保温杯选购别被“钛”忽悠

天冷了,保温杯又“上岗”了。比起小几十元的不锈钢杯,动辄几百上千元的纯钛杯到底贵在哪儿?

纯钛杯的核心优势在于材质本身的安全性与适配性。中国地质大学(武汉)环境学院教授童蕾介绍,钛的表面会天然形成一层氧化防护膜,耐酸耐盐,本身不含镍,金属溶出量极低,用来盛放茶水、咖啡、果汁等酸性饮品更加稳妥。同等条件下,钛材质还要比不锈钢轻大约四成,外出携带、户外使用负担更小,适合经常出门或者介意镍元素的人群。

很多消费者会陷入误区,认为纯钛杯保温性能更强。实际上保温杯的保温能力由真空夹层结构决定,和杯身材质没有关系。市面上不少纯钛杯为了突出轻便,采用单层杯体设计,反而保温效果有限,选购时不能把钛材质等同于强保温。

童蕾表示,如果核心需求就是保温,预算也比较有限,正规合格的304、316不锈钢真空保温杯是性价比之选。304、316不锈钢依靠铬氧化膜实现防腐性能,材料硬度高,生产成本较低,做成双层真空结构后保温表现出色,能够满足日常喝水、装热水的大部分场景。但不锈钢保温杯也存在短板:长期盛放果汁、咖啡等酸性饮品或高盐饮料,杯体容易发生局部腐蚀;同时,部分不锈钢含镍,镍过敏人群应谨慎选用。

想要买到真正的纯钛杯,要避开辨别陷阱。“磁铁吸附测试并不能区分钛和不锈钢,不要依靠土方法判断。”童蕾建议,优先查看产品标识,合格纯钛杯会明确标注TA1或TA2牌号,同时符合GB4806.9食品接触金属制品国家标准,也可以查看商家提供的检测报告核实材质。

无论是仅内胆采用钛材的纯钛杯,还是杯体、杯盖、茶隔等所有金属配件均为钛材的全纯钛杯,原材料与加工成本均高于不锈钢保温杯,选购时切勿盲目追求低价。市面上几十元价位宣称“全纯钛”的产品,大多仅在不锈钢基材表面镀一层钛膜,并非真正的通体纯钛杯。

来源:《科普时报》

解惑

电饭煲涂层脱落危害健康吗

网传电饭煲涂层少许脱落就不能继续使用,因脱落碎屑混进饭里会致癌。重庆市中医院康复科副研究员左的于表示,这个说法并不严谨。

电饭煲不粘涂层大多是特氟龙(聚四氟乙烯),化学性质十分稳定。煮饭温度最高也就100多摄氏度,远达不到特氟龙分解需要的260摄氏度。而且,就算少量涂层碎片脱落吃进肚子,人体也无法吸收,大多会直接随粪便排出。

“但这不代表破损内胆可以肆无忌惮地继续用。”左的于说,涂层掉落后,不粘效果失效,煮饭极易糊底,焦糊米饭会产生丙烯酰胺这类有害物质。如果金属基材裸露,长期接触酸性食物,还可能有铝析出风险,不利于身体健康。左的于建议,电饭煲内胆出现零星小脱落、没露出金属,可短期继续用;若成片脱落、看见内胆金属,建议尽快更换内胆。日常别用钢丝球刷内胆,减少涂层刮伤。

来源:《科普时报》

小百科

阿司匹林这样用更安全

阿司匹林是全球应用最广泛的药物之一,它除了具有良好的解热、镇痛作用外,还具有对血小板聚集的抑制作用。市面上有25毫克、50毫克、100毫克不同规格的阿司匹林,说明书用法差异很大,如何使用更安全?通常情况下,阿司匹林预防冠状动脉硬化性心脏病的最低有效剂量为每天75毫克,缺血性卒中一级预防的最低有效剂量为每天50毫克。

来源:老年健康报微信公众号

图吧

国产机器人助力完成美国首例远程手术



国产机器人助力完成美国首例远程手术,已在20多个国家创造历史。近日,上海微创医疗机器人集团研发的“图迈”手术机器人,在佛罗里达州助力医护团队完成了美国历史上第一例远程手术。这例手术在佛罗里达州两家相距56公里的医院间开展,为根治性前列腺切除术。

来源:《解放日报》

科创

听觉脑干植入体获批上市

近日,我国专家团队自主研发的听觉脑干植入体(ABI)获批上市,这是首款在脑干区域进行电刺激和神经信号提取的产品。作为有源三类植入器械,ABI可直接绕过受损神经,在生命中枢脑干上重建听觉,填补了国内该领域空白。国家药品监督管理局发布公告显示,药品监管部门将加强上述产品上市后监管,保护患者用械安全。

这种植入体绕过耳蜗和听神经,直接刺激中枢听觉感受神经元产生听觉,从而帮助用户重建听力。官方公告显示,该产品获批用于部分先天性内耳严重畸形或蜗神经缺如的2—6岁(不含6周岁)儿童患者。

来源:《科技日报》

新知

关灯看手机 伤眼隐患大

不少人有睡前关灯看手机的坏习惯,对眼睛的伤害不小。

视疲劳与干眼

黑暗环境下瞳孔会自然散大,进入眼内的光量增多,屏幕强光集中刺激视网膜,睫状肌持续收缩,进而引发视疲劳。专注观看电子屏幕时,人的眨眼频率会从每分钟15~20次骤降至5~7次,泪液蒸发明显加快,容易出现眼干、眼部酸胀等不适。

近视加深和屈光参差

暗环境下使用电子屏幕,对视力的负面影响在儿童和青少年群体中更为突出,会造成近视发生概率升高,近视度数增长速度明显加快。侧躺玩手机时,双眼与屏幕的距离不一致,靠近屏幕一侧眼睛的调节负担更重,可能导致双眼屈光度数差距增大,诱发或加重屈光参差。

急性青光眼

对于房角天生狭窄的人群,黑暗环境中瞳孔散大后,周边虹膜根部堆积、阻塞房角,房水排出受阻,易造成眼压急剧升高,诱发急性闭角型青光眼。发病时可出现同侧眼胀痛、头痛、视力骤降,属于眼科急症,必须尽快急诊处理。

来源:《家庭医生报》

健康

吃什么对儿童牙齿好

均衡饮食和特定营养素对儿童牙齿健康至关重要。日常饮食中应包含高钙、高磷、维生素D的食物以强化牙釉质,膳食纤维丰富的食物可辅助清洁牙齿,同时需减少高糖、黏性食物的摄入,避免引发龋齿。

强化牙齿结构的食物

乳制品 牛奶、无糖酸奶、奶酪等富含钙和磷,能促进牙齿矿化,增强牙釉质抗酸能力。

鱼类和坚果 三文鱼、沙丁鱼等含钙丰富;杏仁、腰果等坚果含磷,可辅助钙吸收。

深绿色蔬菜 如西蓝花、菠菜,钙含量较高,适合搭配维生素C丰富的食物(如番茄)促进吸收。

富含维生素D食物 帮助钙质沉积到牙齿中,可通过晒太阳自然合成,或从蛋黄、强化谷物中摄取。

帮助清洁牙齿的食物

富含膳食纤维的果蔬 苹果、胡萝卜等需要充分咀嚼的蔬果,能刺激唾液分泌,冲刷食物残渣。

粗粮 如全麦面包、燕麦,咀嚼时摩擦牙齿表面,起到天然清洁作用。

水分充足的食物 黄瓜、西瓜等水分高的食物可稀释口腔酸性环境,减少细菌滋生。

来源:《家庭医生报》