

「电子烟」危害不亚于普通烟草

健康白城

在“吸烟有害健康”成为常识的当下,电子烟,这样一个传统卷烟的替代品,正通过“健康”“炫酷”等概念流行起来。目前,全球已有32个国家禁止销售电子烟,79个国家采取部分措施。来自心内科、呼吸科、控烟等领域的权威专家表示,电子烟有害健康已成为共识,其危害不亚于普通烟草。

电子烟,由电池、加热雾化器和储存烟液的烟弹等组成。世界卫生组织称,电子烟是通过加热液体产生雾气,供使用者吸用的装置。

电子烟种类繁多,按产品形式可分为封闭式和开放式。

封闭式:一般配合使用烟弹(烟嘴),外形和使用体验较为接近传统卷烟。

开放式:一般配合使用电子烟油,拥有比封闭式电子烟更强的电力和功率,产生更浓厚的蒸汽。

世界卫生组织从2014年开始明确表示:电子烟并不安全。有研究显示,直接吸入电子烟气雾,能使血清中的尼古丁含量在5分钟内达到峰值。数据显示,吸13口来自含18毫克/毫升尼古丁烟液的气雾,能摄入差不多0.5毫克尼古丁,与传统烟草相当。

成瘾

中国控制吸烟协会会长、北京大学人民医院心内科主任医师胡大一表示,尼古丁被吸入人体后会使人产生一种有兴奋性的神经递质——多巴胺,让吸烟者产生愉悦感,成瘾后不易戒掉。国外一项对包括毒品在内的19种成瘾物质的研究发现,尼古丁的成瘾性高过大麻、冰毒,仅次于可卡因和海洛因。

一些宣传不含尼古丁成分的电子烟,国内尚无相关产品成瘾物质的检测结果,但世卫组织健康促进司司长吕迪格·克雷奇博士曾公开表示:“一些标榜‘不含尼古丁’的电子烟,测试表明往往含致瘾成分。”

伤肺

“长期吸入电子烟,患肺炎、肺出血、哮喘、慢阻肺、肺癌的机率明显上升。”武汉市肺科医院呼吸一病区主任郭光云说,气溶胶经呼吸系统吸入后,首先损害气管和肺。

2018年《英国医学期刊》上的一项研究表明,电子烟的气雾促进炎症性化学物质产生,损害肺部重要免疫细胞——巨噬细胞。电子烟中的丙二醇,在超过107℃的环境下会释放有害物质,不仅导致恶心、胃痛等不适,还可能引起呼吸道系统受损和肺部感染。

此外,各种香甜味道的来源——双乙酰,可能导致一种严重致命且不可逆的肺病——闭塞性支气管炎。

伤心脑

胡大一表示,尼古丁能使血管迅速收缩,增加血压,让人体产生恶心、厌食、血压升高、心跳加速等症,对心脏尤其是心血管内皮细胞造成显著压力,增加患高血压、心脑血管疾病的风险。尼古丁对青少年、婴幼儿等大脑还在发育过程中的人群,也会造成伤害,甚至可能引发学习障碍、焦虑等问题。

患癌风险升高

东南大学附属中大医院呼吸内科主任医师韩淑华表示,电子烟产生的气溶胶中,含有很多烟草中没有的致癌物,比如乙二醇。美国纽约大学医学院研究团队让40只实验鼠连续54周暴露在含尼古丁的电子烟雾中,结果9只患上肺癌,60%患上膀胱癌。

二手烟危害更隐蔽

“电子烟的二手烟暴露更不易察觉。”胡大一表示,电子烟和卷烟一样,有二手烟甚至三手烟的问题。有研究显示,电子烟气溶胶的PM1.0指标值比新鲜空气高14—40倍,PM2.5值高6—86倍;尼古丁含量高10倍甚至超过100倍;乙醛含量高2—8倍;甲醛含量高20%;镍、铬等金属含量甚至比传统卷烟含量还要高。(鸿艳)

厨房里的7大危险行为

厨房是一个家最有生活气息的地方,即使在外面,只要闻到别人家厨房飘出的饭菜香味,就让人想家。但是,如果不注意细节,厨房也容易酿成悲剧!

几起厨房里发生的悲痛案例,每一则都很触目惊心,但却有很多人不知道。

在燃气灶旁边倒面粉

厦门一居民家中,夫妻两个人在厨房炒菜时,在旁边倒新的面粉准备用烤箱烤甜点,发生了闪爆,两个人的烧伤面积都在50%以上,属于特重度烧伤,家里窗户连同防盗网都从楼上飞落下来。

面粉是非常细小的粉尘颗粒,倾倒时扩散到空气中,达到一定浓度时,遇到哪怕一丝明火,都会引起爆炸。

谨记:别在厨房有明火的地方倒面粉。

冷冻食品直接进油锅

苏州市民匡女士着急煎饺子,速冻水饺没有解冻就放锅里了,结果油溅了出来,把手都溅红了,烫伤了一大片,几天还不见好。

没解冻的冷冻食品直接放进热油锅里,食物外层的冰迅速变成水蒸气,让油锅立即沸腾起来。不仅锅里的食物会飞溅伤人,沸腾的油溢出来,落到燃气灶的火苗上还会起火!

谨记:经冷冻的食物一定要在解冻后才能再入油锅烹饪。

用微波炉加热鸡蛋

湖北武汉的朱先生,用塑料碗盛满水,将鸡蛋放入碗中,用微波炉加热。两分钟后打开微波炉,鸡蛋爆炸,炸裂物飞得到处都是。因为朱先生正脸面对微波炉,眼睛受到重创。经医生检查,双眼眼睑和眼球都被炸裂了,双目失明。

为什么不能把生鸡蛋放进微波炉加热?因为,平时我们煮鸡蛋时,热量是从外传递到内,而用微波炉煮鸡蛋却正好相反,鸡蛋内部加热膨胀,而蛋壳却阻挡了气体的膨胀,就会出现爆炸。

谨记:凡是带硬壳或者带皮的密封食品,都必须进行开封处理才能用微波炉加工。专家建议,鸡蛋最好别用微波炉加热,如果一定要用,先去壳,放到容器里打散,像做蛋羹那样。

开火做饭时喷杀虫剂 一位主妇在厨房煮饭,发现有几只蟑螂在燃气灶下面。她顺手抓起一瓶杀虫剂朝正着火的燃气灶位置喷射,结果发生了爆炸。厨房迅速被大火侵袭,主妇全身85%被烧伤。

所有杀虫剂都有高度挥发性和易燃的溶剂。所喷出来奈米级喷雾状颗粒传播极其迅速,只需一丁点火花就会在含有氧气的空气中点燃这爆炸性混合物,遇明火、火花或高温都很容易发生爆炸。

谨记:千万别在开火时,喷杀虫剂。

厨房煲汤没人盯着

湖北一女士用小火在炉子上煲汤,人却出去办事了。几个小时过去,汤烧干了,锅烧穿了,抽油烟机、燃气灶都被烧



厨房燃气泄露还不知道

浙江丽水一位老人正在厨房里收拾东西,也没有点火,突然“嘭”的一声,身上的羽绒服爆炸了,衣服背面被炸出好几个“大窟窿”!

消防人员解释,是因为煤气泄露达到一定的浓度,而羽绒服产生静电,从而导致的羽绒服爆炸。冬天天气比较干燥,很多衣物会产生静电,如果有煤气泄露,很容易发生

爆炸。谨记:燃气使用完一定及时关上。连接灶具的燃气专用胶管也要及时更换。

小小厨房竟有这么多安全隐患,希望大家引以为戒,为了家人的安全和健康,一定不能大意! (天博)

你知道吗

吃月饼的8个禁忌



4.提醒患有心血管、高血压、高血脂、冠心病、肝胆病、胆结石、胆囊炎、胰腺炎的人不要食用这类月饼

因为这类人群进食月饼后,血液中的胆固醇和甘油三酯的含量会升高,血液变得更加粘稠。而患有胆囊炎和胰腺炎的人,吃月饼容易使原有慢性胆囊炎、慢性胰腺炎再度复发,而胆结石病人吃月饼后,会刺激胆汁,易引起疾病发作,特别是青少年胆结石患者吃月饼后,可引起急性胰腺炎。

5.体热者不宜多吃月饼 体内偏热的人也不可多吃月饼,否则不易消化,还可能让内火上升,出现长痘、便秘、牙龈浮肿等症。

6.糖尿病人慎吃含糖月饼 月饼使用了过多糖份,会导致血糖增高,患有高血压、心血管病的人,多吃含糖月饼会导致肠胃负担增加,从而使血液集中在胃部,身体的其他部位出现供血不足,导致头晕等。

7.幼儿吃月饼禁忌 3岁以上的幼儿每次吃月饼不要超过四分之一,吃月饼时也不要配果汁、汽水类含大量糖份的饮料,吃多了会引起肠胃负担。

8.女性朋友吃月饼禁忌多 女性朋友吃月饼也应当注意自身情况,尤其是妊娠、产后因为孕育胎儿或哺乳特殊生理情况,在饮食上存在禁忌。

首先,妊娠期应避免食辛温燥火的食物,以免伤阴耗液和影响胎儿,妊娠恶阻还应避免食用有腥臭和油腻、不易消化的食物。

对于产妇而言,饮食应饥饱均匀,进食营养丰富,易于消化的食物,因此食用月饼更要注意。

此外,在生理期前要少吃月饼,尤其是冰淇淋月饼。(东北)

健康提醒

关于刷牙的那些事儿

工欲善其事,必先利其器。刷牙也是这样,要想刷好牙,必须要有一支适合自己的好牙刷,刷牙大小合适、刷毛软硬适中、勤换牙刷。使用顺手、方便,存放卫生、环保,关注口腔健康,品味老年生活,从善待我们的牙刷开始。

我们的口腔是一个潮湿密闭的环境,每秒都是细菌的繁殖季,我们的嘴巴养活了比地球总人口还要多的细菌。我们的牙刷干净吗?如何清洗牙刷?如何保存牙刷?如何选择牙刷呢?

事实上,牙刷刷毛上布满了大量的细菌,我们肉眼看不到,

此外,在牙刷的选择上,建议大家选择小头软毛的牙刷。刷头的大小,刷毛的软硬也是有讲究的。牙刷头通常能够覆盖两个前牙的牙面为好。我们可以在超市按照年龄选择,0—2岁的刷头大概15毫米长,2—6岁刷头大概19毫米长,6—12岁刷头大概22毫米长,12岁以上大概25毫米长。

刷头不要太长,不然很难清洁到口腔的后半部分,宽度不超过4排刷毛,刷头的顶部是椭圆形的,这样的刷头方便操作;刷毛的材质应选择软而细的尼龙丝,刷毛顶端是磨光面,耐磨且

但它们却是引起牙病的罪魁祸首。这些磨人的小妖精,怎么消除呢?

这需要我们将彻底清洗牙刷,把上面的食物残渣和污垢清洗干净,水分甩干,放在独立的口腔里,不要和他人牙刷接触,以免交叉感染。刷头朝上,放在干燥通风的地方。我们还要注意观察刷毛的情况,一旦出现变形、卷毛、破损,牙刷的清洁能力会变差,而且有可能擦伤牙龈,从而引起出血和牙龈炎,所以要及时更换。即使牙刷使用良好,为了避免太多细菌的滋生,最多不超过3个月也要更换了。

容易干燥,刷毛的软硬度要适中,太硬会损伤牙体组织,太软不容易清洁干净。牙刷柄,要自己握起来比较舒服,有弹性并且防滑。

到底是普通牙刷好还是电动牙刷好?普通牙刷能满足大部分的需要,如果自己手动刷牙方法和刷牙的力度掌握不好,或者手部活动有困难的特殊人士,电动牙刷也是不错的选择,但一定要选择正规厂家的产品。牙刷的种类有很多,正畸牙刷、牙周隙刷……特殊牙刷选择还需要专业的医生指导。(会珍)

第五十六条 从事下列活动,应当经国务院科学技术主管部门批准:

(一)采集我国重要遗传家系、特定地区人类遗传资源或者采集国务院科学技术主管部门规定的种类、数量的人类遗传资源;

(二)采集我国人类遗传资源;

(三)利用我国人类遗传资源开展国际科学研究合作;

(四)将我国人类遗传资源材料运送、邮寄、携带出境。

前款规定不包括以临床诊疗、采供血服务、查处违法犯罪、兴奋剂检测和殡葬等为目的采集、保藏人类遗传资源及开展的相关活动。

为了取得相关药品和医疗器械在我国上市许可,在临床试验机构利用我国人类遗传资源开展国际合作临床试验,不涉及人类遗传资源出境的,不需要批准;但是,在开展临床试验前应当将拟使用的人类遗传资源种类、数量及用途向国务院科学技术主管部门备案。

境外组织、个人及其设立或者实际控制的机构不得在我国境内采集、保藏我国人类遗传资源,不得向境外提供我国人类遗传资源。

第五十七条 将我国人类遗传资源信息向境外组织、个人及其设立或者实际控制的机构提供或者开放使用的,应当向国务院科学技术主管部门事先报告并提交

信息备份。

第五十八条 采集、保藏、利用、运输出境我国珍贵、濒危、特有物种及其可用于再生或者繁殖传代的个体、器官、组织、细胞、基因等遗传资源,应当遵守有关法律、法规。

境外组织、个人及其设立或者实际控制的机构获取和利用我国生物资源,应当依法取得批准。

第五十九条 利用我国生物资源开展国际科学研究合作,应当依法取得批准。

利用我国人类遗传资源和生物资源开展国际科学研究合作,应当保证中方单位及其研究人员全过程、实质性地参与研究,依法分享相关权益。

第六十条 国家加强对外来物种入侵的防范和应对,保护生物多样性。国务院农业农村主管部门会同国务院其他有关部门制定外来入侵物种名录和管理办法。

国务院有关部门根据职责分工,加强对外来入侵物种的调查、监测、预警、控制、评估、清除以及生态修复等工作。

任何单位和个人未经批准,不得擅自引进、释放或者丢弃外来物种。(待续)

金秋时节 打造一个温暖的家

生活顾问

凉意乍起,如诗如画的秋意将万物层层尽染,大地迅速换了一副妆容。

金秋,黄色当道,不同的黄参差错落,形成一幅至美画卷。作为一种暖色,它给人以温暖的视觉感,是秋天的代表色。秋凉时节,家也要换上保暖的新装,在供暖前舒适度“雪碧”时光。我们不妨就从大自然里拾取灵感,将秋叶的静美、黄色的暖意融入家居空间,打造一种与自然交融的生活方式。

窍门

1.墙壁的颜色与图案,是协调空间氛围的关键一环,可以先从墙面入手。
2.选择温暖明亮的黄色系壁纸或油漆,视觉温馨雅致,充满暖意。
3.再选择带有秋天元素的、保暖而又视觉温暖的家具,就能打造一个温暖舒适的家,故而材质、色彩的选择与搭配是关键。

暖色系搭配法 让家安逸温馨

被秋天浸润过的花草,总是有一种别样的、动人心魄的美,那是繁华过后的返璞,令人心绪平和。将秋日黄花绣在沙发靠包上,宁谧、唯美的秋意便

轻盈地落入生活,与暖麻色面料与清浅黄的木质框架组合,成就一款适合秋季的绝佳沙发单品。搭配透明玻璃与同色木质拼接的茶几,铺一块卡其灰、厚实蓬松的地毯,一个温暖而又兼具格调的客厅空间便呈现眼前。

巧用软包 打造温暖洋溢的卧室

以白色的床头软包、床头柜以及装饰性毛毯,来呼应墙面;以浅灰棕色的床尾凳软包、地毯和座椅靠包为白和棕过渡,色彩层次富于变化,而又和谐统一。

温暖的卡其色是秋冬主打色,用于卧室,能够营造出温暖洋溢的氛围。但作为一种经典而又常规的颜色,如果不想落于平庸,就要在单品的选择上多花些心思。妙用色彩。可以选择全套卡其色家具,但在局部来点不一样的颜色,比如焦糖色软包式床头,就能为空间提亮;红黄相间的几何装饰画、白色休闲毯,也打破单一色彩,让颜色富于渐变变化。

以设计打破平庸。太多的直角中规中矩,试试来一款简约利落的圆角式梳妆台,灵动而富于设计感的造型,瞬间提升卧室格调。选择轻盈款式。落地式床体和衣柜,让空间缺少空气流通感,不如选择金属腿的离地式设计,镂空的床头柜、微锥的柱形桌腿,都让空间更加灵动通透。(乐乐)

