

食用油开封两个月变质,是真的吗?

近日,“食用油开封近两个月就变质”的话题引发热议。很多人认为食用油耐储存,尤其外包装标明的保质期长达18个月,因此习惯购买大容量油慢慢使用。那么,这一说法准确吗?普通家庭该如何科学用油?

不同油品“变质”时间不同 最快42天,最慢近两个月

记者查询发现,媒体关于“食用油开封近两个月就变质”的报道,源于2025年发表在《中国油脂》杂志上的《家庭用油条件下食用植物油的氧化酸败研究》一文。该研究通信作者、江南大学食品学院副研究员金俊介绍,团队采集了近100瓶4~5升大包装食用油(亚麻籽油、花生油、大豆油、葵花籽油),在室温(白天26~27℃,夜晚20℃左右)下模拟真实家庭用油场景。按三口之家每天80~90毫升的用量,每日取油两次。

结果显示:四种油品的“酸值”未超标,但“过氧化值”(油脂氧化最直接的指标)陆续超标。其中,不饱和度最高的亚麻籽油氧化最快,第42天超标;葵花籽油约49天超标;大豆油和花生油约55~60天(近两个月)超标。长期摄入

氧化酸败的油脂,可能造成细胞氧化损伤和慢性炎症。

科学用油要注意以下几点

多位受访专家表示,不必因该试验产生用油恐慌。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授刘军表示,现实生活里,用油环境中变量繁多,油品的氧化酸败速度也取决于油脂本身的品种和工业加工工艺等多个条件。

专家认为,家庭用油既安全又兼顾经济性,应把握以下几个核心维度:

1. 改变采购策略:倡导“小包装、快运转”,若买大容量油可分装使用。
2. 严控存放环境:避光、常温、防潮、远离热源(如灶台)。
3. 不建议冷藏:中国农业大学副教授刘军解释,普通植物油冷藏易凝固或浑油,反复拿进拿出的冷热交替和潮湿反而加速氧化。特殊油品(如宝宝辅食油、鱼油)可考虑冷藏。
4. 注意消耗周期:开封后尽量在两个月内用完,尤其是亚麻籽油等高不饱和油品。

据中国之声

白头发到底能不能拔

白头发会不会越拔越多?不会。

解决这个问题前,不妨先想象一下:如果白头发真会越拔越多,要通过怎样的形式呢?一种可能是基于“脚趾甲越剪越厚、汗毛越刮越多”等谣言,认为拔一根长两根。但事实并非如此。

其实,只要搞清楚头发生长的基本原理,问题就迎刃而解。人体所有毛发的基本结构都一样:毛囊是毛发的起点,毛囊底部的毛球是“加工车间”。毛球里的毛基质细胞不断分裂、角化,生成毛干;周围的黑色素细胞负责为新生的毛发染色。当黑色素细胞缺失或色素无法合成时,毛发就会因“没墨”而呈现白色。

每一段毛发的颜色在形成时就已固定,随后不再受身体影响。毛囊有生长期、退行期和休止期,毛发长到一定程度会自然脱落。拔掉一根白头发,只是提前结束了这根毛发的生长,和自然脱落没有实质区别。毛囊之间的循环相对独立,一个毛囊被拔掉,不会影响其他毛囊。所以不用担心一根白发走了,其他头发纷纷变白。

有人疑惑:为什么自己或家人有时白发明显变多,后来又黑回去了?其实,自然衰老、压力、免疫因素等都可能影响色素形成。哈佛大学研究发现压力确实会导致毛发变白。因此,白发突然增多,更可能是身体处于某些异常状态,而不是因为拔了某根白发。

最后,如果只是嫌白发影响外观,偶尔拔几根问题不大。但在同一区域反复拔,可能引发毛囊炎、感染甚至瘢痕,严重时可能导致该区域不再长头发。建议改用改变发型或染发的方式,比反复拔更合适。

据科普中国微信公众号

买到“车内换座”火车票 到底要不要下车



最近,有旅客乘车时,发现自己中转换乘的车票在到达换乘车站时,竟然不用下车,只需要更换一下座位,就能继续接下来的行程,这到底是什么回事?

中转换乘,什么情况下不用下车?

旅客在铁路12306购买火车票,并选择“中转”时,会发现三种方式:“同城换乘”“同站换乘”,以及“车内换座”。

车内换座:即乘坐同一车次时,分段购票,中途旅客无须下车,直接在车内更换座位。选择车内换座的旅客在提交购票信息时,也会收到相应提示,旅客只需根据第二程信息,找到对应席位即可。

若旅客购买中转换乘“车内换座”的车票时,请先准确核对好车次信息,选择相应的车站和车次。铁路12306App会弹出温馨提示,点击“同意”即可。

另外,旅客在购买显示“车内换座”的车票时,还可能会遇到一种情况,那就是车次发生了变更。

遇到车次变更的情况,旅客到达换乘车站,在确认是同一列车后,同样直接在车内更换座位即可。

需注意的是,由于重联列车8号车厢和9号车厢之间不互通,部分旅客车内换座也需要下

车,从站台去往下一程座位所在车厢。

车次为什么会变更?

要想弄明白这事儿,咱们得先引入铁路上两个特别的概念:“上行”和“下行”。

列车开往北京方向,或从支线到干线为上行,此时车次编号为双数;远离北京方向,或从干线到支线为下行,此时车次编号为单数。

当列车行驶到线路交会站时,如果行驶方向出现变化,列车车次就会随之改变。

以由沈阳始发、终到苍南的G1226次列车为例,到天津西站后,列车方向变为“下行”,所以车次变为G1227次,直至抵达目的地。

有些列车还会在途中多次变换上下行方向,列车也会多次变更车次。

如由长春始发、终到海口的Z384/Z385次列车,在运行途中就变换了3次车次。

如何查询车次变更情况?

可以打开铁路12306App,点击“车站大屏”模块。输入车次进行查询后,查看车次信息。

还可以通过铁路12306App,点击“时刻表”模块,输入车次和出发时间进行查询。

据中国铁路微信公众号

油性皮肤 科学护理指南

夏天一到,很多人会发现面部出油明显增多——这并非错觉。科学研究表明,体表温度每升高1℃,皮脂分泌速度约增加10%。

夏季高温激活皮脂腺代谢活性,促使皮肤里合成油脂的酶增加且活性变强,同时毛细血管扩张加速油脂运输。于是,皮肤的“油井”全面喷发,为黑头、闭口、痤疮埋下隐患。

如何应对因为“过油”导致的肌肤问题?

很多油性皮肤朋友追求洗完脸后,油脂减少的“干涩”肤感。但“干涩”却不利于油性皮肤的长期健康。科学清洁的目标是管理好“毛孔口的油”,而不是把皮肤表面的所有油脂“赶尽杀绝”。

皮肤自身分泌的皮脂也是天然保湿因子。如果过度清洗、追求极致干爽,容易破坏皮脂膜。皮肤屏障受损后无法锁住水分,反而会分泌更多油脂“自我保护”,陷入“外油内干”的尴尬处境。

洗得干净也不等于洗得健康。皂基成分去油力强,但也容易快速返油;纯氨基酸温和舒适,但无法彻底带走皮脂腺深层油脂。合理去油优先考虑复配方案,白泥与氨基酸协同体系,就像智能“吸油纸”,能更优先带走过度氧化的“坏油”,做到洗净不伤肤。

如果你正在面临黑头、闭口、毛孔粗大的困扰,请收下这份油皮科学护理指南:

日常洁面:选择温和不伤屏障、清洁力足够的洁面产品,每天早晚各一次。

深层养护:每周搭配泥膜,做1~2次深层清洁养护,从源头减少黑头闭口。

毛孔管理:选择匹配的护肤产品,兼顾清理老废角质,同时去黄提亮。

据央视新闻微信公众号