

摇粒绒会释放微塑料,还能放心穿吗?



降温了,不少人又从衣柜中翻出温暖的摇粒绒外套。不过最近网上流传一种说法:清洗摇粒绒衣物会释放大量微塑料纤维。此外,今年4月学术期刊《自然-健康》刊发的一项研究显示,微纳米塑料已经广泛进入人类大脑,更进一步引发了公众担忧。

中国纺织科学研究院有限公司、生物基纤维材料全国重点实验室博士张泽天介绍,摇粒绒确实会释放微塑料。摇粒绒这类化纤衣物的主要原料是聚酯纤维,本质上属于塑料制品。研究表明,洗衣机洗一桶约6公斤、以摇粒绒为主的化纤衣物,一次普通洗涤最多可释放70万根微塑料纤维。但也要客观看待,目前科学界对于微塑料带来的长期健康影响,研究认知依旧有限。

摇粒绒衣物还能不能放心穿?张泽天解释,微塑料主要通过饮食、呼吸进入人体,正常穿着时,皮肤就像一道防护屏障,能够有效阻

挡绝大多数微塑料颗粒,从而避免被人体吸收。

日常生活想要降低微塑料暴露风险,张泽天给出四个简单实用方法:

一是优化洗衣方式。洗化纤衣物尽量选择冷水、轻柔、短时间的洗涤模式,避开高温和长时间洗涤。洗衣机可以加装微纤维过滤袋,部分产品对50微米以上微塑料的拦截效率能达到90%以上。

二是少用烘干机。烘干机内部高温,容易加剧纤维断裂脱落。洗完衣服优先选择自然晾干。

三是巧做面料搭配。贴身内衣优先选择棉、麻等天然面料,把摇粒绒当作外套穿,减少它与皮肤直接接触。

四是做好居家除尘。定期使用安装了HEPA高效空气过滤器(能锁住细微粉尘)的吸尘器打扫,开窗通风,降低室内空气中飘浮的微纤维。

据中新网

内裤袜子能一起扔洗衣机吗?

近日,“建议大家把内裤袜子丢洗衣机洗”话题引发热议。有人坚持“贴身衣物必须手洗才干净”,也有人认为“机洗除菌效果更好”。内裤和袜子,到底能不能一起洗?

北京大学第三医院皮肤科副主任医师马川表示:在衣物所有者无传染性疾病的前提下,内裤袜子方可使用洗衣机混洗。

机洗与手洗,哪个更干净

“总体来看,机洗比手洗效果更稳定。”马川表示,洗衣机会按照设定程序充分洗涤,时间、温度、洗涤剂用量均可控;而手洗受个人习惯影响极大,揉搓时长、浸泡与否、漂洗是否充分,都会导致最终清洁程度千差万别。

有实验表明,在机洗45分钟、水温30℃左右并配合洗衣液的情况下,除菌率通常可达99%以上。但需要注意的是,无论内衣是机洗还是手洗,都需要充分日光晾晒和通风,在高温高湿环境下,即便洗涤干净,如果没有充分晾晒或者烘干,也无法达到清洗安全要求。

马川建议,若选择机洗,洗涤时间至少达到30分钟。洗后一定要充分晾晒,或置于通风良好的环

境,保证衣物及时干燥,避免继发真菌感染。

安全混洗,记住这几点

“内裤与袜子能不能混洗,还需要根据实际情况来定。”航空总医院皮肤整形美容科副主任、副主任医师续言凤表示,如遇以下任何一种情况,两者绝对不能混洗:一是家人有脚气、灰指甲、股癣等真菌感染;二是家中有阴道炎、外阴瘙痒、私处炎症的患者;三是家人皮肤有湿疹、破损、毛囊炎等易感染或已感染的情况;四是家里有小朋友(尤其是低年级孩子)时,建议家人与孩子分开清洗。

除此之外,还要注意洗衣机本身的清洁。英国德蒙福特大学研究发现,长期不清洗的洗衣机内筒橡胶密封圈下,可检出霉菌(如枝孢菌、曲霉菌)和大肠杆菌。无论是否分开洗涤,这些微生物都会附着在所有洗完的衣物上。马川提醒,一般每2至3个月应对洗衣机槽进行一次深度清洁;胶皮层和洗衣粉槽的霉菌斑点,可按说明配制84消毒液或含氯泡腾片去除。使用时间较长却从未清洗过的洗衣机,建议找专业人员拆卸清洗。

据《科普时报》

短剧里爆火的“吃了不烧心”真的是好食材的标志吗?

最近,一批高度模板化的AI短剧带火了“不烧心”。剧情通常是主角坚持用好食材做包子、盒饭、猪脚饭,顾客最后评价:“贵是贵了点,但吃了不烧心。”随着短剧传播,“不烧心”逐渐成了品质好、靠谱的代名词,甚至被用在食品以外的商品和服务上。

但从医学角度来说,“吃了不烧心”并不代表食材质量好,“吃了烧心”也不意味着食材质量差。烧不烧心,与食材是否新鲜、品质是否优良,并没有必然联系。

“烧心”到底是什么感觉?它是指胸骨后出现烧灼感,有时还会向上延伸至咽喉部,是胃食管反流病的典型症状之一。正常情况下,食物经食管进入胃内,食管与胃连接处有一道防止反流的“阀门”。如果这道屏障功能减弱,胃里的食物、胃酸等就可能向上反流,刺激食管黏膜,产生烧灼感。

烧心只是一种症状,背后可能有不同原因,不能单凭是否烧心判断身体是否健康,更不能用来衡量食材质量。

那么,好食材为什么也可能让人吃了烧心?商家使用新鲜、优质食材当然是好事,但这并不能保证

顾客吃完不烧心。是否烧心,除了与个人身体状况有关,还与吃什么、怎么吃、吃多少密切相关。

比如,一碗猪脚饭,即使使用新鲜优质猪肉,如果脂肪含量较高,仍可能加重部分人的胃食管反流症状。同样是吃包子,有人吃两个就饱,有人一次吃五六个,吃得过饱也可能增加反流机会。

这是因为,一次吃得太多,胃内压力可能增加,胃内容物更容易向食管反流;高脂肪饮食可能延缓胃排空,并影响胃食管连接处的抗反流功能。此外,吃完饭立即躺下、睡前进食,也可能增加反流机会。

因此,即使包子使用新鲜猪肉、猪脚饭选用优质食材,如果经常吃得太多、太油腻,仍然可能出现烧心。反过来说,吃完某顿饭出现烧心,也不能据此认定食材不新鲜、质量有问题。更何况,每个人对食物的耐受程度也不一样。同样一顿饭,有人吃完毫无感觉,有人却可能因为本身存在胃食管反流问题而出现烧心。

也就是说,“吃了不烧心”可以是个人的真实感受,却不能成为判断食材好坏的标准。

据科普中国微信公众号

大脑为何会出现“似曾相识”感?

不少人发现,自己明明初到某地、经历某事,却恍惚间总觉得这一场景早已见过。大脑为何会出现“似曾相识”感?能预知未来吗?

解放军总医院第一医学中心神经内科副主任医师李懋(mào)解释,这种现象在科学上称为“既视感”,它既不是穿越,也不是预知未来。

诱发因素有多种:

一是记忆系统“误匹配”。大脑对场景的“熟悉感”和对具体经历的“回忆”,由相互关联但又不完全相同的神经网络参与。当熟悉感被错误激活,却又无法回忆起它的具体来源时,会产生“我见过”的错觉。

二是场景“拼图效应”。日常看

过的照片、视频等会碎片化存留在脑海中,当现实环境里的布局、人物动作和旧碎片高度重合,易触发既视感。

三是大脑信息加工不同步。有观点认为,大脑在感知、识别和记忆当前场景的过程中,如果不同的信息加工环节出现短暂的时间差,刚刚发生的体验就可能被误认为是过去的记忆。

此外,在睡眠不足、过度疲劳或精神压力较大时,部分人可能更容易出现既视感。既视感在年轻人中发生率更高。李懋提醒,但若频繁发作,且伴有头晕、失神、莫名恐惧、闻到不正常气味等症状,应及时就医。

据中国新闻网

吃酱油不会变黑

俗话说“一白遮百丑”,不少人为了美白,会刻意避开深色食物,那么,做菜经常用到的酱油,会不会导致皮肤长黑点、出现色素沉着?

首都医科大学附属北京地坛医院皮肤科主任医师、教授伦文辉表示,酱油的“黑”和皮肤的“黑”,完全是两回事。酱油的深棕色,源自酿造过程中产生的焦糖色素,和红烧肉用冰糖炒色原理一样,属于天然食物色素。而人体肤色,主要由皮肤基底层黑色素细胞产生的黑色素数量与分布情况决定。黑色

素是人体自带的“防晒铠甲”,可吸收紫外线,起到保护皮肤、延缓衰老的作用。食物里的色素与人体黑色素,来源、化学结构都截然不同,二者不能相互转化。

网传吃酱油会变黑,还源于对酱油营养成分的误解。伦文辉解释,酱油中的氨基酸不会催生黑色素;酪氨酸虽是黑色素合成原料,但酱油中它的含量极低,进入人体后还会被胃酸分解,不再具备催生黑色素的作用。所谓“以色补色”并没有科学依据。

据中国新闻网