

# 担心瓶装水有微塑料?

## 烧水除塑有方法 饮水安全新招揭秘

近期，《美国国家科学院院刊》发布了一项惊人研究，揭示每升瓶装水中平均含有约24万个可检出的塑料微粒。这些纳米级的塑料颗粒能够进入我们的肠道或肺部细胞，进而穿越血液，抵达心脏和大脑，甚至对孕妇而言，它们能穿越胎盘，进入胎儿体内。那么，面对这样的污染，我们如何保障自己的饮水安全呢？把水烧开能否有效降低微塑料的含量呢？

应急总医院消化内科兼感染疾病科主任、主任医师刘晓川为你揭秘如何通过烧水降低微塑料含量，让你的饮水更加安全。



资料图片

### 把水烧开是一种简单有效降低微塑料含量的方法

近期关于瓶装水中微塑料的研究结果令人震惊，这让我们不得不重新审视我们的饮水习惯。对于大多数家庭来说，把水烧开是一种简单且有效的杀菌方法。

关于微塑料，烧开水确实能在一定程度上降低其含量。当水被烧开时，微塑料颗粒会与水中的碳酸钙结合，形成沉淀物。通过简单的过滤，我们可以去除高达84%的微塑料。因此，把水烧开再喝，确实是一个降低微塑料摄入的有效方法。

当水被加热至沸腾时，微塑料颗粒由于密度和大小差异，会与水中的其他物质发生分离，一部分会沉淀到水底。因此，在烧开水之后，如果条件允许，我们可以使用过滤器或纱布进行简单的过滤，进一步减少水中的微塑料颗粒。

### 瓶装水在生产、储存和运输中有被污染可能

首先，瓶装水在生产、储存和运输过程中，如果处理不当，可能会受到细菌和病毒的污染，进而引发口腔感染、胃肠道损伤等问题。这些细菌污染可能导致口腔溃疡、口腔溃瘍等口腔疾病，以及腹痛、腹泻、食欲下降等胃肠道症状。因此，选择有信誉的品牌和确保瓶装水在有效期内饮用是非常重要的。

其次，瓶装水中可能含有的微塑料颗粒也是一个不容忽视的问题。近期，根据国际学术期刊《美国国家科学院院刊》(PNAS)发表的研究，每升瓶装水中平均含有约24万个可检出的塑料微粒。这些微塑料颗粒可能通过饮水进入人体，虽然目前关于微塑料对人体健康的长期影响仍在研究中，但长期摄入微塑料可能会对身体健康产生潜在风险。

烧开水 VS 瓶装水：到底哪个更健康？

关于自己烧水喝和喝瓶装水哪个更健康的问题，其实并没有一个绝对的答案。这主要取决于当地的水质和个人的生活习惯。

自己烧水喝，通常指的是使用自来水烧开后饮用。自来水经过水厂的净化处理，通常能够满足国家颁布的《生活饮用水卫生标准》。虽然有时人们会担心自来水中可能含有重金属、氯等有害物质，但实际上，只要水源没有受到严重污染，并且煮沸时间充足，这些有害物质可以被大大降低甚至消除。

例如，自来水中可能含有的镁、钙等物质，在加热过程中会形成水垢，但这些水垢并不会对人体造成直接危害，除非大量食用。同时，自来水中的氯含量通常都在安全范围内，并且在煮沸过程中，大部分氯会挥发掉，因此不必担心其对人体造成伤害。自己烧水喝相对经济、方便，且如果注意水质和煮沸方式，通常比较安全。

### 避免长时间反复煮沸自来水

值得注意的是，如果水反复煮沸，水中的矿物质会逐渐流失，且可能产生微量的亚硝酸盐。亚硝酸盐虽然对人体有一定的血管扩张作用，但大量摄入可能会导致血管扩张，出现头痛、嗜睡等症状，甚至有可能引发中毒。因此，建议避免长时间反复煮沸自来水，并适量饮用。

痛、嗜睡等症状，甚至有可能引发中毒。因此，建议避免长时间反复煮沸自来水，并适量饮用。

### 长时间喝瓶装水可能导致营养不均衡

如果当地的水质较差，含有过多的重金属或其他污染物，那么喝瓶装水可能是一个更安全的选择。瓶装水以其便捷性和安全性受到许

多人的青睐。然而，近年来有关瓶装水的健康问题也引发了人们的关注。

此外，瓶装水通常不含有人体所需的矿物质，长期饮用可能会导致营养不均衡，甚至引发皮肤粗糙等问题。因此，即使选择瓶装水，也建议适量饮用，并结合其他饮食方式确保营养均衡。

据《北京青年报》

## 敲黑板

### 微塑料“潜伏”生活中，这些“防身术”你get了吗？

保证饮水安全，你需要做这四件事：

1. 选择质量好的瓶装水：购买瓶装水时，注意查看产品标签和认证信息，选择有质量保证的品牌。避免购买来源不明或价格过于低廉的瓶装水。
2. 定期更换水壶和水杯：即使是高质量的水壶和水杯，长期使用也可能磨损，导致微塑料产生。建议定期更换，保持清洁。
3. 安装家用净水器：安装家用净水器可以有效去除水中的杂质和微塑料颗粒，提供更安全的饮用水。
4. 使用不锈钢或玻璃材质水壶：烧水更安全，因为这些材质不易释放微塑料颗粒。

所以，我们要尽量避免使用塑料水壶，尤其是在高温下，塑料中的化学物质可能会加速分解，增加微塑料的风险。

培养这些个人卫生习惯，帮你远离微塑料的侵害

1. 使用天然洗漱用品：选择不含微塑料颗粒的洗漱用品，如天然成分的牙膏、洗面奶等。关注产品的成分表，避免购买含有微塑料的产品。
2. 定期清洁皮肤：勤洗澡、勤洗手，保持皮肤清洁，尤其是在接触可能含有微塑料的物品后。避免用手直接接触脸部和口腔，以减少微塑料通过皮肤接触进入体内的风险。
3. 参与垃圾分类和回收：将塑料制品进行分类投放，提高回收利用率。在购物时，选择可重复使用的购物袋代替塑料袋，既环保又时尚。
4. 减少外卖和快餐的摄入：外卖和快餐包装中常含有大量塑料，不仅可能产生微塑料，还可能含有其他有害物质。尽量自己做饭，既健康又环保。



资料图片

## 筷子使用多久须更换？

闷热潮湿的季节，有些材质的筷子会出现顶端发黑发霉的情况。在日常生活中，有些家庭的筷子往往一用好几年都不换。筷子发霉、损坏或“超期服役”可能带来哪些问题，日常生活中用筷子该注意什么？一起来看看相关领域专家的解读。

### 调查：

#### 多数人忽视筷子使用期限

你的筷子最长用多久才换？《中国消费者报》记者调查访问了30位35岁至50岁的女性城市居民，大约56%的受访者表示家里的筷子差不多可以用两三年甚至更久，往往都是筷子“坏了、变色了、变形了才想到换新的”。26%的受访者称筷子最多用一年，大约16%的受访者将筷子的更换期限控制在半年内。

多数消费者买筷子时关注的都是材质和价格，很少有人会问筷子的使用期限。

按照2022年12月30日实施的食品接触用竹木标准《食品安全国家标准 食品接触用竹木材料及制品》(GB 4806.12-2022)，竹木筷子的产品标识内容除产品名称、材质、生产者、相关法规及标准的符合性声明、地址、生产日期外，还应明确标注保质期(适用时)。

对于竹木筷子的保质期具体多长时间，标准并没有明确规定，实际中都是厂家根据材质和工艺来掌握。不过，竹木筷子用久后表面会变粗糙，容易残留细菌，根据使用频率，一般建议可重复使用的竹木筷子3—6个月更换一次。

### 分析：

#### 受潮霉变存安全隐患

从健康安全角度来看，家用筷子使用频率高，且长期用水洗涤，导致筷子的含水量较高，容易成为细菌生长的温床，潮湿闷热的季节更是如此。

有些家庭清洗筷子时习惯用钢丝球等硬物

用力擦拭，有些家庭虽然餐后会将筷子清洗得比较干净，但往往没有沥干水分就将它们湿漉漉地放到筷子篓或者橱柜中。这些习惯都无助于筷子的清洁卫生，用钢丝球等硬物擦拭，容易造成筷子表面出现划痕，导致微生物在划痕处残留，而筷子久置于潮湿的环境也很容易长霉。

除肉眼可见的发霉，还有哪些信号可以提醒我们筷子可能已经被细菌盯上了呢？大多数情况下，筷子颜色变深只是因为渗入了油脂，并不等于它已经“坏掉了”。不过，以下变化应该警惕：一是筷子上出现了非竹子或木头本色的斑点甚至是黑斑；二是筷子出现弯曲、变形、表面破损；三是闻起来有酸味，表示筷子受潮霉变，或搁置时间太长已经受污染。

### 建议：

#### 定期更换注意卫生

除了定期更换筷子，日常使用中要养成良好的卫生习惯。

采用正确的清洗方式。清洗时应避免使用钢丝球等硬物用力擦拭，以免造成表面划痕。不要用开水、碱性洗涤剂、含氯漂白剂长时间浸泡。

科学储存。筷子清洗后尽量沥干竖放(筷子头朝上)，置于通风的地方晾干，然后再收纳到专门的器具里。镂空或者底部有出水孔的筷子盒更利于干燥；筷子盒不要放太多其他餐具如勺子刀叉等；定期清理筷子盒，否则底部容易长霉。

最好每周高温消毒。有些家庭喜欢选择强碱强碱洗涤剂，这样其实更容易造成筷子表面

的损伤。

使用过程中尽量减少筷子磕碰留下磨损和凹坑，防止食物残渣、油脂、洗涤剂残留，甚至细菌滋生。

避免重复使用一次性筷子。一次性筷子质地较为粗糙，使用后很难清洗干净，容易隐藏污垢，建议不要反复使用。

此外，选择合适的筷子也很重要，目前市面上销售的家用筷子有木筷、竹筷、密胺筷、不锈钢筷等，其中以木制和竹制筷子居多。不同材质的筷子各有特点，适用于不同的烹饪或使用场景，消费者可以结合自身需求选购使用。有些家庭喜欢陶瓷质地的筷子，与竹木质的筷子相比，这种筷子具有高强度、高洁净、抗污染、不沾菌等优点，但也要正确使用。刚买回来的陶瓷筷(勺)，可以先用白醋浸泡几个小时，如果白醋的颜色有明显变化，应弃之不用。同时应注意避免放入微波炉、避免长时间接触酸性食品，前者有可能既损伤炉体又破坏筷(勺)，而后者可能导致重金属溶出，污染食物。

据《中国消费者报》

## 9日来赏“新月抱旧月”

新华社南京5月7日电(记者 王珏琦 邱冰清)5月9日至11日日落后，公众可以看到一弯细细的新月悬挂于西边天空。仔细看你你会发现，月亮未被太阳照亮的暗面，被地球反射的太阳光照亮，发出淡淡的光，这种有趣的现象被称为地照。

中国科学院紫金山天文台科普主管王科超说，地照也常被浪漫地称为“新月抱旧月”，是指由于地球将太阳光反射至月球暗面，在弯月牙的“怀抱”中，整个月面隐约可见。对北半球来说，5月初的日落后新月地平高度相对较高，更有利于观测地照。5月最佳观测时间为农历初二、初三、初四这几天。借助双筒望远镜或相机长时间曝光，公众可以轻松看到地照现象。此外，地球的整体云量会影响地照，云量越多，地球反射率越高，地照现象越清晰。

虽然“新月抱旧月”只提到了新月，但其在天气晴好的条件下，月相为新月或残月时都能欣赏到地照。“这两种月相时，月球被太阳照亮的面积小，且经地球反射后照到月球上的太阳光要比其他时候多，所以能明显看到地照。”王科超说，残月时，观看地照需在日出前；新月时，观看地照则在日落后。

为什么欣赏地照时，弯月牙部分非常明亮，而大部分月面仅泛着淡淡的暗光？王科超解释说，我们平常习惯看到的月亮，是月球直接被太阳光照亮的部分。而经地球反射后再照到月球上的阳光，远没有直射的阳光多、亮。“满月的光辉固然会吸引很多人的目光，但地照是隐隐约约的月亮，另有一种宁静、特别的美，公众可以尝试观赏。”

其他行星的卫星也有类似现象，即行星反射的太阳光照亮天然卫星的暗面。王科超说，“卡西尼”土星探测器就曾拍摄到土卫八的暗面被土星的反射光照亮的画面。只不过这类现象对地球公众来说是看不到的。



新华社发

## 太阳耀斑爆发将带来哪些影响？

新华社北京5月7日电 北京时间2024年5月6日14时35分，太阳爆发了一次X4.5级的强耀斑。国家空间天气监测预警中心7日预报，预计未来三天，太阳活动水平中等到高，可能爆发M级甚至X级耀斑。

什么是太阳耀斑？太阳耀斑爆发正常吗？记者了解到，太阳耀斑是太阳上最剧烈的活动现象之一。它是太阳大气局部区域突然变亮的活动现象，常伴随有各种能段电磁辐射和粒子发射的增强。太阳耀斑可以分为A、B、C、M、X五个级别，其中A为能量最小级别，X为能量最大级别。

太阳“发脾气”也是有周期的。国家空间天气监测预警中心主任王劲松介绍，一个太阳活动周平均长度为11.2年。国际规定，以1755年作为第一个太阳活动周的开始时间。当前，太阳正处于第25个太阳活动周。

2024年伊始，太阳活动较为活跃，元旦、除夕以及元宵节前夕均爆发了不同程度的耀斑事件，这表明太阳活动正在变暖。

国家空间天气监测预警中心首席预报员陈安芹说，每个太阳活动周大约有100多个X级耀斑，而在太阳活动峰年，X级耀斑爆发更为频繁，每年大约有10至20个。目前正处于太阳活动周的峰年，太阳表面的活动区比较多且复杂，因此频繁爆发X级强太阳耀斑是正常现象。

太阳耀斑会对地球、对人们的生活产生什么影响？

陈安芹表示，太阳耀斑爆发时，会引起向阳面地球电离层的扰动，从而影响导航定位系统、航空通信、短波通讯以及其他应急通讯等。太阳耀斑爆发时还可能伴随太阳质子事件和日冕物质抛射，大量的高能粒子到达地球附近，可能会干扰地球轨道上的卫星，威胁宇航员的生命安全；日冕物质抛射到达地球附近时，会引起地球磁场扰动甚至地磁暴，影响长距离输电网络和输油管线，还会影响卫星发射活动，尤其对低轨卫星的影响更大。

“虽然太阳耀斑爆发会携带大量的电磁辐射和高能粒子，但实际上只有很小一部分能够到达地球附近，加上地球有自身磁场的保护，因此即便是强耀斑爆发，对人类健康也几乎没有影响，公众不必担心，也不需要做特殊防护。”陈安芹说。

王劲松表示，面对强太阳活动等所引发的空间天气事件，中国气象局成立的国家空间天气监测预警中心，已基本建成监测、预报和服务三位一体的业务系统，基本具备了针对空间天气因素链中关键节点、关键要素的监测能力，能够系统并准确地预报预警地磁暴等重要空间天气过程。

在民航领域，国家空间天气监测预警中心作为国际民航组织批准的第四个全球空间天气中心，和其他三个全球中心轮流值班，24小时不间断提供精细化的空间天气预报咨询服务，为全球航空安全保驾护航。

专家提醒，今年到明年是太阳活动的高峰年，这意味着后续还会有一些太阳耀斑、地磁暴等空间天气事件发生，公众可科学看待空间天气事件的影响。