

## 注意生活细节

## 防重金属污染

重金属污染其实离我们并不遥远,可以说在我们生活中无处不在。日常生活中常见的接触机会包括使用釉彩餐具、美白类化妆品,吸入汽车尾气,接收、阅读油墨印刷品,摄入重金属污染的水源以及重金属污染土壤种植的蔬菜、水果,饮用重金属污染的地下水等。重金属对身体的危害通常是微量、长期接触造成的,如果积累超过一定的量,则会引起慢性中毒,影响身体健康。该如何预防重金属污染呢?



饭前洗手,注意不用报纸垫着吃盒饭,更不要把食物放到报纸上。尽量选择花纹、釉彩少的餐具,避免使用锡铅制成的工艺品容器盛装食物。

居家饮水建材方面,应采用绿色环保建材。使用含铅量符合国家规定的水龙头,购买大品牌的饮水设备,尽量选择环保的油漆涂料。井水容易遭受周边环境的影响,对新挖掘的井水,使用前最好进行水质检测,对已在使用的井水,应定期进行水质检测,家庭最

好购买水质检测简易设备和试纸。

户外工作人群应尽量少闻汽车尾气。现在普通市民容易接触到铅的恐怕是汽车尾气了,尽量少买或不买交通流量大的、楼层低的住宅小区,体弱的老人小孩尽量少在马路边上散步晨练,如果你是汽车司机,在等红绿灯的时候应关上窗,防止吸入汽车尾气;一些特殊行业,如从事锡铅印刷的电镀工人,以及交通警察体内则容易铅、汞含量偏高,这些人群应勤洗手洗脸,注意个人卫生。

医疗药物方面,注意使用液体血压计、温度计时要小心,防止操作不慎容易造成汞泄漏,建议用电子血压计、温度计代替;慎用可能含铅、汞、砷等剧毒成分的中药。

现在研究表明,长期饮用纯净水的老人和儿童,吸收重金属的能力要强过饮用含一定矿物质的自然水的人,因此建议饮用矿泉水,少用纯净水,应选择大品牌的净水设备。

长沙市中心医院检验科 周蔓青

## 慎食野蘑菇

进入夏季以来,湘南一带天气炎热,雨量充沛,已进入野生毒蘑菇生长旺盛期,同时也进入了食用野生毒蘑菇中毒的高发期。

在有采食野生蘑菇习俗的农村,老百姓切勿采摘、购买未食用过或不认识的野生蘑菇。民间流传着一些识别方法经证明并不可靠,目前没有简单易行的鉴别方法,预防毒蘑菇中毒的根本办法就是不要采食野生蘑菇。

各类学校、单位食堂以及其他餐饮服务单位在重大接待、群体宴席尽量不要加工制作野生菌,生产、加工野生蘑菇时,要确保可食蘑菇不会混入有毒品种。各食品药品安全监管部门要加强对学校食堂、机关企事业单位食堂、农村自办宴席的食物采购监管,严格事故责任追究制。通过食用野生菌中毒实例教育等宣传方式,宣传菌种识别、中毒预防知识,减少和避免误食有毒野生菌中毒事件的发生。

永州市蓝山县卫计委 邓信茂

初夏北方防口疮  
南方防红眼病

我国幅员辽阔,气候复杂。各地各季的各种气象要素,往往差异很大。尤其在四季气候转换的时节,气象要素的南北差异表现得更为显著。以夏初为例,北方大部分地区气温回升,但空气依然干燥,是森林防火的关键时期,而南方地区由于暖湿气流活动频繁,经常会出现大范围的降水天气,气压低,湿度大。在江淮一带,几乎每年盛夏来临之前都要经历一段令人讨厌的梅雨天气。

正因为北方地区初夏干燥,人易上火,所以口疮患者在这一时节会陡然增多。口疮,又称口腔溃疡,是口腔粘膜容易罹患的疾病。发生口疮的外在诱因是干燥的气候,而“内火”则与焦虑、紧张和压力因素有关,与维生素和微量元素摄入不足也很有关系。

南方地区的初夏则容易流行红眼病。红眼病,常在高温高湿的雨季发作、流行。红眼病可大面积迅速流行,常常数年发生一次大流行。此病潜伏期短,24小时内发病,自觉双眼剧烈疼痛,畏光流泪,有异物感,球结膜常出血等。因此,要本着“预防第一”的原则,在高温高湿的初夏,一定要注意个人卫生和眼部保健,少去人多的场所,避免接触传染源。

安徽省铜陵市气象学会 霍寿喜



## 炒菜巧加水

●炒蔬菜时,不宜加冷水。冷水会使蔬菜变老变硬不好吃,加开水炒出来的菜又嫩又脆。

●炒藕丝时,边炒边加热水,能防止藕丝变黑。

●豆腐下锅前,先放在开水里浸泡十几分钟,可清除泔水味。

●将绿豆洗净与凉水一并下锅,待煮开后向锅中加少许凉水。待开后,又加少许凉水,再煮开。一般加三次凉水,即可把绿豆煮熟。

●煸炒肉丝、肉片时加少量水翻炒,可以控制和弥补爆炒肉时水分损失,炒出的肉也比不加水的鲜嫩。

●足量冷水炖鱼无腥味,中途加水会冲淡鲜味。

阎泽川



## 廉价地摊服装 藏健康隐患

夏日里气温高、阳光强烈。鲜艳的短袖、亮丽的短裤满大街随处可见,这些贴身衣服因为换洗勤,不少人都会在小摊或网上购买便宜货。那么,这些衣物会带来哪些健康与安全隐患呢?

据某服装学院实验室检测显示,衣物都含有一定量的甲醛,其中颜色越深的短袖T恤,甲醛含量越高。这服装面料在加工整理过程中,会加入一些含甲醛助剂,改善织物的手感或使色泽更加牢固等。比如一些衬衫领口笔挺,有免烫效果的,它最初的原始材料是很软的,用了含有甲醛的树脂才变得笔挺。

**甲醛** 在我国有毒化学品优先控制名单上,甲醛列居第二位。甲醛是一种缓慢释放的气体,会被人体皮肤吸收。身体温度越高时,皮肤对毒素的吸收能力就越强,如果不能及时将毒素排出体外,就会对身体各个器官产生不良影响。吸入高浓度甲醛,会严重刺激呼吸道,或出现眼刺痛、头痛等。经常吸入少量甲醛也会引起慢性中毒,而长期接触甲醛,甚至会引发鼻咽癌、肺癌等癌症。

**重金属物** 在染料加工和纺织品印染加工过程中,也可能带人一部分重金属。很多廉价衣服上的涂层,都含有重金属。特别是那种衣服上有着亮闪闪或者颜色特别深的图案,重金属含量往往较高。重金属一旦为人体所吸收,可能会累积于肝、骨骼、肾、心及脑中,当受

影响的器官中,重金属积累到某一定程度时,便会对健康造成巨大损害。

服装中的重金属常见的是镉,其比水银毒20倍,而镉中毒会使全身肌肉莫名其妙的疼痛。服装中的重金属基本上是无法消除的。一些地摊货廉价服装,或者冒充名牌的次品,往往含有较高的重金属。

浏阳市疾控中心副主任医师 谭西顺

## 相关链接

## 怎样选择贴身衣

1、买前闻一闻。要是有芳香、发霉、煤油之类的味道,就说明衣服质量可能有问题。

2、买之前看标签的安全级别。比如,2岁以下的婴幼儿服装应符合A类产品的技术要求;直接接触皮肤的服装应符合B类产品的技术要求;非直接接触皮肤的应符合C类产品的技术要求。

3、尽量买颜色比较素的衣服。

4、新买的衣服先清洗,这样可以洗去部分微生物,可以减少衣服中可能残留的有害物质以及附着在上面的一些脏物。

5、可加热的材质如棉布等,可以用蒸煮来消毒。

6、消费者应尽量避免购买地摊上或市场中的廉价服装,选择衣服时,尽量避免选择有着亮丽涂层的衣服。购买童装则要注意衣服上的金属拉链,拉链颜色亮丽,以及有明显涂层的,应尽量少买或不买。