谨防身边有“毒物” 生活“好帮手”也藏隐患

生活中很常见的东西，它们可能是我们生活中的“好帮手”，但如果使用不当，也可能给我们带来致命的打击！北京大学第三医院职业病研究中心赵金垣主任医师为你发现身边的“毒物”。

□ 据央视



水银温度计

水银温度计利用水银对温度的敏感性，来帮助我们判断体温变化。完好无损的水银温度计是我们的好帮手，但它破裂后如果处理不当，就可能带来一场灾难！

大力甩温度计、把温度计放入嘴中咬，都有可能造成温度计破裂，导致水银散落在地面上或者进入人体。

因为水银比水重，容易附着在缝隙或者衣物上，难以清理。另外，水银非常容易蒸发，如果清理不及时，人吸入蒸汽后容易造成急性汞中毒，出现头晕、发烧、咳嗽、皮疹等症状。

水银温度计打碎后应该如何处理？

小孩儿咬破水银温度计造成水银进入口中，如果口中有破溃，那就相当危险了！如果口中没有伤口，水银进入消化道，它的吸收率不足万分之一，不必过于担心，可通过一些手段促进水银得排出。

多喝水：水银能从尿液、大便排出；

多吃水果：水果中一些化合物能够让水银排的更通畅；

多吃粗粮：粗粮里边有维生素B1，能够帮助排出水银。

专家提醒：含有增白成分的化妆品、工厂排出的废弃物、处在污染环境中的海鱼、河鱼都有可能导致我们身体里的汞含量升高。

彩铅

彩铅和蜡笔中的颜色、铅笔外包的颜色等都含有重金属，比如铅红、铅白、铅黄、镉等，注意一定不要让孩子老是咬笔！

摄入铅过量会影响人的智力发育，除此之外，铅对神经系统和内脏都有危害，铅中毒会引起贫血，慢性铅中毒会引起肾脏萎缩。

生活中常见的“铅”：釉上彩瓷器、铅笔、锡壶、马口铁罐头；松花蛋、贴纸、老式爆米花、口红。

注意：釉上彩瓷器不适合盛放食物；千万不要用锡壶温酒，易导致铅中毒；微波炉里加工的爆米花不含铅。

药片

是药三分毒，即使是保健品或者是常用药也不能乱吃，一定要遵医嘱，比如牛黄解毒片！

牛黄解毒片用药不当会引起慢性砷中毒，造成肝硬化腹水！

这3种“毒物”常见又危险，利弊共存，一定要谨慎使用！

□ 新说

一顿美餐带来两次快乐



人们在悲伤时常通过食物寻求慰藉。最近，德国一项新研究发现，这样做确有其科学道理。

此前，通过喂食小鼠实验，研究人员曾观察到“多巴胺释放”的双重奖励模式。多巴胺是一种神经递质，在细胞中传递兴奋和愉悦，这种激素是大脑对小鼠进食行为的奖励。此次，德国马克斯·普朗克新陈代谢研究所进行的新研究，首次证实在人类身体中也存在同样的奖励机制。12位健康志愿者分别食用了美味的奶昔或无味的溶液。研究人员通过脑电波扫描发现，喝奶昔的参试者大脑中释放多巴胺两次：一次是食物入口时，另一次是它们到达胃部时，从而让人产生两次愉悦与满足感。其中，参试者对奶昔的渴望程度与他们吃到奶昔时大脑特定区域的第一次多巴胺分泌量成正比；且对奶昔渴望程度越高，第二次多巴胺分泌就来得越晚。

该研究作者马克·蒂姆盖尔解释称，这一机制解释了为什么当人们吃自己最爱的食物时容易吃撑——因为肠胃诱导的第二次多巴胺分泌会发出“吃饱”的信号，越是喜欢的食物，这种信号越会延迟发出，这让人们收到信号时才发现，已经饮食过量了。 □ 据《生命时报》

□辟谣

吃菠菜配豆腐，不会长结石



有人说，菠菜不能和豆腐一起吃，吃了“菠菜豆腐汤”会长结石。因为菠菜富含草酸，豆腐富含钙，草酸与钙结合产生草酸钙沉淀，所以吃菠菜豆腐容易在体内形成结石。

菠菜中的草酸确实与结石的形成有关，但结石的形成不是简单的相加。结石形成的关键还要看“原料”是否充足、比例是否合适。菠菜中的草酸在烹饪加热过程中会大量减少，不必担心会产生结石。科学实验显示，菠菜在开水中焯60秒，可以去除80%的草酸。

大豆也是草酸含量比较高的食物，不过在制成豆腐等豆制品时，草酸已所剩无几了。豆腐在制作时要添加氯化镁（卤水）或硫酸钙（石膏），这个过程不仅减少了草酸，钙和镁的含量也大幅度上升。有调查表明，镁对于预防肾结石十分有利。钙是结石形成的另一重要物质，所以有人认为“豆腐不能配菠菜”。事实上，豆腐中的钙也是有利于预防结石的物质。研究发现，食物中的钙能够与草酸结合，从而减少人体对草酸的吸收，起到预防肾结石的作用。 □ 据《人民日报》

□前沿

阿尔茨海默病可提前16年预测

美国等国研究人员在新一期英国《自然·医学》杂志上发表报告说，他们开发出一种血液检测方法，在患者出现症状16年前就能发现阿尔茨海默病迹象。医生在未来有望通过这种方法快速、廉价地检测各类神经退行性病变。

阿尔茨海默病又称早老性痴呆，是最常见的痴呆症类型，临床表现为记忆障碍、失语等，目前尚无针对此病的有效疗法和预防药物。

华盛顿大学和德国神经退行性疾病中心等机构研究人员对一些特定基因变异的人以及他们的亲属为研究对象，进行了长期跟踪。这些人的亲属基因并没有变异，而这种特定基因变异可使携带者最早在30多岁时就患上阿尔茨海默病。

在出现阿尔茨海默病症状的16年前，特定基因变异人的血液中就可检测出升高的神经丝轻链蛋白水平，且这种蛋白水平的升高与大脑楔前叶的萎缩同步，楔前叶与记忆有关。神经丝轻链是构成神经元内骨架的结构蛋白。脑神经元受损或死亡时，这种蛋白质会进入脑脊液，从而进入血液。

研究人员说，脑脊液中这种蛋白质水平升高是脑细胞受损的明显证据，但获取脑脊液需要脊椎穿刺，既不方便，也不经济。而新开发的血检方法方便、快捷又经济。 □ 据新华社

□养生

小米的好搭档有哪些



俗话说，“五谷杂粮，小米为王”。在中国人心中，小米的地位不可动摇，正因如此，小米也是我国消费量最高的全谷物。鲜为人知的是，这种全谷物在烹调中还有很多好搭档。

与其他全谷物搭配，口感和营养更丰富。无论做粥还是蒸米饭，将小米和其他杂粮，比如藜麦、燕麦、糙米、紫米、荞麦等一起烹调，不仅口感上有软糯与筋道的层次感，还能在营养上“强强联手”。比如，燕麦在蛋白质和锌含量上明显优于其他杂粮，小米、高粱和青稞在铁含量上更有优势。

与杂豆搭配，提升蛋白质的营养价值。谷物蛋白质中赖氨酸含量比较低，蛋氨酸较高，豆类却富含赖氨酸，蛋氨酸含量低，所以小米与红小豆、绿豆、白芸豆、鹰嘴豆等杂豆类一起做成杂粮饭或者杂粮粥，不仅可以实现食物多样化，还能起到蛋白质优势互补的作用，促进机体利用吸收，从而提升蛋白质的营养价值。

与薯类搭配，预防便秘，更有饱腹感。薯类的碳水化合物含量在25%左右，纤维素、半纤维素以及果胶等膳食纤维和水分比较丰富。煮小米粥的时候放一些红薯、紫薯、甘薯、山药等薯类一起烹调，不仅能够增加饱腹感，其中丰富的膳食纤维还可以促进肠道蠕动，预防便秘。

与蔬菜搭配，对控血糖和养胃更有利。小米熬粥时，可以与喜欢的蔬菜一起搭配，比如油菜碎、胡萝卜碎、南瓜片等。另外，对于有些胃酸比较多的人来说，喝点小米粥能让胃舒服，再搭配软烂的蔬菜，既能养胃，又增加了蔬菜的摄入。这种搭配还特别适合上了年纪牙口不好的人和刚添加辅食的宝宝。

除了以上几种，小米还可以跟很多食材一起搭配来吃，比如小米粥中加入葡萄干、枸杞，打小米糊时，放入几颗花生或者核桃，这些搭配不仅可以提升口味，还能保证营养均衡。 □ 据《生命时报》