

200倍！体育用品增塑剂超标有何危害

□ 科普时报实习记者 王文洁

12月1日,央视新闻曝光,部分中小學生经常使用的球拍、跳绳等体育用品中邻苯二甲酸酯类增塑剂竟然超过参考标准限值200倍以上。

此次调查中,检测人员共采样112批次样品,覆盖高、中、低三档价位,采样渠道涉及线下的大型商超、批发市场、运动用品店和零售店,以及线上主要的电商平台。检测结果显示,30批次产品不符合参考标准要求,不符合率为26.8%。其中,球拍产品的不符合率最高,达60.6%,跳绳不符合率为17.5%,球类产品的不符合率为7.8%,不符合项目均为增塑剂。

增塑剂超标影响生长发育

什么是增塑剂?上海海洋大学食品学院化学系副教授薛斌接受科普时报记者采访时介绍,增塑剂又被称为塑化剂,是一类在工业中广泛使用的助剂,主要用于塑料、水泥、石膏等的生产。在塑料中添加塑化剂,可以增加产品的柔韧性、弹性和膨胀性,改善产品性能。

增塑剂种类达上百种,使用最普遍的是邻苯二甲酸酯类,这类物质是内分泌干扰物质。“有研究表明,长期过量接触增塑剂会干扰人体内分泌,影响青少年生殖健康和生长发育,对男孩会产生类似于雌激素的作用,女孩可能会因此出现早熟现象。”薛斌强调。



警惕！学生体育用品里的增塑剂

图为检测人员对球类产品的增塑剂含量进行检测。央视截图

增塑剂可通过多途径进入人体

增塑剂已经被世界各国列为优先控制污染物,因塑料制品被广泛使用,增塑剂污染也不容忽视。“增塑剂可以通过口腔摄入、呼吸道吸入和皮肤渗入等途径进入人体。”薛斌表示,与人体接触密切的塑料制品,包括食品包装、玩具、文具、体育用品等,如果增塑剂超标,都会导致过量摄入。

薛斌提示,为了减少增塑剂对人体健康的危害,我们应尽量避免长期或过量接触含有增塑剂的产品,特别

是儿童和青少年。因此,建议给孩子选择正规厂家生产的,通过国家相关监管部门检测的塑料制品,并要检查产品的标识是否齐全,切勿图便宜购买“三无”产品。

根据本次检测结果,相关部门已向相关企业发放风险告知书,要求及时采取整改措施,并适时组织开展跟踪监测。



轻松扫码 科普一下

循序渐进,女性产后恢复需要6周

□ 科普时报记者 史诗

近日,热搜话题“原来怀孕时脏器会被挤变形”引发关注。对此,首都医科大学附属复兴医院产科主任医师赵玉荣表示,从孕中期开始,孕妈妈不仅会感受到腹部突出愈加明显,而且能感觉自己从里到外都变得不一样了,这其实都是为了孕育健康宝宝,身体所进行的调整 and 变化。

子宫容量将增加1000倍

赵玉荣介绍,妊娠期变化最大的器官是子宫,由未孕时的拳头大小增

至孕晚期的35×25×22厘米,容量增加约1000倍。所以,增大的子宫使胃、肠向上及两侧移位,孕妈妈易出现上腹饱胀感、胃食管返流导致的胃烧灼感。

同时,子宫压迫直肠,易导致便秘、痔疮。增大的子宫使膈肌升高,肺部受压,心脏移位、扭转,容易导致胸闷、呼吸不畅。膀胱受压,易出现小便次数增多、夜尿增多。子宫重量增加,孕妇重心前移,为保持平衡,孕妇通常腰部向前挺,给脊椎和腰肌造成压迫,

腰酸背痛时有发生。

产后恢复急不得

在宝宝出生后,新手妈妈就要迎来新的阶段——产后恢复。赵玉荣表示,产后子宫恢复至未孕状态,通常需要6周,身体其他部位也会逐步恢复。

妊娠期,孕妇体内潴(zhū)留的水分主要经肾脏排出,因此产后1周内产妇的尿量会明显增多。赵玉荣提醒,在此期间,产妇要注意预防尿潴留的发生。同时,由于产后排尿反射尚未恢复至孕前灵敏状态,产妇应避免憋尿。另外,由于产后排汗增加,俗称“褥汗”,因此产妇在饮食上应适当增加水分的补充,以防脱水。

在孕期和分娩时难免会造成盆底软组织损伤、盆底松弛,因此产后易出现活动后漏尿、子宫及阴道前后壁脱垂。赵玉荣建议,产后恢复要循序渐进,避免重体力劳动。对于产后腹壁松弛者,可以进行腹部肌肉的磁电治疗,或者进行腹式呼吸或简单的跪姿收腹等动作练习。坚持科学康复治疗,有助于产妇快速恢复产前状态。



视觉中国供图



扫描二维码,了解孕期身体哪个部位变化最大。

遭遇老虎进村 转身逃跑是下策

□ 科普时报记者 胡利娟

黑龙江一村庄又出现了老虎咬伤村民事件。近两年,老虎误入村庄时有发生,背后的原因是什么?

北京林业大学博物馆展览与科普部主任李颖超介绍,随着生态环境改善,东北虎个体数量增加,导致其活动范围扩大,与人类活动区域接触机会增多。进入冬季,东北虎觅食困难,大雪封山让野兔、野猪等动物活动减少,东北虎捕猎和觅食困难,不得不进入村庄寻找便于捕食的家禽家畜。

遭遇大型野生动物应该如何脱险呢?李颖超表示,如果没有被动物发现,悄悄离开即可。一旦被其发现,要保持冷静,“转身逃跑是下策,会激起它捕猎的欲望,倒退着走相对安全。”

根据动物种类不同,李颖超建议的应对策略也不同。遇到虎、豹时可选择直视它们,但避免长时间目光接触,以减少其攻击性;张开衣服、举起背包或手臂,尽量让自己显得更大。遇到熊时,要避免直视和突然动作,切勿大声;不要爬树,因为熊爬树能力较强。遇到野猪时,要迅速找掩护,躲到树木、大石头等障碍物后面;不要惊动幼崽,尽量远离。



扫描二维码,了解遇到大型野生动物如何脱险。

冷冻馒头 超过两天还能吃吗

□ 科普时报记者 吴琼

冷冻馒头超过两天会长黄曲霉毒素吗?这一话题最近引发了网友的热议。

“这一说法显然不成立。”上海市东方医院急诊科主治医师赵冬旻表示,黄曲霉对生长环境十分“挑剔”,湿度85%左右、温度30℃左右,才可能在相应营养物质的“滋养”下产生。

而冷冻馒头的温度是-18℃且环境干燥,产生黄曲霉毒素的几率很小。不过,赵冬旻建议家里蒸的馒头冷冻时间别超过一周,如果购买密封包装馒头,可以根据其保质期判断冷冻的时长。

不同食物放冰箱可以保存多久呢?对于冷藏食物来说,绿叶菜最好不要超过3天,鸡蛋不超过50天,水果不超过7-14天,而芒果、香蕉等热带水果不宜放冰箱。对于冷冻肉类,应该放在密封袋或密封盒中,且各种生肉类储存时间最好不要超过9个月。速冻水饺、馄饨、汤圆等食物储存不要超过3个月。剩饭剩菜也要趁热放入冰箱,荤菜存放不超过1天,素菜应在半天内食用完。

赵冬旻提醒,冰箱不是“保险箱”,剩菜从冰箱里拿出来吃之前一定要热透,因为冰箱内有李斯特菌、沙门氏菌、耶尔森菌等,吃了被菌群污染的食物,可能会引发腹痛、腹泻、呕吐或其他健康风险。



扫描二维码,了解不同食物放冰箱可以保存多久。