现吃现买比较好。过年期间海鲜市场品种丰富,价格也比较稳定,所以没必要提前囤货。过年期间牛奶饮料虽然销量大增但价格

基本稳定。如果有促销活动或者优惠券,不妨考虑买些。但是要记得注意保质期。

腊味是过年必备佳肴,但是提前囤货可就不划算了。因为春节后天气渐暖,腊味容易变质。所以,最好在春节前三两天购买,既新鲜又实惠。过年的冷冻货总是堆得很满,但是这些冻货在春

节前价格可是高居不下。如果不嫌麻烦,不妨等到年前最后一天去采购,那时候商贩们大多会着急清仓。糖果是孩子们的最爱,腊月二十九以后,你会发现糖果价格会有所下降。所以,等一等再买糖果省钱又省心。总之,大家可以根据实际情况调整购买时间。 **殷修武**

## 脖子疼是颈椎病吗? 这些症状请自查!

随着伏案工作增多、手机使用时间变长,现代人对于肩颈疼痛僵硬早已司空见惯。目前,我国颈椎病健康和颈椎病患者人数不断增加,且呈现年轻化趋势,防治颈椎病刻不容缓!

**颈椎病是什么?**

在医学上,颈椎病有严格的定义,脖子疼不一定是颈椎病,脖子不疼也不一定没有颈椎病。

颈椎病是由于颈椎的退行性改变引起的综合征,所谓的“退行性改变”就是我们俗称的“老化”。颈椎病的临床症状复杂,涉及到不同的颈椎部位会产生不同的症状,包括颈背疼痛、上肢无力、手指发麻、下肢乏力、行走困难、头晕、恶心、呕吐,甚至视物模糊、心动过速及吞咽困难等。

**颈椎病分为哪些类型?**

颈椎病分为不同类型。首先是脊髓型颈椎病,即颈椎的退行性改变累积到脊髓,会产一系列脊髓受压的症状,比如手脚麻木、手不灵活、走路脚下发软

等,严重的病人可能还会出现大小便功能障碍。脊髓型颈椎病发病率不高,占颈椎病中的15%左右,但后果最严重,甚至可能造成病人高位截瘫,生活不能自理,给家庭和生活社会带来很大的负担。

此外还有神经根型颈椎病,在颈椎病中最为多见。神经根指周围神经与脑或脊髓的连接部,支配人体的感觉和运动。如果颈椎的骨质增生、椎间盘突出等压迫到了一两个神经根,就会导致一侧肢体过电式疼痛,无法抬起等症状。

还有一种是交感神经型颈椎病。这种颈椎病往往与患者长时间低头有关,主要是由于椎间盘的退变、韧带的松弛对颈椎周围的所有的神经结构产生严重干扰,从而出现一系列交感症状,包括头晕、心慌、眼花、耳鸣,甚至腹胀、腹泻等。

**为什么会得颈椎病?**

颈椎病的致病因素可以概括为三种。

第一,长时间低头、不良体态。长时间的低头会加重颈椎的劳损,正常情

况下人体的颈椎是生理性前凸的,而长时间的低头会使椎间盘承受过多的压力,长此以往就容易出现劳损。

第二,慢性损伤。慢性损伤就是指颈椎过度的活动。有些人为了预防颈椎病,每天健身、活动颈椎,但颈椎的特殊之处在于不能过度活动。比如每天适度做米字操可以帮助我们松弛肌肉,但连续做这个运动非但不能起到保护作用,反而会加速劳损。

第三,存在先天不利因素。有些人本身比较消瘦,脖子特别细,肌肉力量不足,所以椎间盘的负担就比较重。这种先天不利因素再加上长时间低头,会更容易造成颈椎的劳损。

**什么情况下需要去医院进行干预治疗?**

如果出现肢体麻木,就必须要去正规医院诊断治疗。另外如果频繁出现心慌、恶心想吐等症状,对正常的生活和工作都产生了明显影响,并且休息也得不到缓解,这也是身体在提醒我们,需要

在医生的指导下做进一步的健康检查。

对于脊髓型颈椎病,最好的治疗办法是尽快手术,解除脊髓的压迫,为脊髓功能的恢复创造条件。

对于其他类型的颈椎病,90%以上都能够进行正规、系统的保守治疗。

**如何防治颈椎病?**

首先要去除病因,不做低头族,不要过度活动颈椎,加强颈部肌肉的力量。

其次是保守治疗。在病人处于急性期时,可以佩戴颈托来辅助治疗,保持局部的稳定以消除对神经结构的刺激。此外也可以通过药物来缓解疼痛,包括抗炎药物、解热镇痛药、活血中草药等。

另外还有物理疗法。比如颈椎牵引、局部理疗、超声波、超短波等治疗方法。

如果病情严重,保守治疗无效,医生会根据具体病情做出综合判断,尽早安排手术。如今的手术发展已经达到非常成熟,基本可以通过微创手术来达到治疗目的。 **人民网**

## 药品说明书 “禁用”“忌用”“慎用”要搞清

细心的人都会注意到有些药品说明书上会标有如“禁用”“慎用”或是“忌用”等字样,这三个近义词分别代表什么?我们如何正确理解这些字样的含义呢?

“禁用”含义:指严格禁止使用的药物。比如青霉素过敏者要严格禁止使用青霉素类药物;含有人工牛黄的中药牛黄解毒片类药物,孕妇服用后药效可通过胎盘进入胎儿体内,影响其发育;四环素类药物则可影响婴幼儿的第一次出牙情况,造成其骨骼发育不良,因此在临床中均对孕妇和婴幼儿禁用。

“慎用”含义:是指为了保证患者的安全,应谨慎使用此类药物。在服用此类药物期间,要严格观察患者是否出现不良反应,一旦出现异常要立即停止药物的服用,如未出现异常,可继续使用。比如氨基糖苷类药物庆大霉素,其可造成肾脏和听力神经的损伤,此类药物在使用时需严格掌握剂量和疗程用药,尤其婴幼儿,在用药时需严格谨慎使用。

“忌用”含义:就是指避免使用或最

中国妇女报

## 做父母最简单有效的方法 是带领孩子好好生活

近年来,中小学生学习心理问题突显,面对孩子成长的困境,最痛心、焦虑的人莫过于父母:难道我们爱孩子还不够吗?为什么会是这样不幸和无奈?

毫无疑问,父母对孩子的爱无人可比,但这关爱也存在误区值得反思,比如父母最需要坚守的底线,或者说家庭教育最重要的事情,是否做到了呢?

让我们用数据说话,北京师范大学2018年对全国18万中小学生的调查发现,四、八年级学生大都认为家长对自己最关注的三位是学习情况(79.8%、79.9%)、身体健康(66.6%、66.5%)和人身安全(62.2%、52.2%),其人数比例远高于对道德品质(25.3%、30.7%)、日常行为习惯(15.2%、18.7%)、兴趣爱好或特长(10.8%、7.1%)、心理状况(6.5%、11.1%)等方面的关注。

该调查还发现,中小学生学习幸福最重要的是“有温暖的家”,八年级学生比四年级学生的认同度高10.1%,说明青春期的孩子更认为家庭幸福至关重要。

我在中国青少年研究中心曾经连续主持20余年的全国少年儿童跟踪对比调查,“有温暖的家”始终是中小学生学习关于人生幸福的第一选择。显然,“有温暖的家”是家庭教育成功最鲜明的特征,因为家庭教育的本质属性是生活教育,也是情感教育和人格教育。做父母就是让全家人相亲相爱,让孩子愿意回家,这是孩子健康成长最重要的保障。

然而,这一组数据说明,近八成的中小学生学习,父母最关心自己的学习情况,而最忽视的是心理状况。即使父母们关心的第二位是身体健康,却有90%左右的中小学生学习不足,这是严重影响孩子身心健康的基本因素之一。

深圳一位初三女生考入某重点高中,却因为长期睡眠不足4小时,无法坚持高中的课程学习,被诊断为中度抑郁症,被迫休学。

有些父母可能会无奈地叹息:现在竞争那么激烈,我们逼孩子拼学习也是没办法呀!如果孩子考不出好成绩,怎么能上好学校?上不了好学校怎么能有好工作?我非常理解父母们的焦虑,但是,做过50余年儿童教育和研究,我最深刻的发现,就是成长是有规律的,

中国妇女报

教育自然也是有规律的。

做父母的底线首先要让孩子健康地活着,进而在丰富多彩的生活体验中发现自己独特的潜能,走出一条适合自己的成长之路。也就是说,只有遵循规律,才可能让孩子和谐而幸福地成长。

关心孩子的学业没有错,但从家庭的角度来说,好的生活才是对孩子学业发展最好的支持。我们还是用事实说话吧。2021年,苏州教育监测部门对50826名初二学生的父母进行问卷调查,并与初二学生的考试成绩匹配关联,希望探究什么样的家庭教育有利于学生的学业发展。结果意外发现,每天能够吃到父母做的早餐的学生比吃不到的学生平均成绩高出63分。家庭藏书超过200册的学生比藏书仅为0~25册的学生平均成绩高出109分。

我问过苏州教育部门的领导:吃不

吃早餐为什么如此显著影响学生的考试成绩?

他们告诉我,每天能够吃到父母做的早餐的学生,他们的生活是有规律的,更是有幸福感的,而他们的父母是有责任感和爱心的,家庭氛围是温馨的,让孩子情绪积极而稳定,这是学习好最重要的条件。

国外的研究如《科尔曼报告》也认为,决定学生学业成绩的关键因素是家庭而不是学校。实际上,当孩子有了“有温暖的家”,不仅仅能够激励孩子的学业发展,更有助于孩子的心理健康。当然,家庭不是影响孩子心理健康的唯一因素,学校生活、同伴关系以及社会活动都有可能引导孩子出现某些心理问题。但是,有了“有温暖的家”,有可能避免或缓解孩子的困境。

“有温暖的家”体现出两个基本特点:一是相亲相爱的家人关系,二是丰富多彩的家庭生活。“有温暖的家”对于孩子的健康而言也有三个具体指标:一是充足睡眠,二是合理饮食,三是积极运动。

孩子拥有温暖的家庭与健康的生活,他们的诸多心理问题都可能避免或化解,而代之以生机勃勃的幸福成长。因此,父母是最好的心理咨询师。做父母最简单有效的方法,就是带领孩子好好生活,这是家庭教育最重要的底线与原则。