

今日天气



晴间多云
最低气温-5℃
最高气温5℃

北风转南风2~3级

短期天气预报

1月9日

1月10日



晴间多云

晴间多云

10℃ — -1℃

8℃ — -3℃

南风3~4级

北风5~6级

生活气象指数

运动指数:较不宜

天气较好,但考虑天气寒冷,风力较强,推荐您进行室内运动,若户外运动请注意保暖。

过敏指数:极不易发

天气条件极不易诱发过敏,可放心外出,享受生活。

洗车指数:较适宜

较适宜洗车,未来一天无雨,风力较小。

生鸡蛋、溏心蛋和熟鸡蛋 哪种更安全、更营养

鸡蛋的吃法多样,除了熟鸡蛋外,还有人喜欢吃溏心蛋,甚至生鸡蛋。到底哪种吃法更安全、营养呢?

鸡蛋壳看似密闭,实则布满微小孔隙,沙门氏菌、大肠杆菌等致病菌易通过孔隙侵入蛋内。直接食用生鸡蛋,可能引发急性肠胃炎,出现发热、腹痛、腹泻、呕吐等症状。目前我国尚未制定可生食鸡蛋的国家标准,建议消费者避免食用生鸡蛋。

因加热不彻底,溏心蛋的蛋黄呈流动或半凝固状态。若鸡蛋被致病菌污染且未经彻底加热,蛋内致病菌没有被完全杀灭,食用后仍存在感染致病菌风险。

因为加热煮熟可以杀灭致病菌,因此,熟鸡蛋比生鸡蛋和溏心蛋更安全,是日常食用的优选。

实际上,三种形态鸡蛋的主要营养成分含量相差无几,但人体对它们的消化吸收率存在差异。生鸡蛋的蛋清含有抗胰蛋白酶,会影响人体对蛋白质的消化吸收。熟鸡蛋经充分加热后,抗胰蛋白酶被破坏,会明显提升蛋白质的消化吸收率。溏心蛋加热不充分,抗胰蛋白酶被破坏程度不及熟鸡蛋,其蛋白质消化吸收率虽高于生鸡蛋,但仍不及完全煮熟的鸡蛋。

本报综合报道

雾凇云海

连日来,湖南省衡阳市南岳衡山风景区出现雾凇云海景观,壮美如画的景色吸引众多游客前来观赏游玩。
新华社发



一擦就能灭病毒? “防甲流”湿巾没那么神奇

本报综合消息 冬季是呼吸道疾病高发季,消毒湿巾成了热销品,然而有部分产品打着“植物亲肤成品”“99.9%杀灭病毒与细菌”的旗号却暗藏合规隐患。

直播间售卖的病毒消杀湿巾宣称“只需要一‘布’,消灭手部有害病菌”。底部的注释为:“经第三方检测机构检测,实验室条件下,本品对所列出的病毒、细菌和真菌的灭杀率大于等于99.9%”,并标注了专利号ZL2022229481654。还有商家在宣传视频中表示,自家的产品是全网首创零酒精病毒消杀湿巾,专为婴幼儿的脆皮易敏感研发,经过国际权威认证和千人实测,杀菌率实现99.9%。

然而,从国家知识产权局查询,发现该专利号介绍摘要为:面膜相关技术领域的一种含有积雪草纤维的膜布。输入另一个商品标注的专利号CN2013101238794,显示的则是一种用于婴儿润肤纸巾的组合物及其制备方法。

在“全国消毒产品网上备案信息服务平台”查询商品,结果是:“该产品在本系统未查询到相关数据”。中国人民大学法学院副教授黄尹旭介绍,该类病毒消杀湿巾的相关行为,可能涉及虚假宣传及不正当竞争等法律问题,违反广告法、反不正当竞争法等相关规定。

河北医科大学第一医院感染管理部主任董梁表示,这类病毒消杀湿巾核心成分是苯扎氯铵,对有包膜的这类病毒有较好的灭活效果。但是,对诸如病毒和肺炎支原体的作用很弱。“苯扎氯铵的适用范围是有限的,主要应用于日常的环境表面消毒,比如擦桌面、键盘这些地方经常会用到,不能直接接触伤口、眼睛,因为这些部位的皮肤屏障比较脆弱,苯扎氯铵可能会引起一些刺激或者过敏反应,尤其要注意的是婴幼儿、孕妇等特殊人群。”董梁表示,消毒剂需要在表面停留足够时间才能起效。人们日常擦手通常也就十几秒,消毒剂也很快就干了,最多只能清除部分的病原体,无法灭活病毒。有些人会过度依赖消毒湿巾,频繁地擦手、擦食物外包装,其实消毒湿巾只是一个辅助工具,不能替代洗手,更不能预防所有的传染病。

江西新余市疾控中心传染病防治科负责人陈红玲认为,消费者使用消毒湿巾主要存在三大误区。一是把它当成防病毒神器,忽视了疫苗口罩这些核心防控手段;二是轻信全人群适用,像苯扎氯铵类产品对黏膜有刺激,婴幼儿、孕妇要慎用;三是觉得一擦就能灭活病毒,日常十几秒的擦拭时长远远达不到实验室要求的灭杀时间。她提醒,选购消毒湿巾时要做好三查:即查“卫消证字号”及备案信息、查有效成分及面纱类别、查生产资质。

碱性水能调节人体酸碱平衡 这种说法不符合实际情况

本报综合消息 网上热传喝碱性水有助于调节人体酸碱平衡,这种说法靠谱吗?

这种说法并不符合实际情况,喝弱碱性水不能直接改变身体酸碱度,其“酸碱性”对健康的影响也无从谈起。食品科学中,食物可根据燃烧后残留灰分的化学性质被划分为成酸食物和成碱食物,而这与食物富含的元素有关,这种分类方式主要反映的是食物的化学组成,而非其直接对人体酸碱度的影响。

虽然食物在人体内经过消化、吸收及代谢,产生酸碱代谢产物,但人体具备强大的酸碱平衡调节机制,能自动维持血液酸碱度稳定,而这也是我们身体各组织器官发挥正常功能的基础,如果体内环境酸碱度发生骤变,往往意味着生命危险。

因此,酸碱平衡是体内各种代谢产物综合作用的结果,并不是某一种食物能改变的。总之,食物难以直接影响人体的酸碱平衡,而喝弱碱性水并不能直接调节人体酸碱度,对健康的影响就更值得商榷了。

雀巢在31个国家和地区 召回部分婴幼儿配方奶粉

据新华社日内瓦1月6日电 总部位于瑞士的雀巢公司当地时间1月6日表示,已在全球31个国家和地区发布针对部分批次婴幼儿配方奶粉产品的召回通知。

雀巢当天在官网发文说,公司对用于生产可能受影响的婴幼儿配方奶粉产品的所有花生四烯酸油及相关油脂混合物进行了检测,发现供应商提供的这种油脂原料存在质量问题,相关批次婴幼儿配方奶粉中可能存在蜡样芽孢杆菌,这种细菌可能引起食源性疾病。

雀巢表示,由于花生四烯酸油被广泛用于多种婴幼儿配方奶粉,此次召回涉及多个国家和地区、品牌和产品。目前尚未确认有任何消费者因食用相关产品而出现患病情况。