使用电热毯，注意防自燃


AI制图

随着天气转冷，很多家庭已经用上了电热毯，只要睡前打开，就能告别冰冷的被窝。但需要注意的是，因电热毯使用不当导致的烫伤、火灾等事故时有发生。今年11月9日是第35个全国消防日，电热毯的消防隐患，该如何消除？

广州大学物理与材料科学学院、广州大学光电科普基地实验师江建钧介绍，电热毯引发火灾的原因一般包括选购不当、使用年限过长、使用习惯不当，以及反复折叠等。

“选购电热毯时，首先要学会看资质。”江建钧说，合格的电热毯产品应该带有CCC认证标志，符合国家标准，并标注QB/T 2994–2020。在安全规范方面也要留意，正规的单人电热毯功率最高不超过60W。

江建钧建议，购买时可以优先选择带有过热保护、自动断电功能的款式，最好采用12–24V低压供电，这样能够更好地防触电、防自燃。

电热毯的使用习惯同样重要。没有自动断电功能的普通电热毯不能整夜开着，而是在睡前打开提前预热并全程有人看管，等真正准备入睡时一定要关掉，并且拔下插头。如果电热毯整夜持续加热，散热不良，可能会导致绝缘层和棉布炭化，发生自燃。使用时还要注意电热毯不能沾水，否则会有触电风险。

收纳电热毯也有讲究。日常平铺摆放即可，等天气热了或供暖跟上了，准备把电热毯收纳起来，也千万别折叠，而是要卷成圆筒收纳。这是因为电热毯内部的发热丝非常纤细，反复折叠挤压就容易受损。

易被忽略的是，电热毯并不是只要还能发热就可以一直用，它的使用年限一般为5~6年。有些家庭的电热毯用了很多年都不更换，内部线路可能出现老化开裂，埋下火灾隐患。

江建钧建议家里装上漏电保护开关，从而对全屋电器起到保护作用。安装后，要每月按一次漏电测试按钮来检查，能正常跳闸即可。

相关链接

这些取暖设备你用对了吗

电暖器：摆放位置要与窗帘、沙发、床单等易燃物品保持一定距离，避免引发火灾。千万别在电暖器上搭衣服，影响散热可能引发火灾。使用期间，人也不要靠得太近，容易烫伤。

炭火、煤炉：要从正规渠道购买安装烟筒的炉具，并保证烟筒结构严密、通风良好。使用时门窗要留出一定的缝隙，保持空气流通，预防一氧化碳中毒。用完后，煤炭一定要烧尽，不能闷盖。

据中国科技网

不好好刷牙，患癌风险高？

当口腔里的细菌、真菌及其代谢产物失控时，它们会通过血液循环、炎症反应影响全身多个系统，进而诱发或加重多种疾病。近日，浙江医院口腔科副主任医师黄峰表示，以下4种疾病风险会随着口腔卫生变差而明显上升。

消化系统肿瘤：有研究发现，口腔中存在具核梭杆菌和牙龈卟啉单胞菌等多种特定菌群组合的人群，胰腺癌的发病风险会增加3.44倍。

口腔内的致病菌可释放毒素和代谢产物，这些物质进入血液后，会刺激全身炎症反应，促进肿瘤细胞增殖和转移；同时，口腔菌群可通过吞咽等机械途径易位至消化系统各处，改变肿瘤微环境，使其更利于肿瘤的生长和侵袭。

由于部分消化系统肿瘤（尤其是胰腺癌）早期症状隐匿，死亡率高，口腔卫生管理更显关键。

脑梗：研究发现，慢性牙周炎患者发生脑梗的风险比普通人高24%–35%。

牙周炎的致病菌会侵入血液循环，损伤血管内皮细胞，加速动脉粥样硬化斑块的形成和脱落；同时，牙周炎症会引发全身炎性反应，导致血液黏稠度增加、凝血功能异常，容易形成血栓，堵塞脑部血管，诱发脑梗。

尤其是高血压、高脂血症的人群，口腔卫生差会让脑梗风险大大增加。

2型糖尿病：牙周病会使2型糖尿病的发病风险升高，同时血糖更难控制。一方面，牙周炎症会刺激机体产生大量炎性因子，这些因子会干扰胰岛素的敏感性，导致血糖调节能力下降，诱发糖尿病；另一方面，糖尿病患者血糖偏高时，唾液分泌减少，口腔内糖分堆积，会加速细菌繁殖，加重牙周病，形成“牙周病→血糖异常→牙周病加重”的恶性循环。

心血管疾病：研究显示，龋病严重度与心血管疾病显著正相关。口腔致病菌经菌血症定植心脏瓣膜，可引发心内膜炎、心肌炎；牙周炎症释放的C反应蛋白、白介素–6等促炎因子加速动脉粥样硬化，导致冠脉狭窄、心肌缺血，增加心梗风险。临床数据显示，牙周健康状况差者心血管死亡率亦显著升高。慢性阻塞性肺疾病、阿尔茨海默病、类风湿关节炎等疾病的发生和发展也与口腔健康密切相关。

据浙江在线

你是不是吃药一把吞？有这个习惯的人要注意

78岁的何大伯（化名）如今严格按照处方，每日分时段服用8种药物，规范用药已有半年。而此前，他习惯把十多种药片拆掉外包装，一股脑装进保健品罐，凭经验自行服药。直到血糖控制不佳入院，混乱的用药方式才被发现。

何大伯来就诊时，浙大二院药剂科副主任药师沈辉娟询问和查看发现，患者罐子里各色药片、胶囊混杂，原药盒大多丢弃，仅凭外观难以识别。她调取既往病历，结合脑梗病史锁定抗血小板、降压、降糖等基础药，随即联系社区医生补齐感冒药信息，再将3种无法辨认的裸片送药房比对，才完整厘清用药清单。面对药师细致核查，何大伯起初并不理解：“反正都要吃，放一起省事。”

何大伯的情况并非个例。数据显示，我国60岁以上老人70.8%存在多重用药，人均每日服药8.6种，药物不良反应发生率达29%。2025年《国家药品不良反应监测报告》显示，65岁及以上老年患者不良反应占比35%，居各年龄组首位。浙大二院的药师门诊已开设多年，经常会遇到重复用药、药物相互作用、剂量失衡等老年人用药隐患。

沈辉娟介绍，老年人多病共存，药品常来自不同科室，药物之间容易互相“冲突”。何大伯原先服用的抗血小板药和护胃药会在肝脏代谢竞争，护胃药会削弱抗血小板效果，脑梗复发风险升高。结合他肝酶升高的情况，药师判断存在药物性肝损伤，及时更换护胃药，停用多余中成药。

为老人“药袋瘦身”是药师门诊的核心工作。药师逐一权衡每种药物的获益和风险，剔除重复、冗余、毒性叠加的药品，优先选择一药多效的方案。

沈辉娟曾接诊卧床老人，家属带齐药品就诊，经评估后精简处方，出具新版用药清单，打消了家属顾虑。“用药不是越多越好，适合病情才最重要。”

沈辉娟提醒，家有长期服药长辈，可牢记三点安全用药建议：一是做好用药评估，到药师门诊全面梳理药品，定期复诊调药，不要长期沿用旧处方；二是规范分装药物，用分格密封药盒提前配药，分药时佩戴一次性手套，并注意密封防潮，搭配闹钟提醒；三是行动不便者可通过互联网医院线上问诊，上传检查报告和药品照片，获取专业用药指导。

据《浙江老年报》

综艺带飞鸭舌销量 好吃也要管住嘴


AI制图

最近，一档热播综艺带火了鸭舌这款零食，甚至在不少地区卖到断货，很多人都说“吃起来像嗑瓜子一样上瘾”。西安交通大学第一附属医院营养师宋戈提示，鸭舌可以偶尔尝尝，但别吃太多！

鸭舌属于高蛋白食物，每100克约含蛋白质14–16克，还富含维生素B族和铁、磷、硒等矿物质。追剧时一口一个，入口弹嫩、越嚼越香，不知不觉就能吃很多。但回过神来一看包装上的热量表，往往被吓一跳——别看鸭舌小小一根，其实它堪称“热量炸弹”。鸭舌可食用部分的脂肪含量达19.7克/100克，比同样重量的猪大肠还多。同时，鸭舌的胆固醇含量为118毫克/100克，几乎是鸡胸肉的两倍；其嘌呤含量也偏高。

雪上加霜的是，市面上售卖的鸭舌一般为酱卤做法，添加了白砂糖、酱料、香辛料、植物油等，热量轻松超过210大卡/100克，远远高过白米饭（116大卡/100克）。

宋戈提醒，吃这种加工过的鸭舌，还会摄入超标的钠。《中国居民膳食指南（2022）》建议，成年人每天的钠摄入量不超过2000毫克，而酱卤鸭舌的钠含量多在1200–1800毫克/100克，如果吃了一包鸭舌再吃饭，就很容易钠超标了。

以下人群要尽量少吃或不吃鸭舌——

高血压人群：一次吃一两个足矣，记得降低当天饭菜中的钠含量。

高尿酸人群、痛风患者：鸭舌嘌呤偏高，痛风急性发作期应该忌口，缓解期也要严格限量，不能想吃就吃。

肾病、心脏病、高血脂患者：脂肪、胆固醇、嘌呤，哪样都不是好惹的，建议少吃或别吃。

儿童、老年人：细小软骨容易卡喉，吃的时候要细嚼慢咽，最好避免食用。

宋戈建议大家在享受零食前，养成查看营养成分表的习惯，有意识地控制总热量摄入。偶尔吃鸭舌时，可以搭配清爽少油的蔬菜，多喝清茶或白开水。

据《科普时报》