



水银体温计今年起停产 替代产品怎么选？

此前国家药监局通知，自2026年1月1日起，禁止生产含汞体温计和含汞血压计。这意味着，曾经广泛使用的水银体温计告别现实，成为历史。电子体温计、红外体温计（额温枪、耳温枪）等替代产品能否“准确测温”，成为公众最关心的问题。

替代品怎么选？

不同人群和场景，建议采用不同的方案。

普通家庭日常测温：选择医用级电子体温计，操作简单，数值直观，适合腋下测量，性价比高。

婴幼儿或哭闹不配合的儿童：优先选用耳温枪，测温仅需几秒，测量的鼓膜温度更接近人体核心体温，准确性优于额温枪。使用前要清理耳道，将探头贴紧耳道（新生儿耳道狭窄，推荐使用额温枪）。

习惯“甩一甩”操作：选镉锡合金无汞体温计，外形、用法和水银体温计完全一致，测温精度相当。它无毒、环保，不慎打碎后，液态合金会快速固化，按普通干垃圾处理即可。

为什么消费者总觉得“不够准”？

“合格的电子体温计与水银体温计在精度上无显著差异，国家规定的误差范围在±0.1—±0.2℃，符合临床诊断要求。”安徽省儿童医院感染科副主任医师李媛媛告诉记者。

“我国对各类体温计都有专门的要求。”北京大学第一医院呼吸

和危重症医学科副主任医师王玺认为，电子体温计、耳温枪具有快速测量、避免汞泄漏风险、数据易于记录等优势。“关键在于是否正确使用。”王玺表示，“使用耳温枪时，要将耳道拉直、探头对准鼓膜。如果方向不对或有耳垢，结果就会出现偏差。额温枪与非接触式红外体温计更适用于公共场所的快速筛查，以及家庭初步判断‘是否发烧’。”

浙江省临海医疗仪表厂负责人蔡国平提醒，在冬天使用电子体温计时，建议先把感温头夹在腋下5分钟，再开机测量。“电子测温的用时一般在40秒左右，在气温比较低的时候，仪器还没有得到充分的热平衡，测温就结束，所以才可能会出现测不准的情况。”

库存水银体温计如何安全处置？

蔡国平表示，早在几年前，行业内大多数厂商就开始向“无汞”体温计转型。“以前我们工厂一年生产水银体温计100多万支，包括出口和内销，水银体温计的库存不多。现在电子体温计的供应链越来越完善，生产厂家越来越多，基本能满足大家测体温的需求。”

值得注意的是，“禁汞”指的是禁止“生产”含汞体温计，市场上已有的合规库存产品在有效期内仍可合法销售。

“现有水银体温计实施‘逐步限制使用’，暂无统一淘汰和替代的时间表，三级医院尤其是儿科及妇幼机构，多明确在2025—



2027年完成全面淘汰。”李媛媛解释称，医院目前不再采购水银体温计，现有库存可使用至报废，再按照医疗废物回收处理的相应法律法规由专业机构回收处理。

普通居民该如何处理水银体温计呢？

有业内人士在采访中提及：“针对普通居民的回收渠道尚未完全覆盖，如果水银体温计被打碎，汞会迅速挥发并造成一定危害，建议找有专业资质的机构或环保部门来处理。”

“我们药店长期开展‘家庭过期药品回收’公益项目，愿意成为废旧水银体温计回收点。”安徽丰原大药房连锁有限公司合肥丹青花园店店长张静表示，尽管部分药店具备较为成熟的危险

废物回收管理经验，但要确保回收安全可靠，专用的回收容器及规范的运输渠道、相应的成本补贴和专业的知识培训，仍是不可或缺的关键支撑。“希望能得到相关部门的支持与保障，让废旧水银体温计回收工作规范落地、长效推进。”张静说。

不管用哪种体温计，这些使用误区要避免

额温枪别在头发遮挡、距离过远时使用，环境与人体温差过大会影响结果。

测量前避免运动、洗澡，腋下出汗液要擦干，休息半小时后再测。

使用耳温枪测量时，需轻轻牵拉婴幼儿耳廓拉直耳道，确保探头对准鼓膜。

选购体温计务必认准正规品牌和医疗器械认证，电子类体温计建议每年校验一次，确保测量精准。

长期晚睡等于透支“睡眠本金” 遵循昼夜节律，给身体修复机会

你是否有这样的体验：熬夜追剧或加班，到了凌晨1时反而精神了，困意全无？或者明明很累，躺在床上却怎么也睡不着，脑子里像有台发动机在轰鸣？这并非你意志力不够强，而是你体内的“睡眠激素”正在向你发出抗议。

古人云“日出而作，日落而息”，这不仅是生活经验，更是人体生物钟的硬性指令。当你违背这个指令，首当其冲的，就是被称为“黑夜荷尔蒙”的褪黑素。

23时：身体里的“打更人”开始敲锣

在人体的大脑深处，有一个小小的腺体叫松果体，它就是身体的“总时钟”。一到傍晚，随着光线减弱，它就会开始分泌褪黑素。

19:00—21:00：褪黑素缓慢上升，身体感到慵懒、困倦。

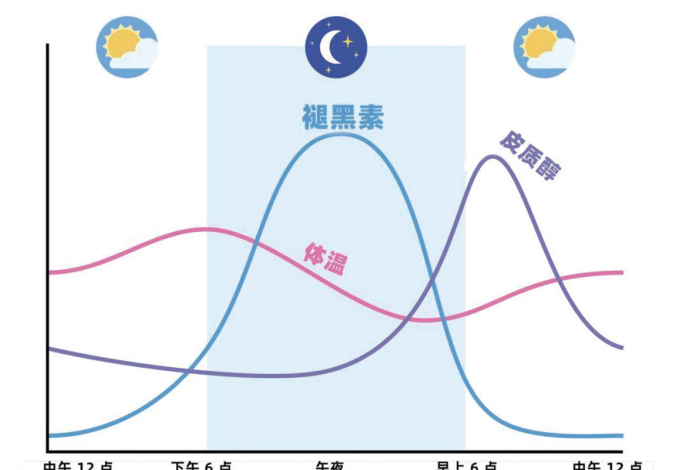
23:00：这是关键的“黄金节点”。褪黑素的分泌量开始大幅增加，身体的各项机能（心率、体温、呼吸）准备进入休眠状态。

次日2:00—3:00：褪黑素达到分泌峰值，此时是深度睡眠的最佳时期。

如果你在23时后还不睡，会发生什么？此时，你的松果体已经“敲锣打鼓”地喊你睡觉了。如果你强行用咖啡、强光或兴奋的情绪对抗它，身体就会陷入混乱。你会错过那个自然的“困意窗口”，随后皮质醇（压力激素）开始反扑，让你产生一种虚假的“清醒感”。

体内的“博弈”：想睡的身体与醒着的大脑

决定你睡眠质量的，不仅是褪黑素，还有一场博弈。



晚睡的人会觉得痛苦：你的身体机能（肌肉、器官）已经疲惫不堪，渴望休息；但你的大脑因为皮质醇的升高和蓝光的刺激，依然处于亢奋状态。身体想睡，大脑不想，这种撕裂感就是失眠和焦虑的根源。

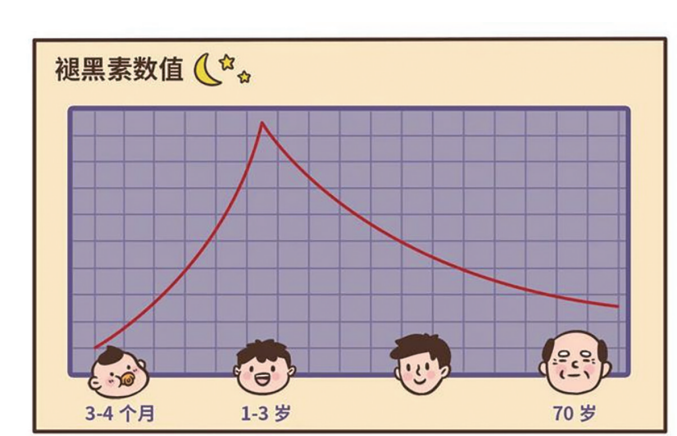
透支褪黑素，就是透支青春与健康

褪黑素的分泌量与年龄成反比。

幼儿、青少年时期：幼儿时期分泌量达到顶峰，进入青春后期开始减少。

40岁以后：分泌量明显下降，很多人出现入睡困难、睡眠变浅的现象。

70岁以后：分泌量仅剩巅峰期的1/4，甚至检测不到，这正是老年人睡眠变浅、容易早醒的原因。



长期晚睡，等于主动放弃了身体的“睡眠福利”，强行让自己的睡眠系统进入“老龄化”状态。你年纪轻轻，却有着70岁的睡眠质量。褪黑素除了助眠，还是强大的抗氧化剂，它的流失也意味着身体修复能力的下降，皮肤老化加速，免疫力防线失守。

想要睡个好觉？请给激素“助攻”

想要逆转晚睡的困局，不能靠硬扛，而要靠“顺从”。以下是稳住睡眠激素的几个关键招数：

白天多晒太阳（最关键的一招）：光照是调节生物钟最强的信号。早晨或中午晒20—30分钟太阳，能“重置”你的松果体，告诉你：现在是白天，别分泌褪黑素。这样到了晚上，它的分泌才会准时且猛烈。

21时后，开启“暗光模式”：越靠近睡觉时间，光线越要柔和。关掉刺眼的白灯，换成暖黄的琥珀色灯光，这能温和地引导褪黑素开始分泌。

睡前1小时，远离“蓝光牢笼”：手机、平板的蓝光是褪黑素的“头号杀手”。睡前放下手机，不仅是为了减少信息刺激，更是为了保障褪黑素不被抑制。

别在睡前“狂飙”运动：运动虽好，但要在睡前2小时结束。剧烈运动会让体温升高、皮质醇飙升，这与褪黑素降低体温、诱导睡眠的功能是相悖的。

睡眠不是一种被动的休息，而是一种主动的生理修复。当你决定在23时后依然挑灯夜战时，请记住，你不仅是在消耗时间，更是在消耗身体里那些默默为你维持健康的“小精灵”——褪黑素。别让熬夜成为习惯，因为一旦生物钟紊乱，再想找回那个“沾枕头就着”的自己，就难上加难了。

（本报综合）

冬季慎穿高领衣物，五类人群尤需注意 ——医生提醒警惕“衣领综合征”

冬季，很多人会穿上高领毛衣或打底衫御寒。这类衣服比较保暖，但有些人穿久了会有头晕、头痛的感觉，严重时甚至会出现昏厥。注意，这些情况可能是“衣领综合征”的表现。哪些人不宜穿高领衣物？如何缓解衣领综合征？一起来了解。

为啥高领衣物穿久了会引起身体不适

人体颈部两侧分布着颈动脉，颈动脉搏动最强的地方就是颈动脉窦所在位置。颈动脉窦本身是一个压力传感器，它能感受到外界的压力和血管内的压力。正常人在颈动脉窦受到压迫时，心率下降5次/分钟，血压下降10个毫米汞柱。

冬季穿高领毛衣或围巾系得过紧时，颈动脉窦会受到压力增高，引起人体血压下降、心率减慢、脑部供血减少，导致头晕、恶心等一系列不适症状，严重时会导致晕厥。

这几类人不建议穿高领衣物

1. 有衣领综合征表现的人
衣领综合征在医学上又被称为“颈动脉窦综合征”，这是一组由颈动脉窦反射过敏引起的恶心、耳鸣、头晕等症。这类人穿高领毛衣或围巾系得过紧时，就会觉得难受。

2. 心脑血管疾病患者
高血压、冠心病患者及有中风史的病人，最好穿领口宽松舒适的毛衣，减少对颈动脉窦的刺激。

3. 过敏体质人群
含化纤材料的高领毛衣，可能会引起颈部皮肤瘙痒、破溃等。

4. 儿童
孩子天性好奇，穿高领毛衣的话，运动后出汗多不易排出，捂久了容易被汗液弄湿，导致受凉生病。

5. 老年人
随着年龄增大，颈动脉窦综合征的患病率升高，尤其是患有慢性病的老人要注意预防，尽量不穿高领衣服。

如何缓解衣领综合征？

1. 佩戴饰品要小心
穿不了高领衣服的人，日常生活中要注意，系领带或佩戴颈部饰品时，不要过紧或过重，且需避免

长时间佩戴。

2. 穿衣习惯换一换
日常生活中可以减轻衣领的压迫，解开衬衣衣领扣子，如果脖颈处怕冷，外出时可以选择系围巾，并注意系得松一点。

3. 及时给自己“松绑”
一旦发生颈动脉窦综合征，要尽可能迅速地脱下高领衣物或松开衣领，颈部如果有过重的饰品也要取下，以减轻对颈动脉窦的压力。还可以仰卧并抬高双腿，让血液回到心脏，这样可以使脑部得到更多的血液，缓解脑缺血状况。

4. 有人晕厥马上急救
发现身边人因颈动脉窦综合征而晕厥，要立即检查其心跳和呼吸，如果发现心跳、呼吸停止，应立即拨打120，有条件者马上进行心肺复苏。

告别“油腻”负担，从科学吃油开始 ——解读膳食指南，倡导“少而精”用油

很多病都是由“油脂过载”引起的，可有人总管不住嘴。今天，我们一起来看一份关于油脂的深度解读。

清晨6时，很多城市的美食街开始苏醒，热气腾腾中，油饼、油条冒着气泡上下翻滚，迅速成形的外壳金黄酥脆，散发诱人的油脂香气；午餐时分，外卖平台上，红烧肉、麻辣香锅、鸡米花占据热销榜单；深夜小吃摊上，“烤一切”“炸万物”的串烧，吸引年轻人快乐光顾……

这是当代都市人饮食生活的常见场景，浓油赤酱、重油重味成为餐饮市场的主流偏好。但随之而来的，是健康状况亮起“红灯”。

过量油脂在体内转化为脂肪，不仅会扰乱代谢、诱发炎症、升高血压、加速动脉粥样硬化，还会增加患脂肪肝和2型糖尿病的风险，更是至少13种恶性肿瘤的独立危险因素。

据国家卫生健康委员会数据，中国人每天人均摄入烹调油43.2克，远高于《中国居民膳食指南》推荐的25—30克标准。从人均每天79.1克的脂肪摄入量来看，同样明显高于50—70克的推荐标准。

从味蕾狂欢到健康负担

清晨6时多的杭州市，弄堂口的早点摊腾起袅袅炊烟，金黄的炸油条、刚出炉的烧饼的香气钻进路人鼻腔。

市民季维辛站在摊前，只买了一杯无糖豆浆、一个水煮鸡蛋。

3年多前，季维辛被诊断为高血压、高血脂、高血糖的“三高”患者，要靠吃药控制。在医生指导下，他一边吃药，一边改变几十年的饮食习惯。挚爱的红烧肉退出餐桌，做菜从爆炒改成蒸煮为主。加上规律作息、增加运动等，两年后他的体重减了20多公斤，降压药、降糖药逐步减量直到停用。

季维辛的经历，是很多“三高”患者“油脂超标”的缩影。那么，中国人每天到底吃了多少油？

根据国家粮油信息中心数据，2024年我国植物油食用消费量为3708万吨，以2024年末全国人口14.08亿人计算，这一年我国人均食用消费量约26.3公斤。

每年人均26公斤多的吃油水平，在全世界处于高位。据联合国粮农组织统计，2022年全球食用油人均年消费量为12.72公斤，

其中欧洲20.06公斤、美国32.58公斤、日本15.73公斤、印度9.0公斤。

吃多少油是健康的？

《中国居民膳食指南》建议，每人每天吃的食用油量为25—30克，这就是常说的烹调油日均摄入量标准。一般家用瓷汤勺，大概是3勺的量。

根据中国营养学会的数据，目前我国居民饮食中脂肪供能比已超过膳食指南建议的30%这一上限，城市居民甚至超过36%。也就是说，脂肪为人体提供了超量的热量。多余的油脂逐渐转化成体内堆积的脂肪，成为慢性病的“温床”。

长期吃油超标对健康有什么影响？

多项研究显示，摄入过量油脂会增加高血压等疾病风险。北京大学第一医院临床营养科主治医师赵悦彤解释，过量油脂可能会引发血脂异常，加速动脉粥样硬化，增加心脑血管疾病风险。同时，可能扰乱内分泌代谢，诱发血管内皮炎症，导致胰岛素抵抗，引发高血糖、高血压及高尿酸血症，形成“三高”的恶性循环。

油脂过量摄入最直接的后果是可能导致肥胖，而肥胖是诱发多种慢性

病的危险因素。医学界的普遍共识是，肥胖症作为一个重大公共卫生问题，已成为我国第六大致死致残的主要危险因素。

什么油算“好油”？不同群体的食用油选择各有重点

中国农业科学院农业经济与农村发展研究所副研究员曹慧娟建议：老年人适合吃橄榄油、葵花籽油、玉米胚芽油、花生油、茶油等，这类植物油中富含卵磷脂等营养成分，有助于防止血管粥样硬化；婴幼儿适合吃核桃油、亚麻籽油、橄榄油、山茶油等，以促进大脑发育、满足生长发育需求；“三高”人群宜食用不饱和脂肪酸含量较高的植物油。

选择好油后，科学的烹饪方式同样重要。专家建议，根据不同烹饪方式选择油品。如烟点大于200摄氏度的高温煎炸可用烟点高的精炼植物油，日常炒菜可用菜籽油、大豆油、葵花籽油等，凉拌或低温烹饪可用橄榄油、亚麻籽油、核桃油或芝麻油等。

营养专家同时提醒，油脂摄入不是越少越好。油脂是人体必需的营养元素之一，所以在“控量”的同时，“少而精”地吃油成为关键。