

保温杯里泡这些不养生反养毒？假的！



天气逐渐转凉，养生伴侣保温杯纷纷“上线”，保温杯相关传言也不甘寂寞紧随其后，保温杯泡茶太久会让人中毒，保温杯中不能盛放枸杞水……到底是真是假？

保温杯泡茶太久会让人中毒？

有传言称，泡茶后会产生茶垢，茶垢会腐蚀保温杯，进而析出重金属，最终导致人慢性中毒。

真相：由茶水淤积而成的一层垢物，不含腐蚀性成分。保温杯内壁使用的不锈钢属于惰性材料，很难被腐蚀。所以“保温杯泡茶会析出重金属”是不成立的。

那为什么保温杯泡的茶，茶汤色浓，颜色发暗，味道苦涩？是因为长时间高温冲泡加快茶叶中芳香物质的挥发，影响了口感，与“重金属”“有毒物质”没什么关系。

使用保温杯时，需严防细菌滋生。由于保温杯内胆比较厚，大量细菌会藏匿在卫生死角中，使用一天后应彻底清洗，可在杯中放入一点小苏打冲洗内胆，清洗完后要将杯中的水渍充分晾干再盖上杯盖。

保温杯装豆浆，会溶出皂甙毒素？

网传说法称，豆浆装在不锈钢保温杯(壶)里，会使豆浆里的“皂毒素”溶解出来，喝了会危害人体健康。

真相：已经煮沸的豆浆中并不存在皂甙，因此即便将其倒入保温杯(壶)也根本不可能发生“豆浆中毒素溶出”的现象。

此外，和直接将豆浆放置于空气中相比，豆浆存放于保温杯(壶)中更加安全。这是因为将豆浆放入保温杯(壶)拧紧盖子后，形成一个“密闭空间”，保温容器中存在的空气和微生物都有限，短时间内更加卫生和安全。

对于豆浆、牛奶这类高蛋白饮品，最

好在 3 个小时内饮用完。若想让其保存更长时间，得先用沸水将保温杯浸泡烫洗一遍，杀死里面可能存在的细菌，然后再倒入豆浆、牛奶等。但是，不建议用保温杯长时间保存豆浆。

保温杯中不能盛放枸杞水或碳酸饮料？

许多人认为饮用保温杯泡的枸杞水或盛放的碳酸饮料对身体有害，因为枸杞和碳酸饮料中的酸、碱、盐会腐蚀杯子，并导致合金元素溶出。

真相：不能抛开剂量说毒性。枸杞、碳酸饮料等虽然本身具有酸碱性，但非常微弱，即使连续泡几天，对于符合标准的不锈钢杯，也完全不用担心会有合金元素溶出。即使有微量的合金元素腐蚀溶出，食具所用不锈钢中的铬、镍、锰、钼等合金元素也都是我们人体必需的微量元素，不会影响我们的健康。

如果长时间把枸杞泡在高温（超过 80℃）的水中，枸杞中的维生素等营养成分很多都会流失。而且用枸杞泡水，其中的药效并不能完全发挥出来。

如果保温杯的内胆是高锰低镍钢材质，请勿长时间存放碳酸饮料。

能用磁铁吸住的保温杯就是好保温杯？

面对市场上品类、材质众多的保温杯，不少消费者会通过不锈钢是否有磁性来区分材质的好坏，认为能用磁铁吸住的保温杯才是好保温杯。

真相：根据国家标准 GB9684 的规定，食具用不锈钢材料包括奥氏体不锈钢、奥氏体—铁素体型双相不锈钢、铁素体型不锈钢等，其中奥氏体不锈钢没有磁性。

日常较常见的 304 和 316 不锈钢即属于没有磁性的奥氏体不锈钢，其主要合金元素是铁、铬、镍，价格相对高昂。低镍(节镍)含锰奥氏体不锈钢也是没有磁性的，其使用锰和氮代替部分镍，价格相对便宜，不过性能和安全性并不差。因此磁性并非评判保温杯好坏的标准。

对金属元素过敏的人，一定要根据所标注的不锈钢牌号上网查询一下相对应的不锈钢具体成分。例如镍过敏患者最好不要选择 304 不锈钢产品，而对锰过敏的患者则不要选择低镍含锰的不锈钢产品。

保温杯选择有妙招：主要“看”物证是否统一

一看标签标识，是否详尽科学。

二看材质。内胆材质首选 304 和 316 不锈钢，但其他材质只要有明确标识且符合国家安全标准，也可安心选择。关注和内容物直接接触的杯盖内部以及吸管的材质，看是否符合食品安全标准。

三看外观。关注杯体外表面、焊接处、印刷文字和图案是否无异常，查看杯盖开关按钮是否正常，旋和性能和密封性是否有保障；查看各部件是否容易拆洗重装。

四看保温能效。产品在规定环境温度 20℃±5℃条件下，95℃±1℃热水经过规定时间放置后保留温度越高，说明保温效能越好。

据新华社

孩子腹泻要不要立刻止泻？

白露节气已至，季节转换，气温忽高忽低，宝宝容易出现肚子不适。秋季是小儿腹泻病的高发季节，专家表示，如果宝宝出现腹泻应及时采取相应措施，避免病情加重。

天气过热易诱发消化功能紊乱

专家介绍，导致腹泻的原因主要有两种——感染性和非感染性。感染性通常就是我们所说的细菌、病毒、真菌、寄生虫等感染。非感染性常见于饮食因素或气候因素。饮食因素就是喂养不当或者过敏性腹泻。气候因素是指天气变冷，腹部受凉，肠子蠕动增加。天气过热也可诱发消化功能紊乱导致腹泻。

通常来讲，轻型腹泻病以胃肠道症状为主，表现为食欲缺乏，偶有溢乳或呕吐，大便次数增多，但每次大便量不多，稀薄或带水，呈黄色或黄绿色。重型腹泻病除了有消化道症状外，还有明显的脱水、电解质紊乱和全身感染中毒症状，比如发热或体温不升、精神烦躁或萎靡、嗜睡、面色苍白、意识模糊甚至昏迷休克。

治疗：不建议立即止泻

宝宝拉肚子要不要立刻止泻？

专家表示，不建议立即止泻，腹泻也是肠道的自我保护机制，特别是微生物感染的最初阶段，腹泻可以帮助孩子排出一些病原微生物，从而缩短腹泻病程，降低腹泻的严重并发症发生。预防脱水和电解质紊乱是最重要环节，腹泻的孩子，家长大多关注的是腹泻及呕吐等症状，实际上，更应该关注的是孩子是否伴有脱水的问题、电解质紊乱问题及一些急性外科问题的发现。腹泻病程中给予充足的水分对孩子的恢复是有助处的。

家庭护理：掌握四个原则

家庭护理对腹泻患儿的康复及降低并发症的发生尤为重要。没有脱水或轻度脱水的宝宝可以居家家庭治疗，中至重度脱水的宝宝及时去医院就医。没有脱水或轻度脱水的宝宝家庭治疗有以下四个原则需要注意：

给宝宝足够的液体以预防脱水。

持续喂养宝宝。母乳喂养的宝宝可以暂停辅食，人工喂养的宝宝可以把平时的奶粉稀释，同时给予粥、面片等含盐的流食，来补充宝宝水分丢失预防电解质紊乱。

常规补锌。需要连续补锌 10~14 天，补锌可以降低腹泻的严重程度及缩短病程，并且减低 2~3 个月后再次发生腹泻病的风险。

就诊指南。这几种情况要考虑就诊：第一是发热，对于 3 个月以下宝宝，如果体温在 38 摄氏度以上，需要就医。3 个月以上的宝宝体温超过 39 摄氏度，需要就医；第二是腹泻比较频繁、量比较多；第三是频繁呕吐、不能进食的孩子；第四是如发现患儿尿量明显减少、精神萎靡、嗜睡、皮肤弹性差、明显口渴、哭的时候眼泪少或者没有眼泪、手脚凉、前囟凹陷等及时就医；第五是便中带血；第六是 6 个月以下的宝宝，有基础病比如早产、营养不良、先天性心脏病等及时就医。

如何预防秋季腹泻？

专家表示，一要注意环境卫生：避免去封闭人多的公共场所，长居室每天 2 次通风，每次半小时，保持长居室每天清水擦拭一次，玩具经常用水清洗。二要注意饮食卫生：餐具、炊具用前清洗、消毒，用后晾干。三要注意手卫生：餐前、便后要洗手。另外，要多组织孩子参加户外体育锻炼，增强体质。

据新华社

一类常用药可能增加阿尔茨海默病风险

由美国加利福尼亚大学圣迭戈分校医学院研究人员领导的一个科学家小组称，治疗过敏、感冒、高血压和尿失禁等疾病的一类药物，可能会增加认知能力下降的风险，尤其是增加老人罹患阿尔茨海默病的风险。

这项研究结果于 2020 年 9 月 2 日发表在美国神经病学学会医学杂志《神经学》周刊网站上。

目前，抗胆碱能药物广泛应用于治疗大大小小数十种疾病。其中一些抗胆碱能药物需要医生处方才能购买，而另一些可以通过药店柜台直接购买。它们通过阻止乙酰胆碱——对记忆功能至关

重要的一种神经递质或化学信使——与特定神经细胞上的受体结合来发挥作用。其影响结果是抑制副交感神经冲动，这种神经冲动与各种无意识的肌肉活动有关，比如胃肠道和肺部的肌肉活动，以及流涎、消化和小便等人体生理功能。

研究人员称，认知正常的研究对象在测量指标位于基线时，至少服用一种抗胆碱能药物，并被跟踪达 10 年后，相较于没有服用此类药物的研究对象，出现轻度认知损伤的可能性就会增加 47%。轻度认知损伤通常是阿尔茨海默病等痴呆症的前兆。

研究报告作者之一、加利福尼亚大

学圣迭戈分校医学院精神病学系副教授莉萨·德拉诺-伍德博士说：“这项研究表明，在认知问题出现之前，减少抗胆碱能药物的使用，可能对预防未来记忆力和思维能力受负面影响很重要，尤其是对患阿尔茨海默病风险较大的人而言。”

688 名平均年龄为 74 岁的成年人参与了此项研究，并按性别平均分组。研究开始时，所有研究对象都没有出现认知或记忆问题，并报告了自己是否服用抗胆碱能药物。其中服用者占三分之一，平均每人服用 4.7 种抗胆碱能药物。研究对象接受了长达 10 年的年度综合认知测试。

据新华社