



睡眠不足的危害 你了解多少?



人生三分之一时间在睡眠中度过,良好的睡眠对于健康至关重要。

1. 睡眠对健康有什么好处?

- ✓可消除疲劳、恢复精力。
- ✓对维持神经、心血管、内分泌代谢、免疫、精神心理等功能的稳定具有重要作用。
- ✓良好睡眠还可以促进生长发育,提高认知与记忆能力。



2. 睡眠不足会带来哪些危害?

- ▲反应迟钝,注意力、记忆力等认知功能下降,学习工作效率降低,甚至增加交通和生产安全风险。
- ▲情绪不稳,烦躁不安,严重者会诱发焦虑、抑郁等。
- ▲降低机体免疫力,增加感染性疾病、心脑血管疾病、代谢性疾病和癌症等患病风险。



3. 睡眠时长多少合适?

适宜的睡眠时长是健康睡眠的基础。不同年龄段人群对睡眠时长的需求不同,且存在个体差异。但就一般情况而言,不同年龄段人群对每天的睡眠时长会有一个相对适宜的需求范围(见右表),供参考。

不同年龄段人群	睡眠时长需求
0~3月龄婴儿	13~18小时
4~11月龄婴儿	12~16小时
1~2岁幼儿	11~14小时
学龄前儿童	10~13小时
中小學生	8~10小时
成年人	7~8小时
老年人	6~7小时

4. 怎样才算睡眠质量好?

- ✓入睡时间在30分钟以内(6岁以下儿童在20分钟以内)。
- ✓夜间醒来的次数不超过3次,且醒来后能在20分钟内再次入睡。
- ✓早晨醒来后感到精神饱满、心情愉悦,精力充沛,注意力集中。

5. 什么时间入睡和起床更有利于健康?

规律的睡眠时间是健康睡眠的保障。提倡顺应四时,起居有常。保持规律的入睡和起床时间,维持稳定的生物节律。

	推荐入睡时间	推荐起床时间
成年人	晚上10~11点	早晨6~7点
老年人	晚上10~11点	早晨5~6点

(来源:中国健康教育中心)

电饭煲保温不要超4小时

近日,“电饭煲保温不能超4小时”的话题引起广泛关注。一些人为了省事,将剩饭剩菜放在电饭煲中持续保温,留到下一顿甚至第二天再吃,这个习惯无意中给身体埋下了健康隐患。

电饭煲保温易滋生细菌

电饭煲的“保温”功能一般维持在60℃~70℃,但电饭煲内饭菜往往受热不均,饭菜上层接触空气的部分,温度很容易降到60℃以下,跌入细菌繁殖的“危险温度带”。

世界卫生组织明确将5℃~60℃界定为食物的“危险温度带”,在这个区间,食物里的细菌繁殖最活跃。

如果饭菜被吃过几口,或者勺子沾

过口水,细菌就有了可乘之机。比如金黄色葡萄球菌和沙门氏菌,一旦进入,只要温度合适就会快速繁殖。

家里的电饭煲不是保鲜箱。即使不打开盖子,长时间保温也可能导致细菌繁殖,危害身体健康。

吃不完的米饭应该如何储存?

根据市场监管总局发布的《餐饮服务食品安全操作规范》,烧熟后2小时,食品的中心温度保持在60℃以上(热藏)的,其食用时限(从烧熟至食用的间隔时间)为烧熟后4小时。

为了保证食品安全,吃不完的米饭应在2个小时内放入冰箱冷藏;电饭煲保温不要超过4小时;在食用剩米饭时必须彻底加热。

清洁电饭煲, 别忘这三处

日常使用电饭煲后,应及时清洁,避免残渣残留,尤其要注意排气孔、密封胶圈等部位。

●排气孔

排气孔是煮饭时排出蒸气的地方,食物蒸气中会携带大量食物碎屑与营养物质,长时间不清理易产生病菌。

清洗建议:拆除后用适量清洁剂擦洗,晾干后重新安装。

●密封胶圈

密封胶圈是被大家忽略的卫生死角,在胶圈和盖子的对接处容易堆积汤饭残渣。

清洗建议:把胶圈拆下来放在含有清洗剂的温水里浸泡几分钟,用抹布沿着胶圈擦拭,最后用清水彻底冲洗擦干,待晾干后再重新装盖使用。

●电热盘

电饭煲内胆下方有加热器件,若盛饭时不小心掉落米饭、米汤等食物残渣,时间长了会导致电热盘发黄变黑,形成厚厚的污垢,进而影响电饭煲使用性能,甚至可能引发短路。

清洗建议:用小毛刷蘸取小苏打或专业清洗剂,顺着电热盘的纹路进行清洁,清洁完后用半干的软布擦干净。清洁电热盘时务必要断电,且不能浸水清洗,避免触电。

(来源:人民网科普)

为什么阴干的衣服那么臭? 除臭方法赶紧收藏

雨季来了,大家此刻或许都正面临一个无比痛苦的事情:连续几天甚至几个星期都看不见太阳,洗完的衣服只能阴干。

阴干的衣服,不仅潮乎乎地穿着难受,更无奈的是,总是有一股像是发霉的臭味。

那种臭味不可言喻,根本不用凑近就迎面袭来,像什么东西馊了,又像臭掉的烂菜,还有点像臭脚丫子味……

为什么阴干的衣服那么臭?怎么做才能除掉这种臭味呢?今天就来详细说说。

阴干的衣服为什么会发臭?

衣服长期处在潮湿状态下,给真菌、细菌等微生物提供了生存和快速繁殖的条件。这时只要有一点“养料”,比如残留在衣服上的皮脂皮屑,真菌、细菌等微生物就能大量繁殖,从而产生臭味。

很多人可能会疑问:衣服已经洗过了,怎么还会有皮脂皮屑,难道是没洗干净吗?

是的,我们每次洗衣服,即便已经认真浸泡清洗了,即便洗涤了很长时间,用了清洁能力很好的洗衣液,依然不可能百分百去除衣服上的残留物,包括皮脂和微生物。

有研究发现,各种微生物在纺织品表面和缝隙等环境中黏附、生长和分泌细胞外基质,形成生物膜。定期清洗虽然能保持卫生,却不能去除已经形成生物膜的微生物。

而且看起来再光滑平整的纺织品,放大几百倍后,都是由一定数量的纤维按照一定的织造工艺而组成的。越是纹理粗糙且扭曲的纤维,越容易藏污纳垢,越容易洗不干净,越容易有微生物和皮脂残留。

从不同衣服材质放大的表面结构,我们就能明显看出,天然纤维更不容易洗干净,比如羊毛、丝绸、棉花。

另外,一般来说天然纤维的吸湿性比化纤纤维高,在一定湿度下,天然纤维更容易给细菌提供一个合适的潮湿环境。即使是天然纤维,在平时干燥、有太阳的日子里,衣服洗完,只要及时晾干,即使稍微残留一些微生物、皮脂也不会有什么影响。

但在潮湿的环境下,情况就变得不一样了。湿润的环境+残留的营养物“皮脂”+适宜的温度,简直是各种细菌、真菌等微生物的乐园。它们吃喝不愁,大量繁殖,还产生不可言喻的“臭”气。

尤其是一种叫“奥斯陆莫拉菌”的细菌,和其他常见的细菌不同,它是一种好氧菌,并且具有较好的耐干燥、耐紫外线特性。

如果能时不时见到阳光,像大肠杆菌、金黄色葡萄球菌这类细菌能被杀死,但奥斯陆莫拉菌却依然能好好活着。等衣服好不容易终于阴干了,织物的湿度降低,大多数细菌和霉菌已经停止生长,但是奥斯陆莫拉菌仍然能够活跃地蹦跶。

更无奈的是,这种细菌还能代谢出很多令人不悦的物质,比如中高级醇、醛、酸等,尤其是其中的一些饱和脂肪酸,更是臭味的主要来源。这也是阴干的衣服为什么会有难以名状的臭味,并且久久难以散去。

两种方法有效去除衣物臭味

如何能消除这种臭味呢?

1. 烘干

高温烘干可以有效地杀灭细菌,也能在一定程度上杀灭真菌,同时烘干还可以大幅缩短衣服变干的时间,能有效去除因微生物导致的臭味。

2. 洗衣时使用长效抑菌剂

对洗衣服而言,杀菌固然重要,等到衣服洗完之后,让细菌在很长时间里难以繁殖更为重要。

常规的洗涤用品只具有去污渍的能力,往往需要另配杀菌剂进行消毒杀菌,但是并不能做到长期抑菌。

应对衣服阴干的臭味,也可以找到专门的长效抑菌型洗涤剂,这样即便衣服阴干,也不容易产生臭味。

(来源:科普中国)

破除“西瓜打针”谣言 教你科学吃瓜

“西瓜越来越甜是打了甜蜜素”“无籽西瓜是转基因水果”……初夏时节,西瓜上市,一些所谓的“安全提醒”也准时返场。这些年年翻炒的说法是真的吗?我们一起来看看。

记者调查发现,消费者感受到西瓜更甜了,不是针头的功劳,而是品种持续优化与栽培技术提升共同作用下的结果。西北农林科技大学园艺学院研究员马建祥说:“相比老品种,现在西瓜中心糖度一般可以达到13%,个别品种可以达到14%,甚至15%,吃起来自然会更甜。用针头向西瓜注射溶液,哪怕是注水,果实都会很快腐烂。”

至于无籽西瓜,它的诞生依靠染色体工程,与转基因无关。马建祥介绍,一般的西瓜都是二倍体,即含有两组正常的染色体,而无籽西瓜的培育路径,需要先用秋水仙素处理普通二倍体西瓜,获得染色体加倍的“四倍体”后,用四倍体西瓜和二倍体西瓜杂交培育出三倍体品种。这种西瓜染色体配对紊乱,结不出正常种子,就长成了无籽瓜。

此外,“西瓜与桃子同食致命”“隔夜西瓜一口不能吃”等说法也被

专家证伪。马建祥指出,食物相克论缺乏科学依据,适量食用即可;西瓜及时冷藏保鲜、切前洗净瓜皮和刀具就好,不必因此恐慌。

西瓜原产于非洲。科学家通过基因测序发现,古埃及种植的西瓜果肉发白,主要用来取籽或储水,经过数千年的驯化与杂交,才从苦涩的“水罐”变成今天红瓤蜜甜的消暑佳品。

如何挑选西瓜?

一听:不同成熟度的西瓜果肉硬度不同,可通过手拍西瓜听声音来判断成熟度。成熟的西瓜果肉中纤维分解会使其硬度下降,拍打时振动频率较低,声音听起来类似打鼓,略有震感;过熟的西瓜声音会更加沉闷;未成熟的西瓜果肉硬度较高,拍打时振动频率高,声音更加清脆。

二看:纹路清晰、颜色较深,且纹路之间间距较宽,形状饱满的西瓜品质更好。藤蔓也是判断西瓜品质的重要特征。藤蔓新鲜说明存放时间较短;藤蔓弯曲表明西瓜成熟,藤蔓笔直则可能未成熟。另外,成熟的西瓜瓜脐和瓜蒂周围是

微微凹陷的。

三摸:成熟的西瓜表面绒毛会脱落,果皮更加光滑圆润。如果果皮柔软塌陷,表明内部可能已经变质,建议不要购买。

如何科学食用、存放西瓜?

1. 西瓜好吃勿贪多

西瓜饱腹感低,口感好,很容易多吃,食用时要注意控制量。如果吃了很多西瓜,可以适当减少主食的摄入。

2. 特殊人群要注意

西瓜的含糖量一般在10%左右,糖尿病患者血糖稳定的情况下,可以少量食用。如果肠道比较健康,适量吃一些冰镇西瓜不会有碍。如果本身肠道比较弱,吃太多凉的西瓜可能引起腹泻。

3. 破损变质不宜食

西瓜切开后如果发现肉眼可见的破损、霉菌斑、腐烂等,不要食用。即使切掉腐烂部分,其他部分果肉也可能已经受到污染。



4. 合理存放保安全

切开后西瓜在常温下放置,建议不超过2小时。西瓜切开后如果一次吃不完,可以用保鲜膜包裹好,置于冰箱冷藏保存。冷藏时间最好不要超过12小时,最长不超过24小时。再次食用前,建议将西瓜表面1厘米的果肉切掉丢弃。一些人吃冰镇西瓜后发生腹泻,很可能是因为切开后西瓜存放时间过长。

谣言总爱披着“揭秘”的外衣,但只需要一把科学的尺子,就能显示出它们的站不住脚。这个夏天,请放心吃瓜!

(来源:中国市场监管报)

★遗失启事★

●温岭市新河镇禹王宫遗失温岭市民族宗教事务局2021年9月6日核发的统一社会信用代码为71331081587754484J的宗教活动场所登记证(副本),声明作废。

●温岭市石塘镇高岩妈祖庙遗失温岭市民族宗教事务局2018年1月25日核发的证号为宗场证字(浙)D100050107号,统一社会信用代码为71331081580390542A的宗教活动场所登记证(正副本),声明作废。

★注销公告★

温岭市椿松养老服务评估中心理事会表决通过,决定注销,清算组已成立,望债权人接到通知之日起三十日内,未接到通知的自本公告日起四十五日内,向清算组申报债权。

清算组电话:15968637815。

温岭市椿松养老服务评估中心
2026年5月26日