

## 清明假期出游提示

据文化和旅游部官方微信消息,2025年清明节假期即将来临,文化和旅游部发布假期出游提示,提醒广大游客:

**合理安排出游** 春季天气多变,早晚温差较大,出游前提前关注途经地、目的地天气预报,选择合适出行方式,及时增减衣物,预备必需物品和常用药品。合理规划旅游线路和时间,选择有经营资质的旅行社,不前往未开发开放、缺乏安全保障的区域。密切关注出境游目的地安全形势和注意事项,不前往高风险地区。

**防范火灾风险** 游览景区、公共文化场馆、文物保护单位等场所时,严格遵守消防安全管理规定,突发紧急情况下听从现场工作人员引导和指挥。入住宾馆时,不躺在床上吸烟,不躺在床上吸烟,主动了解应急疏散路线,掌握必要的应急避险知识。

**关注出行安全** 自驾游前检查车况,做到安全驾驶、文明行车,杜绝疲劳驾驶和酒后驾车。驾乘机动车或乘坐公共交通工具出游时,全程系好安全带。乘坐观光游船时,按规定穿着救生衣,不乘坐未配备必要救生设备的观光游船。参加高空、高速、水上、潜水、探险等高风险项目时,根据自身状况量力而行,遵守安全操作规范,在专业人员指导下活动,不做可能危及自身及他人安全的举动。

**文明性出游** 爱护生态环境,保护文物古迹,爱惜公共设施,维护公共秩序,不拥挤,不争执,遵从场所参观游览提示,听从现场工作人员疏导指引。关注服务标准和品质,理性选择旅游产品,警惕“不合理低价游”。保持良好卫生习惯,积极践行“光盘行动”,倡导低碳节约,绿色出游。

据人民网

## 洗头要从脑后开始

洗头要注意顺序,建议从发量最多的脑后带到两侧,再往头顶、前额、发际线处,用指腹以轻柔的力道揉洗,不要用指甲用力抓洗,冲洗直到没有洗发水为止。如果是长发,可以在离头皮10厘米处顺势往下涂抹护发素,并在头发上停留约2至3分钟,然后冲洗干净。

据《劳动日报》

## “翻新”卫生巾纸尿裤用了会怎样

3月15日,央视3·15晚会对公司“大量销售卫生巾、婴儿纸尿裤次料进行曝光。

原本该销毁的不合格产品,却被挑出形状完整、没有明显污渍和破损的“二等品”,翻新后倒卖,消息一出即引发广泛关注。

据报道,工业垃圾中挑选出的不合格卫生巾、纸尿裤,最终通过销售商家在网络上以“三无”产品的形式流进市场。在电商平台,有的网店打着“厂家直销”名义,销售从生产垃圾中挑出的某品牌安睡裤,销量达数万件。

使用“翻新”卫生巾、纸尿裤可能带来哪些健康问题,日常购买时如何挑选?

## 劣质卫生巾或带来致病菌感染

3月16日,清华大学第一附属医院妇科主任医师刘运铎在接受记者采访时表示,从工业垃圾中挑选翻新卫生巾,可能给女性带来致病菌感染、物理性损伤,以及心理危害等。

刘运铎解释,残次卫生巾可能因储存不当产生霉变,使用细菌、真菌等微生物污染的卫生巾,或诱发妇科炎症、阴道炎、尿路感染、盆腔炎等。卫生巾生产处理过程不规范,可

能导致表层材料粗糙或存有其他杂质,导致皮肤红肿、破损。

“此外,化学物质残留,比如荧光增白剂、甲醛、香精等,也会刺激皮肤,导致炎症,甚至发生癌变。某些物理成分比如吸水颗粒、胶,可能导致皮肤过敏。”刘运铎还认为,因使用问题卫生巾导致感染妇科疾病,会给患者带来心理负担,甚至对卫生巾产生信任焦虑。

## 劣质纸尿裤影响儿童皮肤健康

婴儿纸尿裤作为婴幼儿日常护理的必备用品,其质量与安全性直接关系到儿童的健康与舒适。由于婴儿皮肤屏障功能不完善,使用劣质纸尿裤,或导致出现皮肤过敏、红肿,甚至溃烂等情况,还可能使儿童感到疼痛和不适。

有业内人士表示,长期使用劣质纸尿裤或增加儿童过敏性疾病或自身免疫性疾病风险。使用含化学残留的纸尿裤也可能影响儿童皮肤正常代谢,甚至通过皮肤吸收毒素,干扰生长发育。

## 购买和使用卫生巾需要注意

刘运铎提醒,购买卫生巾时需要注意以下事项:看资质,包装需标注卫生巾的国家标准,选择有认证标识的产品;查看包装完整无破损,注意生产日期和保质期;不选择添加香料、荧光增白剂的卫生巾。

针对一些人习惯囤积卫生巾的做法,刘运铎还提醒,应优先购买新品,避开临期卫生巾;如使用囤积的卫生巾,应注意是否已经过保质期;可以购买自己用过的款式、材料、尺寸的卫生巾,避免盲目囤货而被迫

使用不合适的卫生巾。

此外,经期使用卫生巾时应勤更换,如有不适及时停用;触碰卫生巾前要洗手;卫生巾开封后注意密封,不要放到潮湿环境中;外出携带时单独收纳,不要和其他物品混放;夏季或高温环境下,选择轻薄透气性好的卫生巾;如已发生妇科炎症,又必须使用卫生巾,可以选择带有械字号的;如果出现皮疹、溃疡、异味等异常情况,应及时就医。



## 购买和使用婴儿纸尿裤时需要注意

相关部门提醒消费者,在选购、使用婴幼儿纸尿裤时,要做好以下几点:

**看产品标识** 合格的产品外包装会注明产品名称、型号规格、执行标准号、生产日期和保质期或生产批号和限期使用日期、主要原料、厂名厂址等基本

**查外观** 外包装应密封完好,干净整洁、图案文字清晰、表面无破损、无污渍;封口应无损、平滑,无漏气现象;产品外观应洁净,不应有杂质、明显的死褶、残损、破损、硬质块,不应有明显的掉粉、掉毛现象。

**挑尺码** 根据婴幼儿体形、体重,参考产品外包装所标示的尺码,选择款式大小合适的婴幼儿纸尿裤。纸尿裤太大或太小,都会带来不适感。

**会保管** 婴幼儿纸尿裤尽量在阴凉通风环境中贮藏。不宜贮藏过久,拆包后的婴幼儿纸尿裤应放在干燥、洁净、无菌的环境里。

此外,还要注意尽量不要用手接触婴幼儿纸尿裤的里层,避免二次污染;在环境温度增高时,取下纸尿裤后,不要马上更换新的纸尿裤,应让皮肤适当透气,保持干爽,减少尿布疹产生。

据光明网

## 看懂配料表科学选购酱油

目前,市场上有机酱油、儿童酱油、低盐酱油等品种繁多,配料表长短不一。如何看懂酱油的配料表,科学选购?认识配料表中的食品添加剂很重要。

消费者需要注意的是:“有机酱油”要求所使用的原料是有机原料,配料表要明确标识“有机大豆、有机小麦”等主要原料。目前,我国没有制定专门的儿童酱油标准,也没有“儿童酱油”类别。此类产品也必须符合食品安全国家标准,但是否更适用于儿童,尚缺乏科学依据。

关彦明说,酱油的发酵原料主要有大豆、脱脂大豆、小麦、小麦粉、麸皮及食用盐。我国明确禁止使用酸水解植物蛋白调味液等原料生产配制酱油。

通常,酱油配料表配料种类越少,其品质越好,不用添加或少添加增味剂、甜味剂、着色剂,就能达到产品滋味、气味、色泽及状态等要求,这类产品价格也较高。使用大豆和脱脂大豆对于酱油的品质影响不大,小麦当中的糖类物质更加丰富,在后期发酵过程中也会使得香气更加浓郁,麸皮成本较低,味道适中。我国食品安全国家标准中,制定了专门的酱油产品标准,规定酱油必须是以大豆、小麦等为主要原料经发酵酿制而成,不符合该标准的产品不得标示和声称为“酱油”。

关彦明表示,食品添加剂能够改善酱油口味、色泽等感官指标、延长保质期。现行《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》(GB 2760—2024)规定:酱油中允许使用的增味剂有谷氨酸钠、5'-呈味核苷酸二钠、5'-肌苷酸二钠、5'-鸟苷酸二钠、L-丙氨酸、氨基乙酸、琥珀酸二钠等;允许使用的防腐剂有苯甲酸、山梨酸、丙酸、乳酸链球菌素、对羟基苯甲酸酯类;允许使用的甜味剂有安赛蜜、三氯蔗糖(又名蔗糖素)、天门冬酰苯丙氨酸甲酯乙酰磺胺酸、甘草酸盐等;常用的色素是焦糖色,使用的酸度调节剂有柠檬酸、乳酸等,使用的增稠剂有黄原胶等。

市场销售的酱油产品都应符合食品安全国家标准规定。消费者在选购酱油产品时,可以重点关注酱油中氨基酸态氮的含量。国家标准《酿造酱油》(GB/T 18186—2000)根据“氨基酸态氮”“可溶性无盐固形物”“总氮”含量不同,把酱油分为特级、一级、二级、三级4个等级,相对应的氨基酸态氮含量分别是≥0.80克/100毫升、≥0.70克/100毫升、≥0.55克/100毫升、≥0.40克/100毫升。在不使用酵母抽提物等原料、不添加谷氨酸钠等增味剂的情况下,酱油产品标示的氨基酸态氮含量越高,则品质越高,鲜味也就会越浓。

据《人民日报》



## 吃鸡蛋的误区

## 误区一:吃鸡蛋不吃蛋黄

有些人不愿吃鸡蛋黄,认为它胆固醇含量高。其实,胆固醇是人体不可或缺的营养物质之一,每天需要300至500毫克,其功效是形成细胞膜、合成激素、帮助消化、促进维生素D合成、维持细胞功能等。胆固醇大部分来源于人体自身的合成,只有少部分来源于食物。

一个鸡蛋黄(约13克)含有胆固醇196.3毫克。由于机体有一定自我调节功能,吃鸡蛋黄并不会导致胆固醇增高太多。并且,蛋黄含有丰富的卵磷脂,具有健脑益智、调节血脂、保护肝脏、缓解便秘等作用。因此,吃鸡蛋完全不必抛弃蛋黄,建议健康人每天吃1至2个白水煮鸡蛋。即便是血脂高者,适量食用也有益处。

## 误区二:吃鸡蛋壳补钙

蛋壳主要成分为碳酸钙、氧化镁,少量磷酸钙、磷酸镁等物质。其所含碳酸钙在水中难溶,需要与胃里的足量盐酸发生化学反应,成为可溶性的钙离子,才可能有部分被吸收。但嚼碎的蛋壳进入胃内,可能会刺激胃肠,产生嗝气、引起便秘等不适。此外,鸡蛋壳的含钙量并不高,仅为20至30毫克。日常补钙不妨多吃一些富含钙的食物,比如牛奶。

## 误区三:鸡蛋生吃营养丰富

有人爱生吃鸡蛋,或者把鸡蛋打在热水杯里搅动两下吃下去,认为这样的吃法营养丰富。其实不然,鸡蛋里含的蛋白质只有经过变性(如把鸡蛋煮熟)作用,使原来的大分子结构发生改变,才易被消化液中的蛋白酶催化水解成氨基酸及小分子肽,方可被人体吸收利用。所以吃生鸡蛋或半熟的鸡蛋,不易于人体消化。

据《家庭医生报》

## 有些“身体好”是假象



人们都希望随着年龄增长,自己能比同龄人更硬朗,但有些身体异常信号,可能被误认为是身体好的表现,需要引起注意。

## 长“新牙”

不少老人发现,自己掉牙后竟长出“新牙”,其实是牙龈萎缩后暴露的牙根残端,或隐藏多年的埋伏牙、多生牙等。除第三磨牙(俗称智齿)外,其他恒牙正常应在14岁前完全萌出,健康牙龈应包裹牙颈。老人若发现牙龈萎缩、牙根外露超过2毫米则需警惕,可通过两步进行简单判断:1.观察形态,粗糙发黑的小

凸起(小于5毫米)多为残留牙根;2.触摸感知,用干净棉签轻触,牙根残端常有酸痛感,若出现自发持续疼痛、牙龈流血、张口受限等症,应立即就医。

老人日常居家护理应选用软毛牙刷,避免啃咬硬性或冷热刺激食物,建议60岁以上老人每年做口腔检查,日常注意补钙和维生素D,发现异常及时就诊,别误把隐患当“新生”,科学护齿才能乐享晚年。

## 胃口大开

老人若突然胃口大增,同时体重减轻,可能是糖尿病或甲亢的信号。糖尿病患者因胰岛素分泌不足或作用不良,血糖无法正常进入细胞,身体能量供应不足,可能总是处于“饥饿”状态,进而食欲大增。老人若发现自己饭量一个月内增加30%以上、半年内体重减轻超5%、空腹血糖大于等于7毫摩

尔/升、餐后2小时血糖大于等于11.1毫摩尔/升,应尽快就医。日常可少食多餐,选燕麦等低升糖指数食物,并监测血糖。甲亢患者会因甲状腺激素分泌过多,代谢异常加速,能量消耗快,常感饥饿,还可能心慌、手抖。若老人静息心率大于100次/分钟,伴有手抖症状,需及时前往医院,检查甲状腺功能。

## 睡眠时间变长

人们印象中,年纪越大往往觉越少,所以会将睡得多与身体好画等号。但其实,多种因素都可能导致老人睡眠时间变长:

- 1.激素变化,老人体内褪黑素和皮质醇等激素水平变化,可能导致睡眠质量下降,进而增加睡眠时间。
- 2.健康问题,许多老人患有心脏病、关节病等慢性病,这些疾病会影响睡眠质量。
- 3.药物副作用,老人常需服用多种药物,如抗抑郁药、降压药等,这些药物可能影响睡眠模式。
- 4.心理因素,孤独、焦虑等情

任菁菁(据《武汉晚报》)

## 雾化治疗前后需注意事项



雾化吸入通过将药物放入雾化器内,然后将其分散成微小的雾滴或微粒,使药物悬浮于气体中,通过吸入的方式进入呼吸道及肺内,达到洁净气道、湿化气道、局部治疗及全身治疗的目的。

## 雾化治疗有哪些好处

## 起效快

雾化可使药物直接到达呼吸道和肺部的病变组织,迅速发挥作用,如迅速缓解哮喘患者的气道痉挛、黏膜干燥,减轻咳嗽、咳痰症状,稀释痰液等。

## 局部药物浓度高

雾化能在病变局部形成较高的药物浓度,增强治疗效果,降低全身不良反应。

## 适用人群广

对于儿童等难以配合口服或注射给药的人群,雾化吸入的治疗方式相对轻松、无创,可用于治疗多种呼吸系统疾病。

## 副作用小

相比口服或静脉给药,雾化每日所需的药物剂量相对较小,可降低药物对肝肾等器官的负担,减少副作用。

## 雾化前后需注意什么

## 雾化前

治疗前30分钟避免进食过多;清除口腔分泌物、食物残渣等;拍背咳痰;清洗脸部,不涂油性面膏。

## 雾化中

1.正确佩戴面罩或咬嘴:开始治疗时,让雾化面罩缓慢接近口鼻,最终紧贴口鼻部,以逐渐适应雾化液的温度,减轻不适感。

2.选择合适的体位:最好选择坐位,保持上半身直立且舒适。不能采取坐位者,应抬高头部并与胸部呈30°,婴幼儿可半卧位。

3.掌握正确的呼吸方式:治疗时应采用平静潮气呼吸或间歇性深呼吸,使雾滴吸入更深。

## 雾化后

雾化后及时清洁面部,用清水漱口或适量饮水;对于不会漱口的小婴儿,可用棉签擦拭口腔;杯内残余药物应丢弃;根据雾化设备说明书做好清洁和消毒工作,并妥善保存设备。

陈磊 刘佳缘 据《大众卫生报》

## 春游有助养气血

在中医看来,冬季强调静养,但春季相反,应动养。春天就要多出去玩,有助调养气血。气血不足的人往往容易疲惫,不爱动、不爱出门,但这样容易陷入恶性循环;动一动,气血才能“跑”起来。气血不足的人不宜久躺久坐,一些柔和的活动如去户外踏青、散散步、健步走、慢跑等都不错,适度活动可以养气血。

据京工网