

## 这些食物 最好别放进保温杯



日前,广东东莞邱先生的儿子用开水洗保温杯,拧紧盖子摇晃了几下,杯子瞬间爆炸,万幸孩子没有受伤。对此,不少网友表示,自己其实也不知道保温杯装热水不能摇晃。

### 保温杯里泡红枣枸杞竟会引发爆炸

保温杯爆炸并不是偶发事件。四川的杨女士在家准备用餐时,桌上的保温杯突然炸裂,直接将天花板炸出一个洞,当时保温杯中泡的正是枸杞。福建一名女孩用保温杯泡红枣10多天后用力拧开时,杯盖突然崩开砸中眼睛,导致其右眼球破裂。

在温度适宜、养分充足的环境下,一些微生物会发酵产生大量二氧化碳等气体,且时间越长产生的气体越多。密闭的保温杯内部气压不断增大,一旦杯盖被突然拧开,就可能发生液体喷涌而出,发生爆炸伤人事件。

### 这些食物最好别放进保温杯

由于保温杯保温功能突出且密封性能较好,很多人不仅用它泡红枣、枸杞,还用来泡茶、装牛奶豆浆等,但其实这些行为存在一定风险。

红枣、枸杞等发酵类食材:长时间泡在保

温杯中,易发酵产生气体,形成高压。突然拧开杯盖时,巨大的压力会冲顶杯盖,一旦弹出击中头面部,可能造成伤害。

牛奶、豆浆:这类高蛋白饮品最好在灭菌或低温环境下保存。如加热后长时间放置保温杯中,其中的微生物容易迅速繁殖,导致牛奶、豆浆酸败,甚至出现絮状物,饮用后可能引起腹痛、腹泻等肠胃不适症状。

茶叶:当用茶壶或普通玻璃杯泡茶时,茶叶里的活性及芳香物质会迅速溶出,使得茶香四溢、茶水甘甜。但用保温杯泡茶相当于持续高温煎煮茶叶,会破坏茶叶中的活性和芳香物质,导致营养流失、茶汤色浓发暗、味道苦涩。

中药:有些人习惯煎好中药后用保温杯装着,一天分几次喝完。但保温杯中温度较高,中药长时间放置容易发生变质,建议放凉后放入冰箱中冷藏保存,等下次要喝时再加热即可。

碳酸饮料和果汁:碳酸饮料、果汁大多呈酸性,若长时间存放在保温杯内,可能会对不锈钢材质产生腐蚀,导致重金属迁移到饮品中。

来源:新浪网

关于长个这件事,孩子到底应不应该注射生长激素?有没有副作用?不打有没有替代的助长方法?今天,专家来跟大家聊聊这个话题。

### 这几类儿童适用生长激素

注射生长激素是一种特殊治疗手段,并非每个孩子身高不理想就需要进行。对于身高发育明显迟缓的孩子,家长要警惕,但也不必盲目追求生长激素治疗。注射生长激素适用于以下情况:

生长激素缺乏症 孩子体内无法分泌足够的生长激素。

特发性矮小症 身高显著低于同龄人,但具体原因不明,需要排除其他疾病因素。

特定疾病 如特纳综合征或慢性肾病导致的身材矮小。

如果孩子经过专业医生的详细检查,被确诊为以上疾病,则可以通过注射生长激素改善终身高。这种治疗必须在专业医生的指导下和监测下进行。

### 孩子有这些情况要及时就诊

如果孩子的身高明显低于同龄人,或者生长速度突然变慢,家长应及时带孩子到医院就诊,明确原因。以下几种情况特别需要注意:

符合矮小症标准的孩子 如果孩子的身高明显低于同龄、同性别、同种族的标准,且在身高百分位图上低于第3百分位,就可能被诊断为矮小症。这种情况下,家长应带孩子去医院接受专科诊断,确定矮小的具体原因。

生长速度异常的孩子 包括3岁以下的孩子每年身高增长不到7厘米;3岁至青春期前的孩子每年身高增长不到5厘米;青春期开始后的孩子每年身高增长不到6厘米。

如果出现以上情况,应该及时就医排查可能的生长迟缓原因。

### 注射生长激素安全吗

生长激素是由人体脑垂体分泌的天然激素,主要作用是促进骨骼和身体组织的生长。医学上使用的生长激素为人工合成,经过长期研究和临床应用验证,在严格遵循适应症的情况下,使用是安全的。但治疗期间需要定期监测,确保孩子的生长进展和身体健康状况。注射生长激素也会带来一些副作用和风险。

疼痛 这是常见的副作用。治疗初期可能出现轻微头痛、关节疼痛等症状,但通过调整剂量可改善。

肿瘤风险 理论上,生长激素可能促进肿瘤细胞的生长,但研究显示,接受治疗的孩子患肿瘤的概率与普通人群并无显著差异。对有肿瘤家族史或其他高危因素的患者,需特别慎重使用。

血糖影响 生长激素是一种升糖激素,会造成血糖升高。这种情况更常见于有糖尿病家族史并且合并肥胖等糖尿病高危因素的患者。因此,在用药过程中需要定期复查糖化血红蛋白、血糖、胰岛素等指标,如出现血糖升高,可酌情停药观察。

此外,骨骼完全闭合的孩子是禁止使用生长激素的,因为此时骨骼已停止生长,注射无法再改善身高。

### 三项注意助力孩子长高

家长要了解,孩子的身高受到遗传和环境因素的共同影响。虽然遗传身高是孩子身高的基础,但营养、睡眠、运动等后天因素也起到关键作用。要想让孩子在身高上“更进一步”,家长可以关注以下几点:

规律作息 充足的睡眠对于生长激素的分泌至关重要。建议孩子保持规律作息,避免熬夜,确保每天有足够的深度睡眠。

均衡营养 充足的睡眠对于生长激素的分泌至关重要。建议孩子保持规律作息,避免熬夜,确保每天有足够的深度睡眠。

适量运动 像跳绳、篮球、游泳等运动不仅可以增强体质,还能促进骨骼生长,是帮助孩子长高的好方法。

刘兆祥

## 这种香料 适合冬天多吃



胡椒作为香料既能调味,又能“暖身暖胃”。胡椒碱能刺激口腔、喉咙和胃部的温度感受器,让我们感觉到一种“发热”的效果。

不少研究显示,胡椒碱具有调节血脂代谢、预防脂质过氧化、预防血栓形成的作用,这也提示了胡椒对心脑血管疾病可能有一定预防效果。想更好地享受胡椒,还要注意这几个事项。

避免高温烹饪:胡椒中的胡椒碱和大量多酚类物质容易被高温破坏,影响其风

味和抗氧化性。尤其是超过100度的高温,如煎炸,对胡椒中这些营养成分破坏较大。

避免太长时间炖煮:炖煮的温度虽然比煎炸低,但时间太长也会让胡椒中挥发性香味物质减少,影响菜肴口感和香气。我们可以在菜肴快出锅时再加胡椒,增香提味效果更好。

避免见光或敞口保存:经常日晒或接触空气会影响胡椒的气味和品质,让胡椒“索然无味”。建议大家买小包装,注意保存、尽快吃完。

来源:科普中国