

枸杞、泡腾片放保温杯有爆炸风险

这些东西千万别放

保温杯是很多人生活的必备品。但如果使用不当，极有可能带来伤害。

今年2月，浙江一名网友发帖称，自己使用吸管保温杯时，被喷出的热水烫伤。

无独有偶，去年陕西一男子也在社交媒体上发视频称自己在打开吸管保温杯时，被吸管中喷出的热水烫伤。记者翻阅网友评论发现，不少网友都有类似被吸管保温杯烫伤的经历。

透气孔被堵 易致吸管保温杯热水喷溅

这类吸管保温杯里的热水为何会突然喷出？消防员进行了模拟实验。

消防试验中，消防员准备了一个市面上常见的吸管保温杯，将杯盖拧开后发现，杯盖上有一个透气孔，并且内侧还配有防止漏水的透气孔橡胶塞。消防试验首先模拟将透气孔堵住后的情况。倒入开水后，消防员将杯盖拧紧，并在吸管口前方约20厘米处固定一张干燥的A4纸，模拟人的面部。接着，消防员快速推开吸管翻盖，瞬间，一股冒着热气的水柱从吸管喷出，直接打湿了白纸。

随后，消防员把胶塞从透气孔上取下，使透气孔完全敞开，再次重复刚才的热水试验，发现吸管口只飘出少量蒸汽，没有出现热水喷溅。

消防员提示，使用这类吸管保温杯时，一定要仔细阅读相关说明，不要装温度过高的开水，装热水时要保持透气孔通畅。打开吸管前，可以先把杯盖稍微拧松，放气，再缓慢打开，注意让杯盖和吸管远离面部，避免烫伤。

易发酵产气物品放入保温杯 有爆炸风险

除了吸管保温杯使用不当有烫伤风险，像泡腾片、枸杞等容易发酵产气的食品，放入保温杯时也要特别小心。继续来看消防试验。

消防员准备了一款常见的密封保温杯，穿戴好防护装备后进行试验。消防员先将多个泡腾片放入180毫升的保温杯中，随后注入大量热水，随后消防员盖紧杯盖。简单晃动几下后，旋转打



AI制图

开杯盖时，现场突发嘭的一声巨响，杯盖瞬间喷射出去，同时大量热水从杯内喷出，流到消防员手套和桌子上。喷射而出的杯盖，在十多米外的墙上砸出一个直径五六厘米的明显印迹，金属材质的杯盖也出现了明显变形。

如果有人垂直打开加入泡腾片的保温杯，喷射出的杯盖有可能冲击到眼睛、鼻子等脆弱部位，造成伤害；喷溅出的热水也很容易导致烫伤。

用玻璃保温杯浸泡枸杞和红枣也要注意。消防模拟试验显示，冲泡了枸杞和红枣的双层玻璃保温杯在长时间放置后，轻微摇晃几下后，内胆突然爆裂。

烫伤处理五字诀：冲脱泡盖送

一旦被烫伤该如何科学处置呢？

医生表示，烫伤后急救的核心在于第一时间防止创伤继续加深，整个急救流程可以总结为“冲、脱、泡、盖、送”五个步骤。

第一步“冲”后，第二步“脱”，指的是在充分降温的前提下脱去覆盖伤口的衣物。如果遇到衣物与伤口粘连的情况，切勿强行撕脱。可以用剪刀将衣物剪开，尽快送医请医生处理。第三步“泡”，是将受伤部位浸泡在15℃到25℃的冷水中进一步镇痛。

最后是“盖”和“送”，即用清洁敷料保护创面和送医治疗。医生提示居家处理时，水泡完整可直接涂药膏暴露，水泡破裂且表皮剥脱则需涂药后覆盖纱布，避免伤口和纱布粘连。

医生强调，不要盲目轻信网上流传的烫伤“偏方”，如敷牙膏、酱油等。这些物品成分复杂，附着在伤口上可能引起感染，也会遮挡创面的颜色和范围，影响医生判断烫伤程度，增加后续清创处理的难度。

据央视网

公园20分钟效应： 低成本修复身心

皮质醇是人体核心应激激素，紧张焦虑时浓度飙升，身心放松时随之下降。常前往公园等自然区域散步，既能消解负面情绪，更能实现身心疗愈，这便是心理学公认的公园20分钟效应，和园艺疗法、森林疗法、绿色疗愈原理相通，依托人与自然的联结，调节生理、心理状态，优化行为情绪。

亲近自然有着多重实证益处。森林环境可降低人体丙二醛、炎症因子浓度，有效减轻身体炎症；同时下调皮质醇、肾上腺素等压力激素，平稳血压，舒缓身心紧绷感。自然环境能调节自主神经系统，弱化交感神经活跃度，改善失眠、提升睡眠质量；在公园漫步20至30分钟，可缓解慢性疲劳，恢复身体活力。另有对照实验表明，病房可视绿植的患者，术后并发症更少、恢复更快，止痛药物使用量也更低。

公园疗愈力来自多维协同作用。物理层面，公园绿植可调节温湿度、消减噪声，空气富含负氧离子、含菌量更低，呵护呼吸系统。感官层面，绿植色彩舒缓视疲劳、平复心绪；鸟鸣流水等自然白噪音隔绝城市杂音；草木芳香治愈情绪；自然光调节血清素分泌，优化睡眠、情绪与食欲，全方位触发身心放松。

从进化角度而言，人类本就与自然共生。人类血红蛋白和植物叶绿素分子结构相近，身处绿植环绕的公园，人体会产生归属感，迅速平复心绪。林木释放的芬多精，可抑菌抗炎、调节神经、增强免疫力；大地自带负电荷，赤脚行走草地，能平衡人体生物电；土壤益生菌经由皮肤接触，促进大脑分泌血清素，改善情绪睡眠。

据 CCTV 生活圈

太极拳、八段锦 能防跌倒？

专家：科学运动是关键

跌倒是全球重要的公共卫生问题，也是老年人最常见的伤害类型。现有研究显示，我国老年人中有近90%的创伤性骨折是跌倒造成的，跌倒是老年人因伤害到医院就诊以及因伤害死亡的首位原因。

值得关注的是，跌倒是可以预防的。据中国健康促进与教育协会专家介绍，老年人跌倒通常不是单一原因造成的。科学证据表明，老年人跌倒与生理、疾病、药物、行为、环境等多方面因素有关，其中大多数危险因素可以通过干预加以改变。通过运动锻炼、行为调整、疾病和用药管理、环境适老化改造等积极干预，可以有效降低老年人的跌倒风险。

专家指出，老年人因衰老或疾病等原因导致的肌肉力量降低、平衡能力下降是导致跌倒发生的重要原因。目前，通过科学运动预防跌倒已是全球专业领域的共识。大量研究证明，运动能降低和延缓衰老对身体功能的影响，加强平衡能力、肌肉力量、耐力等锻炼能显著降低老年人跌倒风险。

老年人日常通过太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽、健身舞等运动，全面锻炼各项身体功能。具体锻炼方式包括：单脚站立、直线行走、侧向行走等可提升平衡能力；提踵、直腿后抬等可增强下肢肌肉力量；健步走、健身舞等有氧运动则有助于提高耐力。

主办方特别提醒，老年人在运动锻炼过程中应遵循安全第一、量力而行、循序渐进的原则，科学选择适合自己的运动方式和强度，养成规律运动的良好习惯。例如，穿着合身的衣服和鞋子，选择安全的运动场所，运动前充分热身，并根据自身状况调整运动强度。

据中新网

这几类食材必须焯水 否则难吃还可能有毒

焯水虽是烹饪中的常规操作，但若方法不当，反而可能影响健康。以下几类食材如果焯水处理不到位，轻则口感变差，重则引发身体不适。对照检查，你平时的做法是否正确？

含草酸蔬菜，全部沸水下锅，捞出过凉水。草酸易溶于热水，焯一下就能除掉大部分，涩味也基本消失。

像花菜类、香菇类以及根茎类这些不好清洗的蔬菜，建议热水焯烫1至2分钟。

自带天然毒素的蔬菜，焯水是“必选项”，并且不要重复利用焯完菜的水。

芸豆、扁豆、蚕豆和豇豆均带有“皂苷”，不焯透，上吐下泻没跑。凉拌前要沸水焯煮至少5分钟，颜色变暗，质地变软。

蕨菜：沸水焯3至5分钟，再冷水泡一夜。

鲜竹笋：爆炒前，要冷水下锅到水开后再焯煮5至10分钟。

豆芽：潮湿环境容易养出沙门氏菌、李斯特

菌。沸水焯30秒至1分钟。

生木薯：毒性很强，能放倒一头牛。去皮切片，冷水浸泡1小时，再沸水煮20分钟以上至软烂。

补两个特殊选手：苦味丝瓜、苦味黄瓜。发苦是葫芦素超标，高温都难分解，直接扔。

海鲜类焯水，必须开水下锅。冷冻海鲜必须提前解冻再焯。水里加姜片、料酒、盐，去腥提味。

蛤蜊：煮到壳全张开。

整只虾或虾仁：煮至虾身变红卷曲即可。

鱿鱼、墨鱼：打卷变白就捞，立刻泡冰水才脆。

扇贝、带子：挖肉焯，变不透明就行。

肉类焯水，想到去腥而不柴，就冷水下锅，小火慢升温。水淹没食材，加姜、花椒、葱、料酒。沸腾后再煮1至2分钟捞出，用温水冲洗。

给减脂党剧透一个焯水隐藏技能：像茄子、土豆、豆角等吸油蔬菜直接焯水至半熟，让它们吸足水分，再下锅炒就能大幅减少吸油。

据光明网