

警惕！藏在便利背后的健康危机

每天中午，写字楼里此起彼伏的外卖提示音已成为现代生活的背景音。但你可能不知道，手中那个冒着热气的塑料餐盒，正悄悄将“隐形毒药”送进你的身体。2023年《欧洲心脏杂志》一项覆盖10万人的研究显示，每周使用塑料外卖盒超过5次的人群，心血管疾病发病率比少使用者高出34%。这背后，是塑料中的两种“健康刺客”在作祟。

塑料里的“双面间谍”

每个塑料外卖盒都含有两类“潜伏者”：

1. 双酚A(BPA) 让塑料变透明的“功臣”，但会伪装成雌激素。美国FDA研究发现，用塑料盒装60℃热食10分钟，BPA释放量增加50倍。

2. 邻苯二甲酸酯 让塑料变柔软的“魔术师”，却像钥匙一样能打开人体细胞上的危险受体。中国疾控中心检测发现，外卖餐盒中这类物质检出率达89%。

这些化学分子小到只有头发丝的万分之一，能轻松穿透肠道屏障。德国海德堡大学用荧光标记技术追踪发现，它们进入血液最快仅需30分钟。

血管里的“无声战争”

这些化学物质会在体内发动三重攻击：

1. 激素系统大混乱 BPA会抢占雌激素的“专属座位”。哈佛大学研究发现，血液中BPA浓度每升高1 $\mu\text{g}/\text{L}$ ，血管硬化风险增加13%。这相当于给血管穿了件“铁皮外套”。

2. 炎症风暴永不停 邻苯二甲酸酯会激活免疫细胞的“暴躁模式”。《美国心脏病学会杂志》实验显示，它能让炎症因子IL-6暴增3倍，相当于在血管壁上持续“放火”。

3. 代谢系统全崩盘 它们会干扰脂肪细胞正常工作。上海瑞金医院跟踪研究发现，长期接触者空腹血糖平均高1.2毫摩尔/升，甘油三酯超标概率增加47%，这等于给心脏装了颗“定时炸弹”。

科学防护四步法

1. 材质升级 选5号PP材质餐盒（底部三角标内数字5），耐热可达120℃。更推荐玻璃/不锈钢饭盒，荷兰研究显示改用后者3个月，体内塑化剂下降72%。

2. 温度警戒 超过70℃的热食换到陶瓷碗（塑料遇热释放毒素速度加快40倍）。

绝对禁止微波加热带盖塑料盒（英国食品标准局警告此举最危险）。

3. 油脂隔离 红烧肉、麻辣烫等高油食物最易溶解塑



化剂（在油脂中溶解度比水中高100倍）可用硅油纸做内衬隔离。

4. 排出助攻 每天吃200克西兰花（含萝卜硫素加速毒素代谢）。每周2次30分钟有氧运动（出汗可排出15%塑化剂）。

被忽视的真相

2023年中国外卖市场规模突破1万亿，但少有人注意：一个普通塑料餐盒降解需要450年，每人每年平均吃下5万个微塑料颗粒，这些颗粒已在人类心脏组织中被检出。

下次点外卖时，试着多花2分钟把食物换到玻璃碗中。你的心脏其实比想象中脆弱——当血管内皮损伤超过50%时，心肌梗死风险会骤增8倍。健康与便利的天平上，每个微小的选择都在改写生命剧本。

湘南学院附属医院 李莉

久坐是“慢性杀手”，别再让椅子绑架你了！

世界卫生组织建议：每周应进行150分钟中等强度运动（如快走），或75分钟高强度运动（如跑步），以保持心血管健康。然而，久坐本身已被证实是独立的心血管风险因素。即便你运动量达标，如果每天久坐超过10.6小时，依旧难以抵消其危害。因此，真正有效的方法是减少久坐时间。

久坐“自救”7条法则

1. 保持正确坐姿 腰背垂直、膝踝呈90度，肩部放松、眼平视前方，腰部可用靠枕支撑。

2. 定时起身 每坐1小时起身活动5分钟。

3. 做点小动作 如伸展运动、踝泵操、八段锦、金刚功等。

4. 多喝水 促进血液循环，也能增加起身如厕次数。

5. 站着办公 有条件可使用升降桌，或站着开会。

6. 增加日常活动 步行上班、爬楼梯、接电话时走动。

7. 饮食清淡 萃素搭配，减少油腻摄入。

你可以这样开始行动：现在就站起来去接杯水，顺便耸耸肩、伸展一下；明天早上提前两站下车，步行上班；下周设置闹钟，每小时震动提醒自己起身。

记住这3点有利健康

1. 每次离开椅子的30秒，是在为脊柱“减压”。

2. 每天多走2000步，是在为心脏“清扫”。

3. 每周练3次八段锦，比按摩仪更有效。

健康从来不是一场冲刺，而是一点一滴的累积改变。别等腰酸背痛才警觉——今天，就从站起来看看窗外开始。

长沙市第一医院中西医结合科 张扬

指导专家 副主任医师 湛韬

通讯员 宁瑜 莫娟

空腹运动，真能燃脂加倍？别盲目跟风！

“空腹跑步燃脂快”“早上不吃饭先运动效果翻倍”——每到减肥季，这类说法就刷屏。可真相是，空腹运动到底是不是“燃脂神器”？答案并没有那么简单。

从理论上讲，空腹运动确实有一定燃脂优势。经过一晚休息，身体糖原储备减少，如果在不吃早餐的情况下进行低强度有氧运动（比如快走、慢跑、骑车等），身体会更早启动脂肪作为主要能源来源。研究显示，在这种状态下，脂肪的供能比例可能会提高。

但是，燃脂效率高并不意味着适合所有人。对于身体健康、血糖稳定、有规律锻炼习惯的人群来说，空腹进行20~40分钟的低强度运动是可以尝试的方式。但如果糖尿病患者、运动“小白”或体质较弱的人，空腹运动反而可能带来低血糖、疲劳、运动损伤，甚至适得其反，造成肌肉流失、代谢下降。

科学建议是：是否空腹运动，要根据个人体质来决定。身体健康、有经验的人可以适当尝试，但初学者或有基础疾病者更应以安全为前提，适当补充能量后再运动才更稳妥。燃脂从来不是靠一顿空腹跑就能搞定，关键还是在于科学饮食、合理运动和长期坚持。

熊大

有皱纹？教你几招悄悄抚平它们

长时间对着电脑或手机皱眉思考，不仅让你大脑疲惫，还可能让眉间悄悄冒出几道恼人的“11号纹”。这就是我们常说的皱纹，通常出现在眉毛之间，看起来像两个数字“11”，所以叫它“11号纹”也不为过。

皱纹的成因

这些皱纹最开始是由于你频繁皱眉、眯眼等面部表情引起的。随着年龄增长，日晒和胶原蛋白流失，它们会变得越来越明显，并最终变成静态的纹路，甚至即使不皱眉也能看到。这种纹路通常不会一夜之间形成，但随着时间的推移，逐渐变得明显。

除了眉间的11号纹，额头的横纹也是常见的皱纹类型。它们大多是由于频繁的面部动作，如抬眉或做表情，导致的肌肉反复收缩。

动态皱纹和静态皱纹

皱纹分为两类：

动态皱纹 只有在做出特定表情时才会出现，如皱眉、笑等。

静态皱纹 即使面部不做

表情，也会显示出来，这通常与衰老、日晒以及吸烟等因素相关。

如何预防和消除皱纹

皱纹的形成是一个渐进的过程，及早采取措施可以有效延缓其出现。预防比治疗容易得多，尤其是当细纹刚开始出现时，采取一些护理方法可以帮助减轻皱纹。

1. 早期干预

如果你注意到细纹，最好尽早开始护理，因为随着时间推移，皱纹会越来越深。如果皱纹已经比较深，虽然无法完全消除，但通过专业治疗可以减轻其明显程度。

2. 专业治疗方法

在专业皮肤科医生的建议下，肉毒杆菌注射、填充剂和激光换肤等治疗方式可

以有效缓解11号纹。肉毒杆菌注射通过放松过度活动的面部肌肉，帮助减少皱纹的深度；透明质酸填充剂可以填补较深的皱纹，而激光换肤则能改善肤质和色素沉着，淡化已有皱纹。

3. 局部护理

使用含有类视黄醇、肽和透明质酸等成分的护肤品，可以促进皮肤更新，刺激胶原蛋白生成，减缓皱纹的形成。同时，坚持使用防晒霜，避免紫外线伤害，是预防衰老的关键一步。

4. 面部护理

定期进行化学换肤和微针疗法，可以帮助皮肤细胞更新，刺激胶原蛋白再生，从而淡化皱纹，提升皮肤弹性。

兰瓶