

隔夜菜致癌？没那么邪乎！

一段时间以来，“隔夜菜不能吃，吃了会致癌”的说法在网上疯传。那么，这种说法到底有没有科学依据呢？近日，北京农学院食品科学与工程学院的师生对此进行了实验。

实验原理 用比色法测定浓度

北京农学院食品科学与工程学院教授葛菁华介绍，隔夜菜中产生亚硝酸盐主要是指蔬菜，因为蔬菜，特别是叶菜类，在生长过程中可能吸收了水源及土壤或氮肥中的硝酸盐，在还原酶的作用下产生亚硝酸盐。而肉菜中的亚硝酸盐主要是人为加入的，用于发色剂使用。所以，检测“剩菜中亚硝酸盐是否超标”的实验，主要针对蔬菜类，特别是叶菜类的剩菜来做才是比较科学的。

按照实验要求，实验人员要用国标盐酸萘乙二胺法比色法测定蔬菜中亚硝酸盐的浓度。操作者事先从正规机构买来亚硝酸盐试剂盒，其测定原理是按照国标方法设计的：提取剩菜产生的菜汤汁，如含有亚硝酸盐，就会与显色剂生成

淡红色偶氮化合物。然后，通过比色法，就能计算出样品中亚硝酸盐的浓度。

实验步骤 分不同时段测含量

记者共准备了清炒菠菜、清炒芹菜和小白菜炒肉三个菜，为了尽量减少添加物给测试带来的影响，炒菜时均使用植物油，除食盐外，未添加其他调料。

实验在北京农学院食品安全理化检测分析室进行，由该校食品科学与工程学院研二学生王超南和研三学生石媛操作。

三种菜各自被分成 6 份，分装到烧杯中，常温 and 4℃冷藏条件下各保存一半，在炒后三个时间点：1 小时后（当天中午 12 时）、6 小时后、20 小时后，逐一测定亚硝酸盐含量。



北京农学院的检测人员将需要检测的菜品分装到玻璃瓶中，以便在不同时间段检测菜品中亚硝酸盐的含量。

克、0.26 毫克 / 千克；在 4℃冷藏状态下分别为 0.09 毫克 / 千克、0.13 毫克 / 千克、0.22 毫克 / 千克。

菠菜在炒菜后 1 小时、6 小时、20 小时的亚硝酸盐浓度，常温状态下为 0.18 毫克 / 千克、0.24 毫克 / 千克、0.58 毫克 / 千克；在 4℃冷藏状态下分别为 0.18 毫克 / 千克、0.2 毫克 / 千克、0.4 毫克 / 千克。

小白菜炒肉在炒菜后 1 小时、6 小时、20 小时的亚硝酸盐浓度，常温状态

**实验结论
亚硝酸盐未超标**
其他样品的实验方法与之相同，待整个实验结束后，得出的结论如下：

芹菜在炒菜后 1 小时、6 小时、20 小时的亚硝酸盐浓度，常温状态下分别为 0.09 毫克 / 千克、0.15 毫克 / 千

下分别为 0.13 毫克 / 千克、0.24 毫克 / 千克、0.36 毫克 / 千克；在 4℃冷藏状态下分别为 0.13 毫克 / 千克、0.18 毫克 / 千克、0.28 毫克 / 千克。

实验结果表明，随着时间的延长，在常温储存及冷藏储存条件下，亚硝酸盐浓度均呈增加趋势，其中，冷藏产生的亚硝酸盐浓度低于常温保存。

从实验数据中不难发现，隔夜样品中，亚硝酸盐浓度确实普遍比刚出锅时高出一倍以上。但食用菜品中含有多少亚硝酸盐才有害，目前我国尚无定论。原卫生部和国家标准化管理委员会于 2005 年发布的《食品中污染物限量》可作为参考，它规定了食品在生产、加工、包装、贮存、运输直至食用过程中部分污染物的限量指标，其中，食品中亚硝酸盐的最大浓度为：蔬菜 4 毫克 / 千克，肉类 3 毫克 / 千克。

因此，三种菜在放置 20 小时后，无论常温还是冷藏，亚硝酸盐浓度虽均有增加，但都远未超过国家标准。

《北京日报》2013.12.4

熏醋预防感冒证据不足

近日，多地出现雾霾天，并伴有气温下降，所以很多人感冒、发烧了。民间有用醋可以消毒、杀菌和预防感冒的说法，故一些人将醋倒入锅内烧开，然后关闭门窗，让醋挥发，借此预防感冒。但笔者查询资料，并未找到醋能杀死病毒的研究报告。

很多人认为醋有消毒、杀菌的作用，可能是因为醋里含有醋酸。醋酸在一定浓度时的确有消毒、杀菌作用，但效果并不是很好，即使浓度很高，也不推荐使用。而食醋中所含醋酸浓度很

低，远远收不到消毒的效果。醋作为调味品味道不错，但不宜作为消毒剂使用。

熏蒸食醋如果浓度过高、时间过长，其所散发出的酸性气体对呼吸道黏膜有刺激作用，尤其会导致气管炎、肺气肿、哮喘等患者的病情发作或病情加重。严重的会灼伤上呼吸道黏膜，尤其对小孩、老人和哮喘患者影响较大。

除了熏蒸醋，很多家庭还会用过氧乙酸和来苏水杀菌。这些药物氧化能力强、酸性大，除了对人体不安全外，对家具也有一定的腐蚀性。如果一定要对房间进行消毒，应到卫生防疫部门请专业人士，根据房间的大小，配比相应浓度的药液进行喷洒或熏蒸。

对于家庭而言，预防感冒以及消毒最好的办法就是通风，而不是盲目采用熏蒸食醋的方法。此外，人们应适当进行户外活动，在雾霾天尽量减少外出。

《健康报》2013.12.2 文 / 曾理

空气净化器能除 PM2.5?

“有效去除 PM2.5”、“PM2.5 净化效率达 99% 以上”，市场上在售的空气净化器很多都打出这样“诱人”的宣传，让消费者难以判断。净化器究竟能不能去除 PM2.5？空气净化后应该达到什么标准？据了解，相关国家标准目前正在修订中，将要求产品真实、明白地标明洁净空气量，更准确地表述净化效果。北京市工商局、北京市消协也提醒，不要盲目轻信净化器产品宣传，应结合相关技术参数进行选购。

目前，市场上销售的空气净化器功能繁多，有滤网型净化器、双重净化器，还有光触媒、负离子、等离子等“高新”技术空气净化器。记者注意到，这些产品大多都宣称可有效去除 PM2.5，有的号称有效净化率达到 99.7% 甚至 99.99%。在京东、淘宝等购物网站，空气净化器的销量急升，有人甚至将其

列入“家庭必备五大件”之一。而不少消费者购买的目的，除了要去除装修房子后的残留甲醛，大多也都是冲着去除 PM2.5。

究竟这些空气净化器能不能去除 PM2.5 颗粒物呢？记者发现，净化器的空气净化效果检测单位“五花八门”。有的提供的是中国疾病预防控制中心出具的空气净化合格证明；有的是当地质监部门出具的空气净化效果合格证明；还有的声称获得美国电器协会和美国食品和药品管理局的双重认证。

对于目前检测单位不一的局面，中国室内车内环境及环保产品质量监督检验中心主任宋广生表示，空气净化器不在国家强制认证的产品名单之内，所以并不需要

认证，国内产品目前参照的是 2008 年底修订的《空气净化器》标准。据宋广生透露，空气净化器国家标准目前正在修订中，将针对公众对空气质量的需求，建立一套空气净化器评定标准，重点是要以洁净空气量(CADR)值作为标准，要求更准确地表述净化效果，以方便消费者选购。

业内专家普遍认为，即便某些产品在检测报告上显示净化能力达到 99% 以上，但在实际使用过程中由于净化器本身的设计、密封性、空气流量等因素会影响产品的净化效果。空气净化器无法解决室内常见的大颗粒灰尘沉积、装修材料(石材)的放射性辐射污染等问题。如果不及时清洗、更换，净化器会失去其净化能力，还会成为室内空气二次污染的源头。

《北京晚报》2013.12.4

办事拖拉会增加心理压力

在银行上班的王先生，办事总是拖拖拉拉的，领导交代的事情总要等到最后关头才去做，这让他觉得自己生活得十分疲惫。

心理专家表示，拖拉是一种变相逃避，是一种不好的习惯。有拖拉习惯的人有事不去办，最后拖到事情实在没有办法再拖下去了才去办，这是一种比较普遍的现象，它对人的影响主要就是加大人的压力。因为需要解决的事情，一直没有解决，它就会作为一种压力一直存在，直到这件事情被解决为止。

《保健时报》2013.11.28 文 / 邱伟名

生活小窍门

脐橙储藏有讲究

现在脐橙大量上市，如果要想在家囤一些，那您可得注意储藏的方法：首先，脐橙得完好无损，不能有病虫害，也不能有划伤碰伤。其次，不要个头太大的。由于脐橙的表皮是由一个个油胞组成的，个大的脐橙油胞颗粒非常大，表皮粗糙，水分很容易跑掉，这种粗皮大果储藏的时间一长，果实里面就干了。此外，可将脐橙保存在装有马尾松叶的纸盒中，放置阴凉干燥的地方，这样保存 3 个月也没有问题。

《快乐老人报》2013.12.2 文 / 田丹

白醋美容有妙招

醋具有美白、软化角质层和杀菌的功效，兑水洗脸可以增加皮肤细胞的水分和营养，恢复皮肤的光泽和弹性，所以常被用做美容护肤的材料。但需要注意的是，白醋不能直接用于美容护肤，使用前需要进行稀释，否则可能产生不良后果。

白醋洗头去头皮屑 白醋水调配方法是，取 1 公斤清水兑入 150 毫升白醋，将醋和清水用手搅匀，每周洗 3 次左右，长期坚持能取得很好的去屑效果。该方法不仅有去屑、止痒的功效，还能解决部分头发分叉的问题。

白醋洗手 经常用白醋洗手，可使手部皮肤保持白皙、细腻。因为自来水水质较硬，醋可以软化水质。具体做法是，先将手洗净，然后在手上涂一层醋，15 分钟后洗掉，长期坚持能获得去除角质层、美白肌肤的功效。

白醋洗脸 对于皮肤上长有色斑的人，若选择白醋去斑，需要在洗脸时把白醋、食盐和水按照 9：3：1 的比例调和在一起，把毛巾放入白醋水中浸泡，然后在脸上涂擦，早晚各一次。

《健康报》2013.12.2 文 / 曾理

爱夸耀亲朋 自己能力差

现实生活中，这样的例子屡见不鲜：不争气的儿子，总是喜欢在别人面前夸耀自己的老子是如何能耐；才能平庸的学生，会在朋友圈里声称自己的某位同学是如何的才华横溢……

心理学上将这种心理称为“傍同作用”，是指一个人通过渲染与自己有亲近关系的人的杰出，来掩盖和弥补自己在这方面的不足，从而获得心理上的平衡。具有“傍同心理”的人大多能力和个性的某方面逊色于同伴，不愿意示弱的他们只好借助关系亲密的人的长处来压制和贬低别人，以此满足打败对手的心理需要。

虽然“傍同作用”能给人们的心理带来短暂的轻松，但这并不是一种可取的态度，毕竟沉浸在他人的光环里自欺欺人，对个人的发展是毫无益处的。所以，时刻认清自己的局限，并且愿意面对它们，积极地弥补自己的不足之处，这才是真正的强者。 互联网 2013.11.29

供暖后室内 PM2.5 增多



室内细菌数量。而此时长时间紧闭门窗，会导致室内污浊的空气难以被户外新鲜空气稀释，使得空气干燥、细微颗粒物浓度升高，免疫力和抵抗力较低的人吸入这种附着大量细菌的颗粒物，便会引起各种不适。

对此，专家建议，即使天气冷了，也一定要适时开窗通风，用室外新鲜空气稀释室内污浊空气，既能降低室内 PM2.5 的浓度，也能保证室内适宜的空气湿度。一般来讲，冬季可以在早晨起床后开窗半小时左右，上班前关闭门窗，晚上睡觉前再开窗通风半小时。另外，维持室内空气湿度也很重要，除了利用空气加湿器，还可以在暖气旁边放盆水，使水分随热量被蒸发到空气中。

《当代健康报》2013.11.28 文 / 周霞

目前，我国北方地区的采暖方式多数是暖气、炉灶等供暖，南方采暖则以空调为主。这些采暖方式散热面积相对较小、热量相对集中。散热时，热空气上升，冷空气下沉，这个过程中会产生大量的空气对流，将热量散发到整个房间的同时，也难以避免地产生扬尘，在空气干燥的情况下尤其如此。另外，冬季室内人们穿着的衣物，房间内用于保暖的被褥、毛毯等较多，且使用频繁，在活动中都会增加扬尘。如果此时再长时间封闭门窗，很容易造成室内 PM2.5 超标。

研究表明，当空气湿度低于 40% 的时候，感冒病毒和其他能引发感染的细菌繁殖速度会加快。供暖后，如果不能保证室内空气达到适当湿度，便会在无形中增加了