

盛夏贪冰当心“脑结冰”

□ 科普时报记者 陈杰

盛夏酷热难耐,冰镇饮料、冰淇淋等成为人们消暑的佳品。而近日,上海一位女子在吃完冰淇淋后,突然前额剧烈疼痛,被诊断为“脑结冰”。

什么是“脑结冰”

解放军总医院第一医疗中心神经内科副主任医师李懋(mào)解释,“脑结冰”在医学领域的正式名称为“冰淇淋头痛”,也叫冷刺激性头痛。其发病机制主要是冷食快速刺激上颚和咽部黏膜,导致脑部血管瞬间收缩,紧接着发生血管反射性扩张。

在这个过程中,血流的波动会刺激三叉神经。李懋介绍,三叉神经是头部重要的感觉神经,一旦受到刺激,就会引发前额或太阳穴部位刺痛、胀痛的症状。不仅如此,部分人还会伴有恶心、头晕等不适症状。

“在高温环境下,人体血管原本就处于扩张状态。这就好比一条原本就膨胀的水管,突然遇冷,其反应会更加敏感。”李懋说,“脑结冰”反应在儿童以及偏头痛易感人群中较为常见。虽然“脑结冰”持续时间通常只有数秒至数分钟,但疼痛程度剧烈,且发作十分突然。

高温天气如何合理吃冰

李懋建议,夏季吃冰要遵循“适量、缓慢、适时”的原则,以此避免对



AI制图

血管和消化系统造成过度刺激。

建议每次食用冰淇淋不超过100克,饮用冰镇饮料不超过200毫升。一次性大量摄入冷饮,易给身体增加过重的负担。

“缓慢”进食同样重要。“在吃冰时,应小口慢咽,让冷饮在口腔中短暂停留。”李懋解释,这样做可以让冷饮在接触咽喉和胃肠黏膜之前,先适应口腔的温度,从而减轻对这些部位黏膜的刺激。

“适时”也不容忽视。要避免在空腹或剧烈运动后立即进食冷饮。空腹时,胃肠较为敏感,突然受到冷饮刺激,容易诱发不适。而剧烈运动后,人体血液循环加快,胃肠血管处于扩张状态,此时胃肠对温度变化的调节能力较弱,立即食用冷饮,会让

胃肠“难以招架”。运动后可先饮用常温淡盐水,补充身体流失的水分和电解质,休息10—15分钟后,再适量食用冷饮。

此外,在选择冷饮时,李懋建议挑选低糖、低脂的产品,以减轻消化系统的负担。

对于老年人、儿童以及肠胃虚弱者,李懋提示,更要特别注意控制吃冰的频率和摄入量。“他们的身体相对较为脆弱,对冷刺激的耐受能力较差。”



轻松扫码 科普一下

制冰变慢、冰块浑浊……

你的家用制冰机该洗了

□ 科普时报记者 史诗

家用制冰机为我们在炎炎夏日带来了冰爽与便利,然而长期使用后,易滋生细菌、积存水垢,这不仅会降低制冰效率,还可能污染冰块。

制冰机应1—2个月清洗一次

如何判断制冰机是否需要清洗?拥有近300万粉丝的科学科普博主机械科技接受科普时报记者采访时介绍,如果发现冰块出现浑浊、有斑点、附着水垢,或者冰块形状变得不规则,而且容易碎裂,甚至出现粘连的情况,这就说明制冰机需要清洗了。

异味也是一个重要信号。当制冰机本身或者冰块散发出异味,都表明



视觉中国供图

清洗制冰机 分4步

博主机械科技建议,清洗家用制冰机可以分4步进行。

第一步是安全准备。在清洗之前,务必先切断制冰机的电源,将制冰机内剩余的冰块全部倒掉,取

出冰篮、冰铲等可以拆卸的配件。

第二步是配件清洁。用温水冲洗取出的配件。如果遇到顽固污渍,可使用中性洗涤剂轻轻刷洗。不要使用强酸强碱清洁剂,因为这些强腐蚀性的清洁剂可能会损坏制冰机的配件,影响其使用寿命。

第三步是内部清洁。对于带有自清洁功能的制冰机,按照说明书的指示操作即可。对于没有自清洁功能的制冰机,则需要将专用清洗剂或白醋按照一定比例兑水后倒入水箱。然后开机运行一个制冰周期,让清洗剂或白醋溶液在制冰机内部循环,充分清除水垢和细菌。完成这一过程后,用清水多次循环冲洗制冰机内部,确保没有清洗剂或白醋残留。

第四步是干燥检查。清洗完成后,要将制冰机的内外彻底擦干,特别是水箱和管道这些容易积水的部位,保持干燥的环境可以抑制细菌滋生。装回所有配件后,再次通电开机,检查制冰机是否能够正常运行,确保清洗工作没有对机器造成损坏。



扫描二维码,
了解如何有效清洗
家用制冰机。

接触病毒性肝炎患者 会被传染吗

□ 科普时报记者 于紫月

近日,我国乙肝治疗一类创新药Ⅲ期临床试验首例受试者成功入选。

乙肝是病毒性肝炎的一种类型。病毒性肝炎是由肝炎病毒引起的、最常见的肝炎类型之一,主要分为甲、乙、丙、丁、戊5种类型,不同类型的病毒性肝炎的传播方式不同。

首都医科大学附属北京地坛医院肝病二科副主任医师高媛娇介绍,乙肝、丙肝、丁肝病毒主要通过母婴、血液(包括皮肤和黏膜微小创伤)及性接触传播。“无血液暴露的日常接触通常不会发生感染。”高媛娇举例说,如共处一室、共用办公用品、住同一宿舍、在同一餐厅用餐、共用厕所,甚至交谈、握手、拥抱等。共用餐具、饮水杯等一般也不会感染,除非有口腔出血且共用物品被污染。

甲肝和戊肝通过粪-口途径传播,即被污染的食物和水进入消化道引起人体感染。“日常接触甲肝和戊肝患者有被感染的风险,因此要格外注意手卫生,防止病从口入。”高媛娇说。

她建议,日常生活中,应勤洗手,不吃生食,不饮生水,不共用马桶;到正规医疗机构进行注射及血制品相关治疗,不与他人共用针头,不去卫生条件差的口腔诊所;不与他人共用牙刷、刮胡刀;与非固定伴侣性接触时做好防护措施等。



扫描二维码,了解如
何科学防护病毒性肝炎。

微软服务器遭“黑”, 我们的信息还安全吗

□ 科普时报记者 陈杰

近日,“微软服务器被曝严重安全漏洞”话题登上热搜。黑客利用这一未知漏洞发动“零日攻击”,全球数以万计服务器面临风险。

中国计算机学会科学普及工作委员会委员张旅阳介绍,“零日攻击”是指黑客在软件或系统存在漏洞、厂商尚未发布补丁的情况下发起的攻击。由于开发者应对时间为零天,故称为“零日”。这类攻击隐蔽性极强,通常没有现成补丁或有效防御措施,具有突然性和高破坏性。

张旅阳表示,此次涉事的SharePoint服务器常用于企业、机构存储和管理文档。若服务器中存有包含员工信息、客户数据、业务记录等在内的信息,确实存在个人信息泄露的可能。

“不过,这一漏洞主要影响本地部署的服务器,对个人电脑及Microsoft 365等云服务用户的影响较小。”张旅阳说,基于个人信息存在被企业服务器间接泄露的可能性,若用户曾在相关企业注册账户或提交过敏感信息,建议及时关注企业发布的安全通告,根据提示修改密码,并警惕可疑邮件、链接,避免黑客利用泄露信息诈骗。



扫描二维码,了解什
么是零日攻击。