

小心!

生活中容易忽视的“隐藏毒物”

近日,“家里吧唧太多女孩深夜中毒送医”话题登上热搜,引发网友关注。事情起因是一网友因家中囤积大量“吧唧”(徽章),半夜突发不适被送医。为何“吧唧”存放家中会导致中毒?我们身边还有哪些容易被忽视的“隐藏毒物”?

“吧唧”即徽章的英语“badge”的音译,是二次元文化圈对徽章的俗称,上面印有动漫、游戏、偶像等相关图案,通常由金属、塑料等材质制成。医生提醒,夏季高温环境下,徽章胶水、塑料包装等材料可能释放有害物质,长期堆积或引发健康隐患,应注意房间通风收纳。除了热销的“吧唧”等产品,我们生活中一些常见用品,也可能暗藏有毒物质超标风险。

●生活中常见的“隐形毒物”

“捏捏乐”玩具:据实验数据显示,部分“捏捏乐”玩具的总挥发性有机物含量已超过10000微克每立方米,相当于新车内饰未通风处理时的空间环境。目前玩具的国家标准当中并没有总挥发性有机物的限值要求,但是《室内空气质量标准》当中,规定总挥发性有机物的限值为600微克每立方米。环境标志产品标准HJ566《木质玩具》当中,要求总挥发性有机物的限量应小于300微克每立方米。

手机壳:许多小作坊为压缩成本,在制作手机壳过程中使用工业胶水,这可能导致手机壳甲醛、苯系物超标,并伴有刺鼻气味。如果刚买的手机壳有浓烈的塑料味,而当手机发热时,刺鼻的味道更明显,就很可能是有毒有害物质超标了。

凉席:凉席多采用竹、藤、草等天然物质,生产过程中难免用到杀毒、漂白工艺。部分双面凉席还可能使用特定胶水黏合,导致很多凉席中存在甲醛。

仿瓷碗:又称密胺餐具,合格的密胺餐具是没问题的,一旦被错误使用,如加热使用、接触酸性食物,或有细小裂纹,就会增加三聚氰胺和甲醛等有害物质的析出风险。

毛绒玩具:“娃娃机”内的玩具质量往往参差不齐,部分毛绒玩具中的甲醛主要来自玩具表面的纺织品。工厂在制作纺织品的过程中,会添加柔软剂、固色剂、防水剂、黏合剂等助剂,来提高纺织品防缩、免烫等功能,这些助剂中就含有甲醛。颜色越鲜艳的毛绒玩具,甲醛含量越高。

固体胶、胶水:不合格的胶粘制品中可能存在甲醛、总挥发性有机物等有害化学物质。

纸箱:为了降低成本,一些商家会选择低价、劣质的胶带、塑料和纸箱进行包装,一些新的纸箱也可能带来甲醛等有害物质。

出现这些症状可能是甲醛超标

如果长期将大量暗藏“毒源”的物品存放于卧室等空间里或长期接触劣质的“有毒”产品等,就会损害身体健康。那么,如何判断甲醛是否超标呢?

头晕、头疼、大脑缺氧:人们的呼吸道普遍都是比较敏感的,当甲醛超标严重的时候,容易出现呼吸不畅,还会引发头晕、大脑缺氧等反应。大多数人还会出现浑身乏力、头疼失眠以及食欲减退等反应。

咳嗽、感冒、水肿:甲醛超标会引起强烈咳嗽、感冒甚至发烧。此外,甲醛有强烈的刺激性,当人体在吸入高浓度甲醛后,会受到严重的刺激,身体也会出现水肿。

如何预防甲醛超标隐患

很多人都会谈“醛”色变,但超标隐患并非无解,别让“甲醛焦虑”绑架生活,掌握科学有效的预防妙招可以从源头扼杀风险。

日常生活中多通风,多净化室内空气;不在卧室堆放大量含甲醛物品;不买“三无”产品,选择正规厂家生产的合格产品,同时查看是否标明产品名称、厂名、厂址、执行标准、安全警示、使用注意事项等;注意物品的气味颜色,带有强烈香味或刺激性异味、色彩过于绚丽的文具、毛绒玩具等物品,通常添加了更多化工用剂,应谨慎购买。

(综合自央视新闻、澎湃新闻)

我的健康我做主

爬山,既能让人们亲近自然、愉悦身心,又是夏日运动“凉”方。今天我们对爬山运动需要具备的“技能点”进行了梳理。

爬山避暑,这些“技能点”请查收

●爬山前要做哪些准备?

未雨绸缪,准备充足,可以大大降低爬山时的风险。北京市朝阳区资深“驴友”易向明分享了爬山前的准备清单:

规划路线。初次爬山者可选择城市周边易于到达、难度较小、“驴友”较多的山,并规划好进山、攀爬、出山的路线。

学习技术。掌握定位设备、登山杖的用法,熟悉背包的背负系统。

下载离线地图。将离线地图导入定位设备,以备不时之需。

研究海拔升降。建议单日累计爬升、累计下降小于1000米。

查询天气预报。避开雷雨、高温、大风等天气。

适应性训练。包括爬升训练,每周爬2次楼梯;负重练习,背5~8千克包走5~8公里;加强平衡训练。

●行进中有什么要点?

新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市的户外领队、越野赛组织者张健说:“爬山时要倾听身体的声音,量力而行;如感不适或时间不足,及时下撤。”

保持稳定节奏。起步宜缓,待身体适应后再匀速前进。上坡放慢步伐,分段休息。全程保持能正常对话、聊天的活动

强度。

心率不能过高。最高心率不超过180减去年龄(单位:次/分钟),一旦心率过高就得减速或者休息;如果有胸闷、头晕、关节持续疼痛等信号,立即减速或停止活动。

掌握地形应对技巧。针对碎石坡,以“之”字形下降,避免踩动滚石;针对湿滑路面,降低重心,全脚掌平稳着地;针对密林,要戴好帽子,手臂呈三角防护姿势,防止树枝刮脸。在复杂路段,观景不走路,走路不观景。看清路上有无石头、草木、坑洼、裂缝等障碍,旁边有无悬崖、陡坡等危险路段,防止摔跤、崴脚、滑倒、跌落。

及时补充水和能量。不要等口渴时才喝水,因为那时身体已经缺水;不能只喝纯净水,要喝带电解质的水;避免一次性大量进食。

响应天气突变。雷暴时,立即远离高处,躲入低洼处,不要倚靠在树旁;起雾时,人与人之间的距离缩小至3米以内;下雨时,穿上冲锋衣或雨衣,防止摔倒。

遵守无痕山林原则。“除了照片,什么都不带走;除了脚印,什么也别留下。”保护山林,带走所有垃圾,不挖采矿物、植物,禁止岩壁刻字。

●怎样防止膝盖受伤?

“下山时,膝盖承受的压力可达体重的3倍,合理防护可以避免膝盖受伤。”北京市昌平区退休护士、多次获得100公里越野赛女子冠军的邢如伶说。

选择“膝盖友好型”山。平缓的山,没有急剧上升和急剧下降路段,膝盖承压小。

使用登山杖。下坡时将登山杖加长5~10厘米,杖尖落于脚侧前方,提前支撑,可减轻膝盖30%的压力。

打肌胶贴(一种可支撑肌肉关节、缓解运动损伤疼痛的贴布)。在膝盖及其周围打上肌胶贴,有旧伤的也可以戴上护膝。

选择适宜的鞋。鞋底太薄,缓冲能力、保护能力弱;鞋底厚度中等,可以减震。用前脚掌或者全脚掌着地,避免脚跟硬着地。

控制步幅。小步慢行,避免跳跃式下坡,减少对膝盖的冲击。

合理应对不同地形。碎石路段,可以侧身横移。陡坡处,可以手扶岩石、树木分担重量。

平时强化肌肉。可以通过靠墙静蹲

强化股四头肌,通过提踵训练强化小腿肌肉。

>>> 延伸阅读

爬山装备怎么选?

爬山装备种类较多,要兼顾功能化、轻量化、安全性。

越野鞋:主要功能是防滑,鞋底要有深齿和多向纹路,而且要轻便,单只不超过350克。

登山杖:也叫手杖,上坡时辅助发力,下坡时分担冲击力,减少摔倒风险。

背包:容量为15~30升,户外专用的背包一般有背负系统。

腰包:放常用物品,如手机、纸巾、零食等。

防水罩:防雨、防雪、防尘,可罩在背包上。

速干衣裤:尽量选择轻薄、透气、易干的材质,避免棉质衣物。

备用衣物:风衣、雨衣、内衣、帽子、头巾、急救毯等。

通信及定位设备:手机、对讲机、可定位手表等,并准备充电宝。

头灯:强光款,带备用电池。

(曾华锋)

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

你在搭乘电梯的时候有没有照过里面的镜子?这些镜子除了“正衣冠”外还有别的作用吗?

电梯里为什么会有镜子?

电梯里的镜子并不是“必需品”,而是一种“人性化设计”。表面上看,电梯里的镜子似乎只是为了“照照人”,但它背后的设计初衷和科学原理却远不止如此。

●视觉扩容

电梯是一个封闭狭小的空间,通常会给人带来局促、压抑甚至幽闭恐惧的感觉。而镜子的出现,在视觉上起到了空间放大的作用。当你站在电梯里看到镜中反射的图像时,会觉得空间似乎变得更宽敞了。这是因为镜子通过反射营造出延伸感和对称感,使人产生空间变大的错觉。尤其是在一些面积较小的老旧电梯中,镜子几乎是“标配”,一方面缓解乘客的压迫感,另一方面也有助于提升整体乘坐体验。

此外,电梯镜子也在某种程度上提供了“心理慰藉”,“镜像”的存在既能让人感觉不那么孤独,也能让人在社交时通过照镜子的方式来缓解尴尬。

●安全考虑

镜子还有一个重要的功能,那就是提高安全性。电梯是一个相对封闭的私密空间,对于乘客来说,镜子可以增加安全感。通过镜子的反

射,乘客可以观察到电梯内其他人的行为,提高警觉性。

此外,镜子还可以配合电梯内的监控设备使用。监控摄像头通常安装在电梯顶部,通过镜子反射,它能够更全面地捕捉到电梯里的各个角落,减少监控死角,增强安全保障。

你可能没有注意到的是,镜子对于坐在轮椅上的人来说非常重要。在很多无障碍电梯中,会有一面大镜子。由于轮椅无法轻松转弯,乘客进入电梯后,往往是背对着门停放的,有了镜子,他们就能更方便地观察门口的情况,防范因为视线受限而发生的危险。对于推婴儿车的家长来说,镜子也有相似的用途——能随时查看孩子的状态,提升使用便利性。

●也有没镜子的电梯

当然,并不是所有电梯都安装了镜子。在一些特定场所,比如仓储电梯、货运电梯、地下停车场或某些特殊用途的电梯中,往往就没有设置镜子。这主要是出于以下几点考虑:

成本控制。在以实用为主的场所,镜子的心理或装饰作用不大,安装镜子反而增加了施工和维护成本。

安全风险。在高频搬运大件物品的电梯中,镜子容易被撞坏,成为隐患。

(据新华社)

科学辟谣

SCIENCE FACTS

“倒挂控水法”能救溺水者?

这样做可能带来潜在危险。

“倒挂控水法”是通过将溺水者倒置悬挂(如架在施救者肩部或倒挂树干)并挤压腹部,试图排出体内积水。但该方法仅能排出胃部积水,对真正危及生命的呼吸道阻塞(因水或呕吐物导致缺氧甚至心脏骤停)无任何改善作用。倒置体位还可能加速脑部缺氧进程,延误黄金抢救时间,造成不可逆的二次损伤。此外,肺部积水也无法通过物理倒置方式排出。

掌握科学施救方法对提高溺水者生存率至关重要。溺水急救的核心是立即恢复氧气供应,正确的方法应为:迅速清理口鼻异物保持呼吸道通畅;立即启动心肺复苏,优先进行人工呼吸后实施胸外按压;持续急救直至专业医疗人员接手。

作者:科学辟谣新媒体
审核:苏晓清 中国心肺复苏培训专家委员会河北省心肺复苏培训专家委员会常务委员

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

公告

2025年6月29日,我局依法在四川省成都市金堂县官仓街道天和科技园内查获烟草制品:无品牌香烟(94mm)90000支,共计1个品种90000支。

请当事人于本公告发布之日起60日内到金堂县烟草专卖局(地址:成都市双流区东升藏卫路中段117号)接受处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,对涉案烟草专卖品依法采取处理措施。

特此公告。

金堂县烟草专卖局
二〇二五年七月二十五日

公告

2019年11月12日,我局在成都市天府新区新兴天工大道1111号安能物流依法查获大前门(软)660条、云烟(紫)600条,共计2个品种1260条卷烟。我局于2019年12月6日将该案移交公安机关调查处理。2025年7月24日,公安机关将该案退回我局作行政处理。请物主于本公告发布之日起60日内到成都市双流区烟草专卖局(地址:成都市双流区东升藏卫路中段117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

特此公告。

成都市双流区烟草专卖局
二〇二五年七月二十五日

公告

2019年9月8日,我局在成都市天府新区新兴天工大道1111号安能物流查获中华(硬)200条、云烟(软珍品)300条,共计2个品种500条卷烟。我局于2019年9月30日将该案移交公安机关调查处理。2025年7月24日,公安机关将该案退回我局作行政处理。请物主于本公告发布之日起60日内到成都市双流区烟草专卖局(地址:成都市双流区东升藏卫路中段117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

特此公告。

成都市双流区烟草专卖局
二〇二五年七月二十五日

公告

2020年1月14日,我局在成都市天府新区新兴天工大道1111号安能物流依法查获云烟(紫)133条、利群(新版)100条、钻石(荷花)301条、钻石(鸿运)231条,共计4个品种765条卷烟。我局于2020年2月3日将该案移交公安机关调查处理。2025年7月24日,公安机关将该案退回我局作行政处理。请物主于本公告发布之日起60日内到成都市双流区烟草专卖局(地址:成都市双流区东升藏卫路中段117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

特此公告。

成都市双流区烟草专卖局
二〇二五年七月二十五日

公告

2020年1月1日,我局在成都市天府新区新兴天工大道1111号安能物流查获ESSE(CHANGE)650条、ESSE(MEN-THOL)50条,共计2个品种700条卷烟。我局于2020年1月20日将该案移交公安机关调查处理。2025年7月24日,公安机关将该案退回我局作行政处理。请物主于本公告发布之日起60日内到成都市双流区烟草专卖局(地址:成都市双流区东升藏卫路中段117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

特此公告。

成都市双流区烟草专卖局
二〇二五年七月二十五日

公告

2020年6月18日,我局在成都市天府新区第二绕城高速煎茶出口车牌号为晋MD0382解放牌重型仓棚式货车内依法查获云烟(软珍品)400条、中华(软)50条、云烟(紫)150条等,共计7个品种1500条卷烟。我局于2020年7月6日将该案移交公安机关调查处理。2025年7月24日,公安机关将该案退回我局作行政处理。请物主于本公告发布之日起60日内到成都市双流区烟草专卖局(地址:成都市双流区东升藏卫路中段117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

特此公告。

成都市双流区烟草专卖局
二〇二五年七月二十五日