PFAS到底是什么?如何避免

AI制图

近日,“Lululemon被调查”冲上微博热搜第一,引发广泛关注。加拿大运动服饰品牌露露乐蒙(Lululemon)近日深陷“永久性化学物质”争议——美国得克萨斯州总检察长办公室已于4月13日对其美国公司发起民事调查,重点核查其旗下运动服装是否含有全氟和多氟烷基物质。

这里所说的“永久性化学物质”主要是指全氟和多氟烷基物质(PFAS)。不少人好奇:PFAS到底是什么?

知名科学科普博主云无心介绍,PFAS之所以被称为“永久性化学物质”,是因为它极难降解,应用领域广泛,包括食品包装、化工、纺织、造纸等行业。

毒理学实验显示,高浓度的PFAS具有多种毒性。以户外服饰为例,其依靠PFAS含氟聚合物实现防水和稳定性能。

云无心进一步解释,当人们在户外运动大量出汗时,衣物中的PFAS更易通过皮肤被人体吸收;清洗衣物时,PFAS会随洗涤水流入环境。除此之外,食品包装里的PFAS会迁移到食物中,纺织品、皮革、化妆品等产品里的PFAS,也能通过皮肤接触进入人体。

消费者该如何减少使用添加PFAS的生活用品?云无心建议:目前虽然还没有完整数据,能明确具体危害剂量和公众的实际摄入量,但PFAS对健康没有任何益处,应尽量避免接触。

日常生活中可以这样做,用纯棉、麻等天然纤维织物,替代经过防水防油处理的含有PFAS的纺织品;用玻璃、陶瓷餐具代替有PFAS涂层的不粘餐具;选择无氟的防水喷雾处理衣物;减少使用一次性用品,也能降低PFAS接触风险。 据《科普时报》

“黑暗料理”皮蛋黄瓜汤火了 你吃过吗?

最近,一款看似“黑暗料理”的食物在各个社交平台火了,还登上了热搜榜。

它就是皮蛋黄瓜汤。这道菜是川渝地区常见的家常汤品,因为网友不断地“安利”,成为大家热议的对象。

有网友强烈推荐:“特别鲜美,汤特别好喝,清爽不油腻,带着黄瓜的清甜,加上皮蛋的鲜和荤,没有人能拒绝,只有零次和无数次。”

有人很难接受这个搭配,视觉上看着就很难吃:“看得我一脸问号,确定能好吃吗?”

很快有人回应:“这个确实好喝,做法也很简单,几分钟就搞定了。”

总的来看,支持这道菜的网友略多。这也是因为皮蛋黄瓜汤简单易做,而且便宜,几块钱就能搞定,甚至有人说:“发明黄瓜皮蛋汤的人,含金量与第一个吃螃蟹者相当。”

说起来,黄瓜是菜场常见的蔬菜,价格也不贵。记者在杭州世纪联华超市看到,一斤黄瓜2.39元,在明康汇,两根装的黄瓜530克,卖3.69元,产地都是山东寿光。还有一种旱黄瓜(普通的黄瓜为水黄瓜),一些商家也称为水果黄瓜,模样略有差异,口味差不多。

黄瓜非常百搭,可以热炒,也可以凉拌、做沙拉、直接当水果吃。除了皮蛋黄瓜汤,这几天“黄瓜泡面”和“黄瓜拌菠萝”也成为大家热议的对象,登上过热搜。

这段时间,天气逐渐热起来,春天很短,很快夏天就到了,很多人开始控制体重。黄瓜正适合这样的人群,低热量、高水分,而且有饱腹感,味道也不错,大家不妨试试。

和黄瓜有异曲同工之妙的是生菜,价格便宜,同样百搭,烤肉、火锅、汉堡、沙拉都能见到它,而且也是低热量、高水分的“减肥神菜”。

据《都市快报》

微信这两项设置很关键! 涉及你的资金安全

网络安全事关每个人,当我们在网上留下痕迹的时候,个人信息可能面临被窃取的风险。提升个人信息安全意识,养成良好操作习惯,是降低风险隐患的重要途径。

关闭这两项微信权限 避免隐私泄露、资金被盗

清理第三方授权。在微信设置中找到“个人信息与权限”,点击“授权管理”,解除不常用、不明App的授权,切断信息泄露的渠道。

删除陌生的登录设备。在微信设置中点击“账户安全”,找到“登录设备管理”,删除陌生的旧设备,防止被远程登录。

保护个人信息安全 使用手机注意这些细节

现代生活让我们越来越离不开手机。手机里保存着重要的个人信息,稍不留神,就容易遭遇隐私泄露和财产损失。因此,平时使用手机也不能粗心大意。

未知链接、二维码不乱点。谨慎使用无密码Wi-Fi、手机充电桩等公共设备,以防手机里未经加密处理的信息被窃取。

需要输入个人信息的网上测试、来历不明的二维码、短信中的不明链接……都别乱点,它们很可能被植入了木马病毒。

发布个人信息需谨慎。在常用的聊天软件中,关闭容易泄露信息的功能。

发布动态时,避免露出老人和孩子的照片及姓名等资料,尽量不发定位位置、实时位置和带有位置信息的照片等,注意保护自己与家人的信息安全。

正确安装应用程序。选择官方渠道下载,尤其是银行类App。注册时设置密码别偷懒,慎用生日、姓名缩写等。

谨慎授权手机软件。在授权App相关权限时,一定要仔细查看通知的内容,没必要的权限应关闭(如照片、录音等功能)。同时,对于长期不用的第三方平台或者网站,也要取消账号授权。

发现个人信息泄露怎么办?

若察觉信息有泄露风险,采取以下五步维护权益:

切断风险源

立即退出异常登录设备,冻结涉事账户(如微信“冻结账号”功能)。

修改密码

所有关联账户(如同一手机号注册的App)全部更换高强度密码,避免使用近期用过的旧密码。

留存证据

保存泄露相关截图、短信、邮件等,记录泄露时间、途径。

投诉举报

向涉事平台投诉违规应用,或拨打12321网络不良与垃圾信息举报受理中心、12377互联网违法和不良信息举报中心电话。

法律维权

若因信息泄露导致财产损失,保留证据并报警,必要时提起民事诉讼追究责任。

据国家应急广播微信公众号

预防胃癌,胃镜筛查很重要! 这些人群一定要重视

胃癌是一种起源于胃黏膜上皮细胞的恶性肿瘤。胃癌早期症状不明显,往往容易被忽视。不过别担心,只要我们提高警惕、定期筛查,做到早诊、早治,可以将其“拒之门外”。

为何要重视胃镜早筛

你有没有过这样的经历?偶尔吃多了胃胀,或者饿久了胃隐隐作痛,想着“这是老毛病了,吃点胃药就好了”。可你知道吗?这些大家习以为常的“小症状”,可能正是胃发出的预警信号。

胃部早期癌变往往没什么大动静,可能只是比平时更容易胀气,或者吃点东西就觉得堵得慌,甚至只是偶尔反酸。很多人会想:“哪有人胃完全没毛病,忍忍就过去了。”可正是这种心态,让早期胃癌悄然进展。

胃镜就像给胃做“高清体检”,通过镜头直视,能精准发现没有症状的早期病灶——可能只是胃黏膜上一块颜色不一样的区域,或者一个浅浅的小溃疡。如果能在这个阶段发现它,通过内镜下微创治疗就能彻底解决问题,早期胃癌的5年生存率超过80%。如果拖到晚期,发生了远处转移,患者可能要接受手术和化疗,5年生存率还不到20%。

哪些人需要做胃镜

年龄45岁及以上,且符合下列任一条件者为胃癌高风险人群:长期居住于胃癌高发区;幽门螺杆菌感染;既往患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、手术后残胃、肥厚性胃炎、恶性贫血等胃癌前疾病;一级亲属有胃癌病史;存在胃癌其他高危因素(高盐、腌制饮食、吸烟、重度饮酒等)。

建议这些高风险人群每1~3年做1次胃镜检查,可根据具体情况遵医嘱缩短筛查间隔。

如何做好胃癌预防

除了定期筛查,预防胃癌其实可以从养成良好的生活方式开始。

积极治疗幽门螺杆菌感染。感染幽门螺杆菌者通过规范治疗,有很大概率能将它根除。就餐时,不妨使用公筷、公勺,以预防幽门螺杆菌感染。

给饮食“换个配方”。腌菜、烟熏肉、油炸食品等重口味食物是胃癌的“帮凶”。不妨把它们换成新鲜的蔬菜和水果,并做到规律三餐、吃饭时细嚼慢咽。这些做法都能让胃黏膜有机会修复自己。

胃不舒服别硬扛。如果最近总觉得上腹胀痛、吃不下饭,或者体重出现不明原因下降,切勿硬扛,应尽早到医院就诊。医生会通过胃镜、CT等检查手段明确诊断。

面对胃癌,规范治疗是关键。早期胃癌在胃镜下就能解决;中期胃癌通过手术切除结合后续治疗,很多患者也能恢复正常生活;晚期胃癌,现在靶向、免疫治疗取得突破,中位生存期已显著延长,患者的生活质量也比以前有大幅改善。

据健康中国微信公众号