

# 你喝的水可能有“微塑料”

## 简单步骤简单去除



水是构成人体成分的重要物质并发挥着重要的生理作用。日常我们的饮水来源很广泛,自来水、瓶装水、桶装水都可以选择。有的人因为担心自来水的资质问题而偏向于选瓶装水或桶装水,这样选择真的就更健康了吗?

### 微塑料对人体有什么危害

近几年,人们对微塑料的研究颇多。所谓微塑料就是尺寸特别小的塑料颗粒,长度为1μm至5mm,甚至还存在纳米塑料,长度比微塑料更小,仅为<1μm。

与微塑料相比,纳米塑料尺寸小,更容易在人体内各个组织器官游走,可以穿过

生物屏障(比如细胞膜)并进入生物系统,包括血液、淋巴系统,甚至全身,对人体健康的危害更大。

生活中,含有微塑料的东西相当广泛。不仅如此,鱼类贝类这些海洋生物的体内也可能存在微塑料的污染,通过摄食会进入我们的体内。

也许很多人认为:微塑料属于异物,即便吃进身体也应该会从粪

便中排出。

吃下去的微塑料的确会随着粪便排出一部分,但仍然有一部分会存在于我们身体的其他器官组织中。别小瞧了这些被摄入体内的微塑料,它们会影响微量营养素的吸收;增加肠道不适症状比如腹泻、直肠出血和腹部绞痛;塑料微粒还会刺破和摩擦器官壁诱发炎症。目前微塑料对人体健康的影响还有很多未知,需要更多探索。

### 喝的水竟然有微塑料

2024年1月,美国哥伦比亚大学的研究人员在国际学术期刊《美国国家科学院刊》(PNAS)上发表了一项研究。

研究人员首次利用新的显微光学成像技术,观测到瓶装水/桶装水中“纳米塑料/微塑料”的存在,发现每瓶1升装的瓶装水中,约含有24万个塑料微粒,包括90%的纳米塑料和10%的微塑料颗粒。并且,瓶装水在我们反复开关以及高温暴晒的条件下会使水中含有更多的微塑料。

不过,并非只有瓶装水才会存在微塑料问题,自来水也难逃微塑料的污染。有研究对来自全球14个国家的159份自来水样本进行了分析,其中129份含有纳米塑料/微塑料,检出比例高达81.1%。

也就是说,无论是瓶装水还是自来水,在我们饮水的同时都会摄入些微塑料。

### 怎么解决水中微塑料的问题?

其实不用太担心,对于自来水,我们只要把水烧开后再喝就能最大化地减少微塑料进入人体,降低其对身体伤害。

2024年2月份,来自广州医科大学和暨南大学联合开展的研究发现:把硬水烧开,再经过简单过滤,就可除去水中80%以上的纳米塑料/微塑料。

“多喝热水”是我国居民的传统养生方式,不仅喝得舒服,也能起到“净化”水的作用,帮我们减少微塑料的摄入,对健康更为有益。同时,也建议大家水烧开后多沉淀一段时间,不喝剩下的水底以及使用过滤装置,比如自来水安装过滤器、用带过滤网的杯子等。

### 减少微塑料摄入小妙招

- 1.不要直接用塑料袋吃外卖
- 别把塑料袋装的麻辣烫、米线等食物

直接套在碗上吃,高温会让微塑料更多地溶解在食物中,在收到外卖之后应当尽快将食物倒入自己的餐具中。

### 2.少用塑料砧板

有研究人员分别在聚丙烯砧板和聚乙烯砧板上切胡萝卜,评估使用这两种塑料砧板时平均每个人的微塑料总接触量。

结果发现,二者均会使胡萝卜被微塑料污染,用刀切食物的过程中会脱落较多微塑料。据研究人员估计,如果用塑料砧板,一个人每年可能接触到1450万~7190万个聚乙烯微塑料,而聚丙烯微塑料约为7940万个。

### 3.少吃海鲜内脏

微塑料能够进入一些海洋生物的体内,污染鱼类和贝类食物。

来自英国赫尔大学赫尔约克医学院的研究人员系统分析了2014至2020年间超过50篇的研究,以调查全球海洋生物的微塑料污染水平。发现亚洲沿海的软体动物微塑料污染最为严重,存在于海洋动物的肠道、肝脏等各个部位中,其中贻贝、牡蛎和扇贝的微塑料含量最高。

所以,吃水产品的时候首先不要生吃,一定要烹调熟透;其次,最好去除其胃肠、内脏和腮。

### 4.少喝奶茶、少用塑料吸管

温度高的饮品或食物会让微塑料释放得更多,包括但不限于热咖啡、热奶茶等饮品,很多人还习惯用塑料吸管来喝饮品,这也会增加微塑料的摄入。

(人民日报)

# 疏肝健脾过清明

春风拂面,细雨绵绵,清明节气悄然而至。清明时节气温回暖、雨水增多,自然界呈现“清气上升、浊气下降”的特点。首都医科大学附属北京中医医院耳鼻喉科副主任医师闫新宇介绍,此时人体肝气旺盛,易出现肝火偏旺、脾胃虚弱等问题,养生需疏肝健脾、祛湿防风,同时调节情绪,避免“悲春”伤身。

“清明期间,饮食宜清淡,少吃油腻、生冷食物,避免加重脾胃负担。”闫新宇说,可多吃山药、薏米、茯苓等健脾食材,搭配荠菜、菠菜等春季时令蔬菜,帮助清肝火。民间有清明吃青团的习俗,但青团黏腻难消化,建议搭配陈皮

茶或山楂水助消化,老人、儿童浅尝辄止即可。

清明踏青是传统民俗。中医认为“动则生阳”,散步、放风筝等轻度运动可舒展筋骨,促进气血流通,缓解春季肝气郁结。此外,推荐练习太极拳或八段锦的“调理脾胃须单举”“五劳七伤往后瞧”招式,调和肝脾。

在二十四节气中,只有清明兼具节气和节日双重身份。清明节是中国传统的祭祀节日,每逢清明,人们祭奠逝去的亲人,也以各种形式缅怀英烈。闫新宇介绍,清明祭扫,怀旧悼亡,有利于疏泄情志、消除不良情绪,但需遵循“哀而不伤”

的原则,切勿悲伤过度。中医认为“悲伤肺,怒伤肝”,建议在祭奠后及时调整情绪,通过踏青赏花等户外活动感受自然生机、冲淡郁结,还可按压太冲穴,每日揉按3分钟,有助于疏肝理气。

“清明期间,过敏与湿气困脾是常见问题,表现为花粉过敏、湿疹频发,或出现头重身困、食欲不振。”闫新宇说,建议室内勤通风除湿,可以艾灸足三里穴增强脾胃运化;也可以用防风、荆芥煮水代茶饮,祛风除湿。如因食用冷食等引发肠胃不适,可艾灸中脘穴温中散寒;腹泻时可以煮苹果水(连皮带肉煮15分钟)收敛止泻。

(人民网)



# 高枕真的无忧吗?

“高枕无忧”出自《战国策》,意思是垫高枕头,无忧无虑地睡觉。然而,高枕就真的可以无忧了吗?

首先来说高枕,从生理学角度来说并不建议。主要是因为高枕改变了颈椎的生理弧度,甚至使颈椎处于反弓状态,可导致颈椎病的发生和加重,还可因为过度牵伸颈后肌群,从而引起肩颈部的疼痛不适。

同理,无枕也不建议。无枕也同样改变了颈椎的生理弧度,在仰卧位时可过度牵伸颈前肌群,

在侧卧位时又过度牵伸颈后肌群,同样可以导致颈椎病和肩颈部的疼痛不适。

为了保护好我们的颈椎,建议睡眠时使用带颈托的枕头。仰卧位时枕头的高度一般在10~15cm,侧卧位时枕头能填补耳朵和外肩之间的距离,尽量使颈椎处于生理弧度状态,同时能放松颈部肌群,减轻颈部神经血管的张力,从而缓解颈部肌群在白天日常生活状态中产生的疲劳。

有些心肺功能不全的患者不

能平卧,此时也并不只是垫高枕头,而是从腰背部开始垫高整个上半身,这样才能减少回心血量,同时膈肌下沉,从而减轻心肺压力,缓解胸闷气急症状。

再来说无忧,无忧实质上是一种心理状态,与高枕不高枕并无实质的联系,如果每天唉声叹气,杞人忧天,即便是高枕,又如何无忧?想要做到真正的无忧,需要提高认知,改变思路,调整方式,未雨绸缪,妥善处理问题。

(王敏明)

# 调整吃饭顺序,不仅控糖还能减肥!

你们每餐的第一口食物都会吃什么?是米饭、菜还是喝汤?

其实,吃饭的顺序相当关键,正确的吃饭顺序能让我们在饱腹的同时,还能收获很多健康益处。

### 调整进餐顺序有助控血糖

吃饭这事儿看似简单,但也要讲究先来后到,目前已有很多研究证实,除了每餐吃的食物种类会影响血糖之外,进餐顺序也会影响餐后血糖。

我国《中国2型糖尿病膳食指南》中提到:糖尿病患者要调整进餐顺序,养成先吃蔬菜、最后吃主食的习惯,按照蔬菜—肉类—主食的顺序进餐,有利于糖尿病患者短期和长期血糖控制。

### 调整进餐顺序有助减体重

调整进餐顺序的好处,除了控血糖之外,还能让你瘦下来。

食物中的膳食纤维、蛋白质和脂肪等物质可以通过抑制胃排空和食欲,增加饱腹感,进而减少食物的摄入。

重要的是,蔬菜大多不好咀嚼,需要细嚼慢咽,并且含有丰富的膳食纤维。因此,

相比于蛋白质类食物和主食,先多吃一些蔬菜更能帮我们增强饱腹感,有助于控制食欲,避免进食过多,预防肥胖。

蔬菜中的膳食纤维也能减少脂肪的吸收,对减肥同样有帮助。

如果餐后血糖较高,会让身体释放大量胰岛素来工作,胰岛素分泌过多会抑制脂肪的分解,促进脂肪的合成,进而增加肥胖的风险。如果餐后血糖平稳,身体就不容易囤积脂肪,也就更有利于我们减肥和控制体重。

### 推荐这样吃:蔬菜→蛋白质→主食

吃饭的时候,建议先吃蔬菜,再吃蛋白质,最后吃主食,这样的饮食顺序可以更好实现热量最小化,饱腹感最大化。要想让“改变进餐顺序”变得有意义,也要吃够量才行。具体都建议吃啥?又该吃多少?

### ■蔬菜

建议做熟的蔬菜每餐吃够1~2拳头,并且要多选深色蔬菜,比如深绿色的油菜、小白菜、西兰花;橙黄色的胡萝卜、南瓜、黄彩椒;红色的西红柿、红彩椒;紫色的紫甘蓝、紫生菜、紫茼蒿、紫圆葱等。

### ■蛋白质食物

吃够约1拳头即可,建议选择豆制品、鱼虾、禽肉类,少选猪牛羊等红肉类,过多摄入红肉会增加患2型糖尿病以及肥胖的风险,也要尽量不吃脂肪较高的肥肉。

烹调方式上少选红烧、油炸、腌制,多选蒸煮炖,清淡饮食。

### ■主食

一般人群每餐吃1~2碗米饭就足够了,尽量要吃得杂一些,不要只吃精米白面。比如燕麦饭、荞麦饭、藜麦饭、青稞饭、鹰嘴豆饭、红豆饭、红薯、蒸土豆、煮玉米等都是不错的选择。

相比于传统的饮食指导,改变进餐顺序很容易执行,也会让人更容易坚持。如果不习惯最后干噎米饭,也可以尝试以下两



### 种办法:

第一种,先吃一大碗煮菜,然后再一口肉菜一口米饭的吃。

第二种,事先预留出来一小部分蔬菜和肉类,其余的按照先蔬菜再肉类的方法进食完成之后,再将事先预留出来的那部分食物和米饭一起吃。

(人民日报)



## 一秤一尺一日历

体重管理核心监测工具组合+

- ★《“体重管理年”活动实施方案》中提出,推广“一秤一尺一日历”(体重秤、腰围尺、体重管理日历)。
- 居民在日常体重管理中可以用此工具组合来辅助监测体重。
- ★为何要用这么多工具?仅用体重秤测BMI值不行吗?专家表示,BMI虽简单实用,但存在不足,需结合其他指标综合判断。
- ★而“一秤一尺一日历”是体重管理中的核心监测工具组合,通过多维数据联动,实现更科学的身体状态评估,避免单一体重指标的局限性。

## 体重秤使用指南

辅助测量BMI值

### ★使用方法

任意类型体重秤,有条件的可以使用体成分仪。测量时体重秤需放在平整坚硬的地面上。

### ★频率

建议早上固定时间空腹排便后测量体重,为避免每日监测带来的焦虑,每周称1~2次。

### ★公式

BMI值测算公式=体重(kg)/身高(m)<sup>2</sup>

## 体重秤使用指南

BMI值参考区间

BMI范围	分类	健康风险提示
<18.5	体重过低	营养不良、免疫力下降
18.5~23.9	正常范围	疾病风险最低
24.0~27.9	超重	高血压、糖尿病风险增加
≥28.0	肥胖	心血管疾病、代谢综合征高风险

亚洲人群建议采用更严格标准  
(超重:≥23,肥胖:≥25)

## 体重秤使用指南

BMI值并非适用所有人群

### ★肌肉量高者

如运动员的BMI可能显示“超重”,实际体脂率健康。

### ★老年人

BMI正常但可能肌肉流失、内脏脂肪超标(称“隐性肥胖”)。

### ★中心型肥胖人群

中国男性腰围≥90cm,女性≥85cm,称为腹型肥胖,也叫中心型肥胖,这样的体型有较高的心血管疾病风险,应引起重视。

### ★特殊人群

孕妇、儿童、水肿患者需另选评估方式。

## 围度尺使用指南

腰围测量秘籍

### ★使用方法

站立状态呼气末测量肚脐上0.5~1厘米处(肥胖者可选择腰部最粗处),水平环绕一周,测量时需保持平稳呼吸,不收缩或屏气。测量时皮尺贴近皮肤,避免紧压使皮尺陷入皮肤内。可每周测量记录一次。

### ★腰围合理区间

根据我国成年人群特点和健康风险评估,正常腰围定义为男性<85cm和女性<80cm,男性腰围≥90cm和女性腰围≥85cm即可诊断为中心型肥胖。

### ★结合BMI值综合判定

如连续2周增长≥1cm需预警并结合BMI值进行综合判定并调整饮食与生活习惯。

(人民网)