

# 瓶装水或桶装水更健康吗—— 你喝的水中可能含有“微塑料”

水是构成人体的重要物质，同时发挥着重要的生理作用，足量饮水是保障身体健康的基础，也能帮我们维持正常的身体活动和认知能力。我们的饮水来源很广泛，自来水、瓶装水、桶装水都可以选择。有的人因担心自来水的水质问题而偏向于选瓶装水或桶装水，但这样真的更健康吗？

## 1.你喝的水中，可能含有“微塑料”

近几年，人们对“微塑料”的研究颇多。所谓“微塑料”，就是尺寸特别小的塑料颗粒，长度为1微米至5毫米，甚至还存在“纳米塑料”，长度比“微塑料”更小，小于1微米。2024年1月，研究人员首次利用新显光学成像技术观测到瓶装水/桶装水中“纳米塑料/微塑料”的存在，发现每瓶一升装的瓶装水中，

约含有24万个“微塑料”，包括90%的“纳米塑料”和10%的“微塑料”颗粒。另外，瓶装水经过高温暴晒，会含有更多的“微塑料”。自来水中也含有“微塑料”。有研究对来自全球14个国家的159份自来水样本进行了分析，其中129份含有“纳米塑料/微塑料”，检出比例高达81.1%。

## 2.“微塑料”对人体有什么危害

与“微塑料”相比，“纳米塑料”尺寸小，更容易在人体内各个组织器官游走，可以穿过生物屏障（比如细胞膜）并进入生物系统，包括血液、淋巴系统，甚至全身。

目前，“微塑料”对人体健康的影响还有很多未知，需要更多探索。已有证据证明，这些被摄入体内的“微塑料”会影响微量营养素的吸收；会增加肠道不适症状，比如腹泻、直肠出血和腹部绞痛；“微

塑料”还会刺破和摩擦器官壁，诱发炎症。生活中，含有“微塑料”的东西相当广泛。鱼类、贝类这些海洋生物的体内也可能存在“微塑料”，并通过摄食进入我们的体内。

也许很多人认为：“微塑料”属于异物，即便把“微塑料”吃进身体，也会从粪便中排出。吃下去的“微塑料”的确会随着粪便排出一部分，但仍然有一部分会存在于我们身体的其他器官组织中。

## 3.如何减少“微塑料”摄入

饮水虽会让我们摄入“微塑料”，但其实不用太担心，只要把水烧开后，就能最大限度地减少“微塑料”进入人体，降低其对身体的伤害。建议大家把水烧开后多沉淀一段时间，并使用过滤装置。此前，广州医科大学和暨南大学联合开展的研究发现：把硬水烧开，再经过简单过滤，就可除去水中80%以上的“纳米塑料/微塑料”。研究还发现，烧水的过程中，随着水温的逐渐升高，水中的“微塑料”去除率逐渐增加；水的硬度越高，对水中“微塑料”的去除效果越好。为了减少“微塑料”摄入，除了将水烧开后再喝，还建议做好以下这些事——

**少吃外卖** 大多数外卖都用塑料盒或者塑料袋盛装食物，这些塑料制品都可能让我们摄入更多的“微塑料”。也别把塑料袋装的麻辣烫、米线等食物直接套在碗上吃，高温会让“微塑料”更多地溶解在食物中。收到外卖后，应当尽快将食物倒入自己的餐具中。另外，也要少吃塑料包装的食品。

**少喝奶茶、少用塑料吸管** 温度高的饮品或食物会让“微塑料”释放得更多，包括但不限于热咖啡、热奶茶

等饮品。很多人还习惯用塑料吸管来喝饮品，这也会增加“微塑料”的摄入。

**少用塑料砧板** 有研究人员分别在聚丙烯砧板和聚乙烯砧板上切胡萝卜，评估使用这两种塑料砧板时平均每个人的“微塑料”总接触量。结果发现，二者均会使胡萝卜受到“微塑料”污染，用刀切食物的过程中会脱落较多“微塑料”。据研究人员估计，如果用塑料砧板，一个人每年可能接触到1450万—7190万个聚乙烯“微塑料”，而聚丙烯“微塑料”约为7940万个。

**不吃海鲜内脏** “微塑料”能够进入一些海洋生物的体内，污染鱼类和贝类食物。来自英国赫尔大学赫尔约克医学院的研究人员系统分析了2014年至2020年间超过50篇的研究，以调查全球海洋生物的“微塑料”污染水平。研究人员发现，亚洲沿海的软体动物“微塑料”污染最为严重，“微塑料”存在于海洋动物的肠道、肝脏等各个部位中，其中贻贝、牡蛎和扇贝中的“微塑料”含量最高。因此，尽量不要生吃海产品，一定要做熟，吃的时候别忘了去除其胃肠、内脏和鳃。

据央视新闻



## 6种人易提前长白头发

通常，亚洲人在40岁前后开始出现白发，这是由基因决定的。长出白发的主要原因是衰老，此外，有以下特点的人也容易提前出现白发：

**经常熬夜的人** 睡眠不足会扰乱交感神经和细胞代谢，影响黑色素分泌。

**梳错发型的人** 总是中分或三七分，分界线处容易长白发；爱扎马尾，发际线处易长白头发；常戴发箍的人，两鬓易长白发。

**压力过大的人** 哥伦比亚大学与迈阿密大学米勒医学院联合发现，精神压力可以激活交感神经，改变黑色素和某些蛋白质，导致头发变白。研究团队还发现，压力因素消除后，有些灰白发可以恢复到原来的颜色。

**快速减肥的人** 过度节食减肥，或长时间偏食、挑食，会导致营养不良，尤其是B族维生素的缺少，容易让发色变浅。

**烟不离手的人** 吸烟与30岁以下人群头发变白之间存在明显关联，吸烟者提早出现白发的概率，是不吸烟者的2倍—4倍。

**有家族史的人** 在25岁前就出现白发的称为“少年白”。大规模研究发现，少白头与家族遗传背景相关性最大，男性或女性发生少年白的概率是一样的。

——生命时报

## 4种眼病易在春天发作

为什么有的人一到春天眼睛就难受？常见的有以下疾病——

**过敏性结膜炎** 春天，空气中弥漫着不少过敏原，最常见的是花粉和粉尘。过敏体质的人此时常出现相关眼病或旧病复发，过敏性结膜炎就是典型代表。

**急性结膜炎（红眼病）** 由微生物感染引发的结膜组织炎症，常导致单眼或双眼发红、疼痛、畏光、流泪、分泌物增多，或有异物感、烧灼感，如果不及时治疗，就有可能转为慢性结膜炎。

**干眼症** 北方春季干燥、风沙大，更易引发干眼症。

**睑腺炎** 又称麦粒肿，是一种细菌侵入眼睑腺体导致的急性化脓性炎症病变，常因眼部不卫生、用脏手揉眼睛、熬夜、自身免疫力较差等因素引起。另外，春风风沙多，大家被“迷眼”后可能会无意识地揉眼，大大增加了发病概率。

——生命时报

## 火锅味为何散不掉

涮火锅时，水蒸气会携带着别具风味的调料，在食客周围不断增香。人们穿着的衣物和头发的表面都具有一定的粗糙度和多孔性，能有效捕捉和吸附这些香气分子。另外，火锅中的油脂在高温下会产生油烟，其中的微小油脂颗粒也会附着在衣物和头发上。

建议别穿棉质衣服去吃火锅。实验发现，在同一火锅底料作用下，棉质衣服散味时会相对慢些。之所以出现这种现象，是因为棉质衣服空隙较多，吸附力较强。另外，气体扩散能力较差的布料也容易让气味残留其中，例如羊毛、抓绒等面料。

——生命时报