

方便面粉万物、香蕉锡纸保鲜、失眠用睡眠喷雾……

抖音上的热门小妙招儿，并非个个都妙

陈曦

香蕉用锡纸包住可以延长保质期？睡前在枕头上喷几下睡眠喷雾就可以快速入睡？牙膏、小苏打、白醋、食盐和洗洁精混合在

一起就可去除陈年污垢？还有更神奇的方便面粉可以修补万物？这些流传于抖音短视频的“生活小窍门”，有真有假，操作简单又奏效，看着让人心里“种草”，跃跃欲试。但也有网友在尝试后表示效果并不理想。那么这些小窍门都靠谱吗？听听专家是怎么说的。

香蕉根部包锡纸会延长保质期？未必！

视频里，要想长时间保存香蕉，只需将香蕉清洗擦干净，而后用锡纸包住香蕉根部。其依据的原理是，香蕉释放的乙烯气体可加速香蕉变褐变熟，也会加速附近任何水果的成熟进程。因为大部分乙烯从香蕉根部释放，因此用锡纸或者保鲜膜裹住此处，可缓解香蕉成熟进程，从而达到延长保鲜时间的目的。

对此天津科技大学食品学院(天津市食品安全科普基地)副教授王浩表示，香蕉属于呼吸跃变型水果，这类水果在成熟期会释放大量的乙烯(会使香蕉成熟)，此时果实呼吸速率大幅度提高，会迅速达到成熟。香蕉要想长时间长途运输，必须在没有完全成熟之前就摘得从树上摘下来，才经得起长途运输和长时间储存。

“一般来说，消费者购买到黄橙橙的香蕉，基本都在售卖前经

过人工催熟处理。”王浩说，因此香蕉买回来，先用清水清洗擦干，可以减少表面乙烯气体的附着，有利于延长香蕉的保鲜期。用锡纸或者保鲜膜包住香蕉根部，也是为了抑制乙烯气体的释放，应该有一定效果，但是效果不一定这么明显。要想延长香蕉保鲜期，还是主要控制香蕉存放的温度，一般在十几摄氏度最佳，可以减慢香蕉呼吸速度。同时减少受压面，最好把香蕉悬挂起来，因为组织受压后，会慢慢变软，受压面的保鲜最差。

王浩表示，一般来说，经过人工催熟处理的香蕉可以保存一周左右，通过技术手段，可以延长保存期到两周。如果想长期存放香蕉，最好购买没经过人工催熟处理的青香蕉，让它们自己慢慢熟化。

睡眠喷雾是“失眠克星”？效果有限！

岁末年终，是不少上班族冲业绩的关键时期，高强度的工作和压力，让不少人深感焦虑，失眠也成了家常便饭。此时抖音、小红书上各路网红推荐的睡眠喷雾成了不少上班族的救命稻草。各种睡眠喷雾号称添加了薰衣草、香根草、甘菊精油等多种纯天然助眠成分，睡前在枕头或被套上喷2—3下，就可以让人放松心情、缓解焦虑的情绪，从而帮助入睡。

对此天津市安定医院心理障碍科王立娜主任介绍，有些植物确实有安神功效，复方植物精油涵盖了萜烯类、醇类和酯类3大类成分，其中主要成分是乙酸芳樟酯、芳醇和柠檬烯。一般来说，醇类物质镇静效果较好，已有相关研究证实，芳樟醇对中枢神经系统有安抚作用，包括帮助睡眠、抗焦虑、降体温等。此外，酯

类物质也有助眠效果，可以延长睡眠时间，这些物质随着剂量增加其作用也会适当增强。

“这种含有精油的睡眠喷雾作为保健品，急性失眠的患者可以短期使用，也有一定助眠效果。目前也有调查显示，70%左右的急性失眠患者可以慢慢地通过自己调节恢复过来。”王立娜说，但另外的30%左右的患者会从急性失眠过渡到慢性失眠，这部分人就需要找专业医生进行检查和专业的系统性评估了。

慢性失眠、睡眠节律紊乱，就不是这些保健品能解决的了。如不及时接受专业医生的治疗，会导致很多情绪问题，最常见的如抑郁症、焦虑障碍。相反，抑郁焦虑也会出现睡眠障碍。二者互相影响，恶性循环。

“鼠标”超声波洗碗器能解放双手？实测洗不干净……

一到冬天，最痛苦的事就是洗碗了。如果没有热水，油腻腻的碗碟很难清洗干净。抖音上一款和鼠标差不多大小的洗碗神器让人们看到了解放双手的希望。视频中这款超声波洗碗器被放到水槽中，随着仪器震动，碗碟上的油污也相继脱落。不过也有人发视频验证，通过使用超声波洗碗器，碗碟上的油污依然存在。

对此天津大学化学学院教授张生解释，超声波清洗从原理上是利用空化效应对物件进行清洗，通俗地说就是超声波形成的气泡破裂时产生的微爆炸和冲击波代替双手去搓洗碗碟，使被清洗

物表面的污物遭到破坏，并迅速脱落。一般来说，额外加入一些表面活性剂(洗涤剂)清洗效果会更好。

“视频中效果不理想，主要是由于机器的功率太小，以及碗碟所在的位置造成的。”张生表示，大型超声波洗碗机一般在底部密布超声波换能器，这样可以各个方向清洗碗碟。而这种鼠标大小的洗碗器放在水槽中，产生的超声波只能向外扩散，离洗碗器近的地方能量就强，离得远的地方冲击波弱，就会影响清洗效果。此外，水槽中水量多少也很重要，当水量和功率不匹配的时候也会影响超声波洗碗器的使用效果。

牙膏、小苏打、白醋等混合可强效去污？理论上可行……

春节前家家户户都得进行大扫除，厨房里的陈年污垢可难倒了不少主妇。有网友适时送上去污妙方，让不少人如获至宝。在视频中，牙膏+小苏打+白醋+洗洁精混合在一起使用，在黑锅底上一抹，瞬间光亮如新。

张生表示，锅底的污垢主要成分是燃气燃烧不充分的积碳、氧化铁和油垢等的混合物。小苏打是碳酸氢钠，可以帮助去除油垢。白醋除了水主要成分是醋酸，可以帮助去除氧化铁。牙膏的主要成分是摩擦剂(碳酸钙、磷酸氢钙)、食盐主要成分是氯化钠，两者可以帮助去除积碳。洗洁精也是可以去除油垢的，因此这个

配方从原理上讲是可以去除锅底污垢。

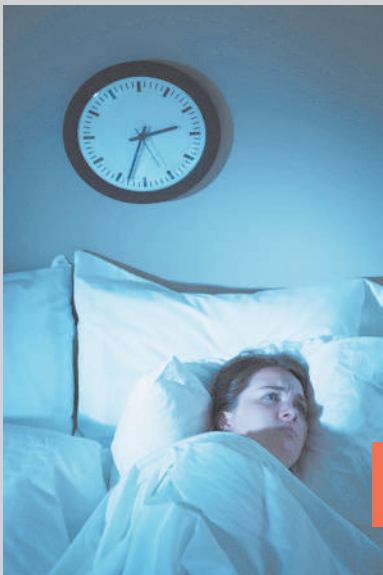
虽然从原理上具有清洁作用，但在不少网友的后续实验中，这个配方并没有起到强力去污的作用。和原视频的“一抹如新”相比，网友实验中，锅底的污垢依然顽固。对此，张生表示，配方原理上可行，但具体清洁程度应该与锅底污垢的厚度以及形成的具体条件有关。另外网友视频中加水过多，配方原材料过度稀释，不利于清理污垢。此外，锅底的氧化铁和油垢虽然相对容易清除，但积碳则不易除掉。这也是配方失灵的原因之一。

方便面修补万物大法靠谱吗？关键看手艺……

自从有了抖音，人们见识了“高手在民间”。目前抖音上流行的方便面修补破损的家具、马桶、地面等视频就让人叹为观止。细究其修补步骤，加方便面和胶水一磨砂一抛光一刷漆一完成，过程简单粗暴，修补过的家具肉眼看上去几乎看不到痕迹。

对于这个“手艺”，张生分析说，修补主要利用填充物和黏

着剂将孔洞填上。传统的修补家具中会用到木粉、原子灰等进行填补，再用特定的胶水固定，最后打磨上色即可。而用方便面作为填充物也不是不可以，只不过其含油、疏松、颗粒大，如果胶水不够均匀，修补手艺不够精湛，可能会影响修补后的效果和质量。



视觉中国供图

给您提个醒

世卫组织发布
新年健康饮食小贴士

据新华社社 近日，世界卫生组织在其官网上发布了5条新年健康饮食小贴士，提醒人们如何吃得健康均衡，增强身体抵抗力。

一、吃多种食物。均衡饮食有助增强身体抵抗力，使人更加健康长寿。世卫建议，日常饮食应尽量包括小麦、大米、玉米、土豆等多种主食，外加各种豆类、新鲜果蔬以及鱼肉蛋奶等动物来源食品；尽可能多吃燕麦、糙米等富含膳食纤维的全谷物食品；零食最好选择新鲜果蔬和无盐坚果，而非高糖、高脂和高盐食品。

二、少吃盐。吃盐过多会导致血压升高，增加心脏病和中风风险。世卫建议成人每天食盐摄入量不超过5克(约一茶匙)。人们在烹饪时应少放盐，减少使用酱油等咸味调味品；在购买罐头、蔬菜干、坚果等食物时，尽量挑选不添加盐和糖的品种；餐桌上不摆放盐瓶和含盐调味品；检查食品标签，选择低钠产品。

三、低脂少油。人们在饮食中如果摄入过多脂肪会增加肥胖、心脏病、中风风险，人造反式脂肪对健康危害尤其大。世卫建议，用大豆油、菜籽油、玉米油等更健康的油替代黄油和猪油；选择鸡鸭鱼肉等脂肪含量较低的“白肉”，而不是猪牛羊肉等“红肉”；烹饪时尽量用蒸或煮替代油炸；购买食品时应检查标签，避免购买含人造反式脂肪的各种加工食品、快餐和煎炸食品。

四、限制吃糖。吃糖过多不仅有害牙齿，还会增加超重和肥胖风险，导致慢性健康问题。世卫建议限制甜食和碳酸饮料、果汁和果汁饮料、冲调饮料、调味乳饮料等含糖饮料摄入；选择新鲜的健康零食，摒弃加工食品；少给儿童吃含糖食品，不应将盐和糖添加到2岁以下幼儿的辅食中。

五、控制饮酒。庆祝新年常常离不开酒，但饮酒过多过频不仅会增加受伤的直接风险，还可能给身体造成长期影响，如肝损伤、癌症等。世卫建议尽量少喝或不喝酒，某些特定人群应绝对禁酒，如孕妇和哺乳期女性、驾驶员、机械操作人员，以及患有某些疾病而酒精会加重病情的人、正在服用能与酒精直接发生反应的药物的人等。



视觉中国供图

早期症状似感冒易误诊
专家提醒警惕毛细支气管炎

新华社社(记者李松)最近，重庆南岸区一名3个月大的幼儿出现持续轻微咳嗽、流鼻涕的症状，被当成感冒治疗却未见好转，后被送医确诊为毛细支气管炎。专家提醒，毛细支气管炎的早期症状与普通感冒相似，易被误诊，需引起重视。

“毛细支气管炎是小儿冬季常见的急性下呼吸道感染性疾病，多发于两岁以下的婴幼儿，多由呼吸道合胞病毒、鼻病毒等感染引起。病变部位主要在肺部毛细支气管，由于炎症使其变得更细小，加上分泌物增加、排痰不畅，会导致出现呼吸不畅、喘憋等临床症状。”重庆医科大学附属儿童医院呼吸一病室副主任医师闫莉说。

专家介绍，毛细支气管炎的初期症状与普通感冒相似，主要表现为鼻塞流涕、轻咳。几天后咳嗽可能加重，出现气急、咳嗽、喘息。有许多家长将毛细支气管炎当作普通感冒来治疗，会延误病情。

闫莉说，患上毛细支气管炎的孩子应及时到医院就诊，由专科医生判断后确定治疗方法。由于毛细支气管炎多是由病毒感染引起，因此发病早期一般不需服用抗生素治疗。如发病后期怀疑继发细菌感染，可用抗生素治疗，并以对症治疗为主。

长知识

残存多年的化学污染物
仍可对胎儿产生影响

新华社社(记者李雯)一项新研究表明，土壤等自然环境中残存数十年的化学污染物一旦进入孕妇体内，哪怕含量极低也会影响胎儿的生长发育。这些污染物主要包括杀虫剂滴滴涕(DDT)、多氯联苯(PCB)、有机氯农药和阻燃添加剂等。

美国国家儿童健康与人类发育研究所等机构的研究人员近日在《美国医学会杂志·小儿科》期刊上发表文章说，他们检测了美国2284名孕妇的血样，并用B超监测了她们体内胎儿的生长发育情况。这些女性都在怀孕的头三个月参与研究。研究人员发现，孕妇血液中污染物的含量会影响胎儿生长发育速度。

例如，与体内多氯联苯含量排在后25%的孕妇相比，含量排在前25%的孕妇体内的胎儿平均头围小6.5毫米。与体内有机氯农药含量排在后25%的孕妇相比，含量排在前25%的孕妇体内的胎儿头围小4.7毫米。但研究人员目前并不清楚胎儿在子宫中发育速度较慢对出生后生长发育的影响。

研究人员指出，尽管研究中的大多数污染物已被禁用，有些甚至被禁了几十年，例如作为润滑油及多种工业产品添加剂的多氯联苯，自20世纪70年代就陆续在各国禁用，但这些人造化合物残留于环境中很难自然降解，人们会通过饮食和饮水接触到这些污染物，它们对人体依然存在影响。

(作者系国家二级心理咨询师)

做到这三点，你的选择困难症就有救了

心理话

杨剑兰

我们每天的生活面临着众多的选择，大到选工作、选伴侣，小到午餐要吃什么、衣服要买哪件。按理说，有选择总比没选择好。然而，对有选择困难症的人来说，选择多了却不是什么好事。选择越多，他们越纠结，大事小事都很难做决定。为什么会选择困难症？选择困难时，又该如何克服呢？

内心冲突和讨厌“失去”是主因

最常见的选择困难莫过于：今天吃什么。大多数人都为这个问题发愁。之所以为“吃什么”而纠结，是因为人的内心有冲突。比如这样：想吃米饭又想吃面条，然而只能二选一，很难抉择；还有这样的：这也不想吃那也不想吃，导致没法做决定。内心有冲突，是人们选择困难的重要原因。

内心冲突，指的是人内心有多种欲求，但这些欲求又是相互对立、无法同时满足的。按照美国

心理学家勒温和米勒的分类，内心冲突有4种类型：一是双驱冲突。两个都想要，却只能二选一，可谓鱼和熊掌不可兼得。二是双避冲突。两个都不想要，却必须二选一。三是趋避冲突。风险与收益并存，比如面对一个高薪但高强度的工作，你既想要高薪，又担心长年加班身体吃不消，这让你很难做决定。四是双重趋避冲突。两种选择都有利有弊，比如工作A稳定、清闲、工资少，工作B不稳定、压力大、工资高，你不知道该选哪个。

当内心有冲突，做选择就没那么容易了。看似有好几个选项，然而每个选项都不是最优解。不管选哪个，都不能满足全部需要，总是差那么点意思。于是，有的人因“两个都想要”而纠结；有的人因“必须舍一个”而不甘；有的人，则出现“选哪个都不满意”的失落……内心冲突，让种种负面情绪纠缠在一起，导致人们选择越多越痛苦。

在内心冲突导致的负面情绪中，有一个情绪，对选择的影响很大。这个情绪，便是对失去的“厌恶”，人性是讨厌“失去”的。

美国心理学家、诺贝尔经济学奖得主丹尼尔·卡尼曼，设计了一个实验，结果发现：损失100美元的痛苦远大于得到150美元的快乐；要想弥补失去

100美元的痛苦，你需要收益200美元。这种心理学效应叫“损失厌恶”，它指的是同等数量下，收获带来的喜悦，并不能抵消损失带来的痛苦；若要抵消“失去”的痛苦，需要2倍分量的“得到”才行。

那么，损失厌恶是如何影响选择的呢？任何选择都是取舍，选了这个必然要舍弃另一个，所谓有得有失。然而如果“得”的喜悦，不能抵消“失”的痛苦，哪怕做了选择内心也不痛快。比如，有些人纠结要不要转行。转行意味着放弃之前的专业积累，要承受沉没成本，而新的行业虽然有更大空间但也充满了未知。收获能否抵消失去？转行是否明智的选择？都是让人头疼的问题。理解了损失厌恶，就不难理解为什么选择会带来痛苦了。

摆脱选择困难从这三点入手

首先，当需要有冲突时，较好的解决方案是：了解核心需要，解决主要矛盾，以后有条件再满足其他需要。打个比方，大学毕业是选择工作还是考研，这就问自己：工作和考研分别能满足什么需要？当下哪个需要更迫切？我只能二选一吗，还是可以分步实现？把内心冲突梳理清楚，也就

迈出了选择的第一步。

其次，有些人做选择很困难，有些人却很容易，其原因在于有选择困难症的人们，属于评估型决策者，他们会花大量时间用来评估和担忧各种可能性，试图找到最优解。而受制于现实条件，往往没有最优解，很多纠结其实是做无用功。

相较而言，行动型决策者更容易做选择，新加坡南洋科技大学和哥伦比亚大学的研究人员通过研究发现，“行动型决策者做决策时并不会感受到太大的痛苦，反而希望快速做出决定并去执行它”。

如果你属于评估型决策者，与其苦苦找到100分最优解才做决定，不如像行动型决策者学习，少一些思考多一些行动，有70分的满意解就果断决策。

此外，不管选什么，买定离手很重要。有些人做选择很困难，是出于害怕损失、害怕未知。他们反复担忧：万一我选错了怎么办？然而，不管选什么，都会有得有失，谁也无法告知你哪个是正确答案。因此，与其患得患失，不如买定离手。当你能够为自己的选择负责，做好承担代价、接受任何结果的准备，选择便没那么难。