

暴晒过的瓶装水还能喝吗？

夏季车内存水注意这些风险

很多车主习惯在车里备上几瓶瓶装水，方便出行时随时补水。可车子经太阳暴晒后，瓶身常被晒得发软变形，不少人便心生疑虑：暴晒后的瓶装水，会不会析出致癌物？有人索性直接倒掉，不敢再喝。

喝了暴晒过的瓶装水真的会致癌吗？目前市面上大多数瓶装水使用的塑料瓶，由聚对苯二甲酸乙二醇酯(PET)制成，瓶底三角形标识为“1”。

PET在塑料分类中属于“一号塑料”，熔点超过250摄氏度，塑形能力强，加工过程中通常无需添加塑化剂。在温度低于120摄氏度时，PET材质十分稳定。

夏季车内暴晒后的温度通常为50摄氏度至70摄氏度，远低于PET的分解温度，不会释放塑化剂(如DEHP)或双酚A等致癌物质。

未开封的瓶装水暴晒后口感可能略有变化，但塑化剂、微生物指标仍符合安全标准，不存在致癌风险。瓶装水短期暴晒可以放心饮用，但应避免长期存放。

真正的饮水风险藏在这些细节里

1. 开封后的瓶装水极易滋生细菌。未开封的瓶装水经过杀菌密封处理，水质纯净，短期暴晒不会变质。但只要拧开瓶盖喝过，口腔中的细菌便会进入水中。夏季车内高温密闭，闷热环境会加速微生物繁殖，暴晒存放超过12小时，菌落数量便可能大幅超标。尤其是果汁、功能饮料等含糖饮品，营养丰富、变质更快，饮用后容易引发腹痛、腹泻等肠胃不适。

2. 高温会大幅缩短水质保质期。常温避光条件下，瓶装水保质期可达1-2年。但长期置于高温暴晒的车内，会提升PET瓶气体透气性，加速水质劣变，破坏保质期设定的储存条件，不能再按标签的1-2年来算。如果发现瓶身严重变形、破损，或水质出现浑浊、异味、异色，即便仍在标注保质期内，也必须直接丢弃。

3. 重复使用瓶装水瓶也存在隐患。PET瓶属于一次性包装，并非专用的循环水杯。长期反复使用，瓶身会出现细微划痕，容易藏匿细菌污垢。若使用超过10个月，或用来盛装热水、酸性饮品、油脂，材质稳定性下降，微量有害物质析出的风险会明显增加。

夏季车内存水正确做法

1. 优先存放正规品牌、未开封的瓶装水。尽量放置在后备箱等避光处，避免长期放在阳光直射的位置；不要一次性存放数月之久，做到随用随补。
2. 开封后的瓶装水尽量一次性喝完。尽量不要把开封后的瓶装水留在车内过夜或暴晒，要从根源上杜绝细菌滋生。
3. 摒弃重复使用矿泉水瓶的习惯。不用塑料瓶盛装热水、醋、油脂等物品，日常循环饮水优先选用玻璃杯或食品级不锈钢水杯。
4. 发现异常，立即丢弃。若发现瓶身变形、水质浑浊或有异味，切勿心存侥幸，立即丢弃。

据“科普中国”微信公众号

图省事 女子干吞蒙脱石散 后果挺严重：喉咙损伤黏膜糜烂

近日，扬州市中医院耳鼻喉科接诊了一位因干吞蒙脱石散导致咽喉损伤的患者——30岁的张女士。她怎么也没想到，网上“种草”的止泻药，竟让她在诊室里后悔得直掉眼泪。

“医生，最近天气热，我游完泳用冷水冲澡了，结果又是感冒发烧，又是腹泻，鼻炎也犯了。我先吃了感冒药，后来拉肚子太难受，就打开小红书搜拉肚子用什么药。看到不少网友推荐蒙脱石散，就通过外卖买了一盒。拿到药我也没仔细看说明书，闻着药粉甜甜的，心想应该跟板蓝根差不多，天热烧热水要等好久才能凉下来，着急出门，就想着直接倒进嘴里咽下去算了……我当时真没想到会这么严重……”诊室里，张女士懊悔地回忆着。

“你这个喉咙确实损伤了，咽后壁的黏膜广泛充血、

水肿，已经有点糜烂了，”耳鼻喉科的袁医生一边给张女士检查，一边安慰她，“不过别太紧张，我们来一步步处理。”张女士一听，脸色都变了：“糜烂？这不就是普通药粉吗？怎么这么严重啊？”袁医生耐心解释道：“蒙脱石散是矿物药，遇水后会迅速膨胀，吸附力很强。你直接干吞，干燥的药粉会一下子吸走咽喉黏膜的大量水分，造成黏膜脱水、糜烂。像你这种情况，临床上其实并不少见。好在发现得及时，配合治疗，一般都能恢复。”

针对张女士的咽喉损伤，袁医生给她开了消炎和帮助黏膜修复的药，叮嘱按时服用，这几天尽量吃温凉的流食或半流食。

三天后，张女士到医院复诊。检查下来，她咽喉的充血和水肿已经基本消退。

据扬子晚报微信公众号

贵州一居民 自制糟辣椒突然爆炸 搞了3小时卫生，后续还得花千元刷墙



据媒体报道，近日，贵州都匀的莫先生分享了自家糟辣椒半夜“自爆”的离奇经历。当时他用矿泉水瓶存放制作好的糟辣椒，因瓶盖拧得过紧，导致发酵产生的气体无法排出，凌晨4点辣椒瓶突然炸开，红辣汁四溅，满屋狼藉。一家人被迫从凌晨忙活到早上7点才勉强收拾干净，后续还得重新刷墙，维修费用约1000元。

除了自己腌制的辣酱外，百香果酱、自酿酒、酸奶等密封存放后都存在容器爆炸的风险。专家介绍，食物发酵过程中会产生大量的二氧化碳，如果气体没有及时得到释放，就会导致密闭容器内部压力升高，进

而爆炸。此外，自己在家搞“发酵工程”虽然看起来很有意思，但过程中存在多个复杂的生物化学反应和潜在的风险。家庭环境往往缺乏必要的无菌条件和专业设备，很难确保微生物发酵过程的安全性和可控性，而且家中通常也没法进行质量检测。

更为关键的是，错误的发酵操作不仅可能导致食物变质或者失去营养价值，还可能产生有毒物质，对人体健康构成潜在威胁。因此，在缺乏专业知识和设备的情况下，不建议在家中进行这种类型的“发酵工程”。

据光明网

天天洗头会让头发越来越油…… 是真是假？

头发油脂由皮脂腺分泌，其活跃度主要受雄激素、内分泌、环境湿度等因素影响，与“天天洗头”无关。

正确洗头能清除头皮表面多余的油脂与污垢、疏通毛囊，有助于维持头皮水油平衡，减少脱发。

“洗头次数多，会加重脱发”，是很多人的固有认知，但科学研究与临床观察表明，只要方法正确，洗头不仅不伤发，还能保护头皮健康，减少脱发风险。

长时间不洗头者，发根会堆积大量油脂、灰尘与老化角质，这些堆积物会堵塞毛囊，可能引起头皮炎症，导致脱发加重。而在秋季，头皮比夏季更容易干燥、

敏感，若不及时清洁，毛囊负担会更重。秋日毛囊会因季节变化，进入短暂的休止期进行调整。在此期间，头发本就容易脱落，即便不洗头，也会在梳头、睡觉时掉落，所以我们会感觉秋季脱发比其他季节明显。成年人每天掉50~100根头发属于正常，无需因轻微增多而过度焦虑。

秋日头皮屏障相对脆弱，用50摄氏度以上的热水洗头，会快速破坏头皮屏障，导致头皮水分流失加剧，干燥、瘙痒问题随之加重。高温还会刺激毛囊收缩，影响毛囊营养吸收，甚至直接损伤毛囊，导致脱发增加。 据“健康中国”微信公众号