

即热饮水机可能藏着健康隐患



“叮——”按下按钮,只需3秒钟滚烫热水就有了。最近,即热饮水机成了很多家庭的“宠儿”。然而,这便捷背后可能藏着健康隐患。

【隐患一】水箱成了“细菌度假村”

有些人会把饮水机的水箱当成“小水库”,一添就是一大桶。在温暖潮湿的环境中,水中的细菌繁殖速度会呈指数级增长。

【隐患二】“秒热”未必能杀灭细菌

即热饮水机的出水温度通常设在85~95摄氏度,但水流过快或功率不足时,实际温度可能只有75摄氏度。

很多致病微生物可能就躲过“高温劫杀”,混入你的杯中,比如传染力极强的诺如病毒。研究显示,诺如病毒需持续煮沸1分钟才能灭活,即热饮水机的温度往往达不到要求。

【隐患三】看不见的“干滚水”

大部分即热饮水机底部会残留30~50毫升“死角水”。这些水反复被加热,亚硝酸盐含量逐渐升高。亚硝酸盐含量是水质安全的重要指标,过量摄入可能引发高铁血红蛋白血症,并与胺类物质反应生成致癌的亚硝胺。

我国《生活饮用水卫生标准》对饮用水中亚硝酸盐浓度规定是不得超过0.99毫克/升。

【隐患四】生物膜的隐形威胁

饮水机内部并非一马平川,连接水桶与龙头的管路、接口处的密封圈,都容易沉积水垢和矿物质。这些沉淀和水箱内潮湿的表面,极易形成生物膜,进而成为细菌的“培养皿”与“保护伞”。

生物膜一方面为细菌提供了丰富的营养,成为它们疯狂繁殖的温床;另一方面,它会像一层坚固的铠甲,将细菌牢牢地保护起来,普通的擦拭、冲洗,都难以穿透这层屏障。

【隐患五】材质与清洁同样关键

一些便宜的饮水机可能用劣质塑料替换了食品级材料。这些劣质塑料受热后,双酚A、邻苯二甲酸酯、重金属铅/镍等会缓慢析出,长期饮用可能会影响内分泌系统健康,甚至影响儿童神经系统发育。

正确使用即热饮水机须注意以下几点:

- 1.每天清空水箱,尤其夏季高温时段,避免存水过夜。
 - 2.只用纯净水或过滤水,以减少水垢。
 - 3.定期清洗水箱,建议每半年更换一次密封圈。
 - 4.选购时认准“食品级不锈钢”“无双酚A”等标识及知名品牌。
- 据健康报



周继龙 / 图

关于献血的六大谣言



无偿献血是指公民向采供血机构自愿、无偿地提供自身血液的行为,是保障临床用血需求、挽救患者生命、体现社会文明进步的重要举措,也是每一位健康公民奉献社会、拯救生命、传递爱心的崇高善举。当下网络上关于献血有些热度较高的谣言,本文为读者揭开谣言面纱、涤清信息浊流。

【谣言一】献血会伤害身体健康

科学献血并不会对身体造成伤害。

健康成年人的血液占体重的7%~8%。正常献血后,体内储存于肝、脾等内脏里的血液会逐渐释放到外周,1~2天血容量即可恢复,7~10天红细胞和血红蛋白可恢复至献血前水平,丢失的血浆蛋白由肝脏加速合成进行补充,献血对白细胞和血小板的影响更小,几乎可以忽略不计。有研究表明,献血后血液黏度、血浆黏度、血细胞比容等均较献血前有所下降,说明献血后血液流变学有所改善,更有利于血液流动和氧气的运输。所以,科学献血不仅不会伤害身体健康,反而能促进身体新陈代谢,保持健康。

【谣言二】献血会影响生育能力

献血与生育能力没有直接关系。

献血不会影响男性的精子质量和女性的生育能力。相反,适量献血还有助于促进造血功能,增强新陈代谢,提高身体的免疫力,为未来的生育打下良好的基础。

【谣言三】献血会上瘾

献血是一种奉献社会的高尚自愿行为,不存在上瘾的问题。

有些人有社会责任感愿意定期定量固定献血,但这并不是上瘾,而是对社会贡献的一种表现。

【谣言四】献血会感染疾病

目前正规血液中心、血站严格执行国家卫生行业标准进行耗材采购,采血点的检测材料全部是一次性无菌耗材。检验和采血人员均经过专业培训及考核合格后上岗,采血过程各环节都经过严格消毒,采血时采用“一人一码一针一血袋”的方式采集,不存在一针多用的情况,因此不存在交叉感染的风险。

【谣言五】献血会老得快

献血不仅不会加快衰老,相反,坚持适量献血更有助于保持年轻态。

这是因为献血可以促进人体血液的新陈代谢,并刺激人体造血系统,使其始终保持旺盛的造血状态,不断增加血液中“年轻”红细胞的比列;同时,体内产生的“年轻”白细胞,具有更强的吞噬病毒能力,从而增强抗病能力。

【谣言六】献血可以减重

献血是不会引起体重下降的。

一般来说,单次献血量在200~400毫

升,不会造成体重的明显下降。

献血结束后,工作人员会嘱咐献血者多食用含液体较多的食物或多饮水等注意事项,一般当天就能将血容量补充上去。因此,献血本身不会明显降低体重,依靠献血来减重,更是异想天开。

据健康中国



周继龙 / 图