

不要把快递带回家里拆

近日，“不要把快递带回家里拆”的话题引发热议。快递纸箱看似普通，却可能暗藏多重健康与安全风险，切勿随意囤积或带入室内。

快递纸箱常散发刺鼻气味，源于总挥发性有机物(TVOCs)，其中含苯、甲苯等有害成分。少量纸箱影响不大，但大量囤积会使TVOCs浓度升高；若纸箱受潮发霉，还会释放霉菌TVOCs，直接刺激呼吸道。

快递包裹在运输过程中历经多人接触、多环境流转，表面极易携带各类微生物。虽然病毒离开人体后存活时间有限，但在适宜条件下仍可存留数小时至数天，构成潜在健康隐患。流感病毒、鼻病毒等呼吸道病毒，以及诺如病毒、轮状病毒等肠道病毒，均可能通过手接触包装后感染人体；大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等细菌也可引起腹泻或皮肤感染。

纸箱缝隙是蟑螂等害虫藏身产卵的

理想场所，运输中的温湿度更助其繁殖，害虫可随纸箱潜入家中。此外，塑料填充物在摩擦中可能释放塑化剂、阻燃剂，长期接触干扰内分泌，尤其危害儿童。

不仅如此，快递纸箱、泡沫塑料、编织袋等包装堆放在家中或楼道，既有火灾隐患，又堵塞逃生通道。一旦起火，浓烟毒气迅速蔓延，还堵塞楼道逃生通道，威胁人身安全。

鉴于快递纸箱存在这些隐患，建议大家：

- 收到快递后，尽量在屋外拆件，不带到室内；
- 如果在室内拆快递，尽量在门口拆好，注意别放到沙发上、餐桌、床上；
- 拆完快递要洗手；
- 如果快递纸箱不得不放在屋内，要做好室内通风。

据中国新闻网

出汗、刮痧拔罐不能疏通血管防脑梗

夏季闷热潮湿，各类祛湿通血管的养生方法颇受追捧。不少人认为大量运动出汗、刮痧拔罐，能够排出血管毒素、预防脑梗。

针对“多出汗清理血管毒素”的说法，北京中医药大学东直门医院主任医师马洪明明确表示并不科学。人体运动排出的汗液，主要成分是水分和少量盐分，无法排出血管内斑块。盛夏高温时段进行高强度运动，会造成血液浓缩、血流减缓，引发血压波动，大幅增加心脑血管疾病发作风险。

马洪明建议，大家可选择清晨、傍晚凉爽时段，开展慢走、太极拳、八段锦等中低强度运动，每次20至30分钟，以微微出汗、身体舒适为宜。运动时需少量多次温水补给，切勿暴饮冰水。

对于刮痧、拔罐祛湿通血管的说法，马洪明提醒，这类方式仅能疏通经络、缓解肌肉僵硬酸痛，无法预防和治疗脑梗。脑梗核心诱因是“三高”基础疾病，科学预防需严控血压、血糖、血脂，遵医嘱用药，配合规律作息、戒烟限酒与适度运动，不可用理疗替代正规治疗。

此外，刮痧拔罐无需频繁操作，1至2周一次即可，频繁操作易造成皮肤破



罐印深浅和湿气多少无关，切勿盲目追求深色罐印。 AI制图

损、感染，引发头晕乏力。同时罐印深浅和湿气多少无关，仅受吸力、留罐时长、皮肤状态影响，切勿盲目追求深色罐印。据《科普时报》

食物过安检机不会变质

很多人拎着蔬菜水果、生鲜食材坐地铁，不太愿意把食物放进安检机扫描，而是选择打开袋子给安检员查看。大家担心安检机的辐射会污染食物。事实果真如此吗？

据了解，地铁行李安检机使用的是X射线，和医院拍片的射线一样，都属于电离辐射。大剂量X射线确实会损伤细胞DNA，诱发基因突变，增加癌症风险。所以医院会限制人体每年拍片次数。

不过，辐射是否伤身，关键在辐射剂量，而非射线本身。单次安检机扫描，食物接收的辐射剂量约为5微西弗，而要让食物产生可检测的放射性变化，需要约50万微西弗。两者相差10万倍。这好比

暴晒会晒伤皮肤，但短短一秒日晒完全没有伤害。

至于食物本身，无论是蔬菜水果还是肉蛋奶，即便个别细胞DNA受损，最坏的结果也就是单个细胞坏死，不会像人体那样引发癌症或组织变异。

有人担心多次安检会累积辐射剂量，其实也不用慌。就算同一袋食物每天过两次安检，持续100年，累积辐射剂量也只有安全上限的十分之一。

中国疾病预防控制中心、美国食品药品监督管理局、欧盟食品安全局均认定：通过安检机扫描的食物是安全的，不会有辐射残留，也不会变质。

据科普中国微信公众号

南北气候为何“水火两重天”

近日，国家气候中心确认江南、江淮、长江中下游地区正式进入梅雨季节，全国10省启动防汛四级应急响应，短时强降雨、城市内涝、山洪地质灾害频发。6月22日，中央气象台连续发布南方暴雨、强对流天气预警；另一边，北方多地响应高温橙色预警，局地最高气温突破40℃。南方暴雨连绵、北方酷暑难耐，极端割裂的天气格局背后，藏着气候诱因。

造成南北“水火两重天”的核心推手是西太平洋副热带高压(以下简称“副高”)。作为影响我国夏季天气的“总导演”，副高的位置、强弱和形态直接决定了雨带和高温分布。

通常，每年6月中旬，副高脊线第一次北移至北纬20度~北纬25度，暖湿气流与北方冷空气在长江中下游交汇形成梅雨。今年副高偏强，雨带长期盘踞江南、江淮，阴雨不断；北方盛行下沉气流，晴空少云，日照强烈，地面快速升温，形成大范围高温天气。再加上2026年全球厄尔尼诺持续发展，西太平洋海温偏高，向大气输送更多热量与水汽，进一步加剧南北极端天气反差。

北方长时间烈日当头，高温天气直接给人体健康带来严峻考验，中暑风险随之大幅上升。气温突破35℃后，人体散热压力陡

增，平时依靠汗液蒸发调节体温，但在高温高湿环境中，汗液蒸发效率大幅降低，热量淤积体内，造成体温调节中枢失衡。轻度中暑会头晕乏力、口干体虚；重度中暑(热射病)则体温超40℃，伴随意识障碍，可能危及生命，老年人、儿童、户外从业者及慢性病患者为高危群体。本轮北方高温，虽然湿度较低，但极端高温仍会加重人体热负荷，需做好防暑防护。

短时强降雨是城市内涝、山洪的主要诱因，定义为1小时内降雨量超20毫米、3小时超50毫米，具备突发快、分布不均的特征。受累积效应(气象上称为“列车效应”)影响，数小时累计雨量可超200毫米，达到大暴雨甚至特大暴雨标准。

许多城市地下管网设计标准偏低、硬化路面阻碍雨水下渗，低洼路段、地下空间极易积水；山区地势陡峭，雨水快速汇流成洪，雨水渗入山体还会诱发滑坡、泥石流，沟谷、临河临崖地带风险最高。

从长远来看，全球变暖叠加厄尔尼诺，极端天气出现频次、强度持续上升。应对山洪、内涝需构建完整防灾体系：加强海绵城市建设、升级地下管网、完善山区地质监测预警，同时普及防灾避险知识，提升公众风险防范意识。

据中国科普网

小心旅游“次抛衣”伤身体

在年轻人的圈子里，主打穿一两次就丢弃或转卖的“次抛衣”悄然流行。

所谓“次抛衣”，指的是价格便宜、款式新潮、配色亮眼，专为旅行打卡、短时拍照设计的衣物。

有的年轻人觉得，海边、古镇等场景，需要不同风格的衣服来搭配，专门购买高价服饰性价比太低，“次抛衣”拍完照不用清洗、收纳，可直接处理。

陆军军医大学西南医院皮肤科副主任医师张敏介绍，“次抛衣”存在劣质面料易损伤皮肤、化学物质超标过敏风险高、生产卫生不

达标易引发皮肤感染等不容忽视的健康隐患。大家切勿盲目跟风购买“次抛衣”，想要拍照好看，可选择百搭、易清洗的平价服饰，打造不同风格造型，既环保又安全。

张敏提醒，若已购买“次抛衣”，须做好以下防护：一是穿着前用温和洗衣液彻底清洗并晾晒，去除化学残留；二是在皮肤和“次抛衣”之间穿一件纯棉打底衫，隔绝面料直接接触皮肤；三是拍完照及时脱下，出汗后立刻更换干净衣物，减少对皮肤的刺激。

据中国科技网