

# 六招减少微塑料摄入



**切断“隐形”微塑料来源:**饮用水首选经家用净水器过滤的自来水,烧开后静置5分钟,有助于部分微塑料沉淀。选购茶包时,优先选择纯棉或纸质包装,避开尼龙材质包装。限制口香糖摄入,可选择标注“无塑料胶基”的天然款。将塑料清洁海绵替换为天然丝瓜络,普通海绵每次使用可释放数万个微塑料。

**规范食物储存方式:**避免使用塑料保鲜盒长期(>24小时)储存食物,尤其要避免塑料保鲜盒接触热食(温度>60°C的食物)及酸性食物(如番茄、醋泡菜等),应改用玻璃容器。使用保鲜膜时,可先在食物表面覆盖一层烘焙纸(油纸)再包裹保鲜膜,减少塑化剂迁移。

购买预包装食品时,优先选择纸质、铝箔等非塑料包装产品。

**慎选个人护理用品:**避免使用含塑料磨砂颗粒(如聚乙烯PE)的洗面奶、沐浴露、牙膏。这类原生微塑料极易进入污水系统,最终可能通过食物链返回餐桌。为儿童选购玩具时,选择木质、硅胶等安全材质,防止儿童通过啃咬塑料玩具摄入微塑料。

**强化室内清洁防护:**室内灰尘是微塑料的重要藏身之所,主要源于衣物纤维、塑料家具磨损等。建议每日湿拖地面一次,每周使用带HEPA滤网的吸尘器深度清洁地毯、沙发两次,减少吸入风险。开窗通风时加装纱窗,可有效过滤30%以上的空气中微塑料颗粒。



减少塑料容器的使用,建议用不锈钢或玻璃饭盒。(CFP)

**参与源头污染治理:**严格执行垃圾分类,特别是将塑料瓶、餐盒等可回收物单独投放,提升塑料回收利用率。减少一次性塑料制品依赖,养成自带购物袋、水杯等习惯。支持可降解塑料产品,但须注意,多数可降解塑料需要在特定工业堆肥条件下才能完全分解,在自然环境中仍可能破碎形成微塑料。

目前尚无确凿证据表明日常摄入水平的微塑料会直接引发急性疾病,公众无需过度恐慌。然而,重视其长期累积的潜在风险至关重要。减少微塑料摄入的核心在于“源头防控+行为优化”,这既是保护个人健康的有效手段,也是减少塑料污染环境的重要助力。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 叶玉稳

## 取暖不当反伤身 四大误区早知道

在寒冷的冬季,大家纷纷拿出“十八般武艺”来保暖,殊不知,很多保暖方法并不靠谱,甚至会让人越来越冷。

### ●误区一:衣服穿得越多越暖和。

“穿得越多越暖”是一个误区。穿衣保暖的关键在于有一定的厚度,并且在衣服之间有合适的空气层。当空气层太厚时,从内外就会产生比较明显的温差,而这就导致空气流动产生“热对流”。一旦发生了“热对流”,热量的流失反而会更快。

建议采取“洋葱式”穿衣法:内层选择柔软、透气、吸汗的棉质或保暖内衣;中层搭配毛衣、卫衣等;外层选择轻薄的夹克、风衣或马甲。这样搭配既能抵挡冷风,又便于根据温度随时增减。

重点保护身体这五个易受寒的部位:颈部、腰部、膝部、腹部和足部。在寒冷的天气里,建议佩戴帽子、围巾、手套,穿袜子等加强保暖。

### ●误区二:紧闭门窗挡住冷风。

冬季是流感的高发期。如果外出后把病毒等带回家,家中又不能做到定期通风,病毒浓度在密闭空间内升高,容易引发流感。因此,室内必须开窗通风。

大家可以每天上午一次或者下午一次开窗通风,最好在温度较高的时候,让室内空气流动起来,积聚在室内的病菌就不容易生存。

### ●误区三:喝酒可以驱寒。

天气冷了,有些人习惯饮用高度酒来抵御寒气,事实上,饮酒并不能起到保暖的作用,反而可能加剧寒冷感。

老中医林禾福说,酒精会使皮肤血管扩张,血流量增加,使人体有一股热烘烘的感觉。然而这种“温暖”非常短暂,由于皮肤血管扩张和血流量增加,通过皮肤散去的热量也大大增加,身体非但不能保温,反而



“洋葱式”穿衣法既能抵挡冷风,又便于根据温度随时增减。(CFP)

更容易受寒。由于酒精消耗体内热量,反而使人体减弱或丧失了对外的防御能力,病毒和细菌也极有可能乘虚而入,如不采取保护措施,更容易引起感冒等疾病。

此外,酒精对消化道的刺激也比较大,胃和十二指肠溃疡、食管炎等消化道疾病

患者尤其要注意。

### ●误区四:手脚冰凉,立即用取暖设备。

冬天容易出现手脚冰凉的情况,不少人习惯立即用取暖设备为局部取暖,事实上,这种急速加热的做法可能导致手脚皮

肤受损或血管破裂。

专家建议,冬季从室外归来,如果想给冰冷的手脚取暖,应首先轻轻揉搓手脚,使其慢慢恢复正常温度,再到取暖器旁取暖。这样可以避免因温差过大引起血管受损。

□融媒体记者 张沼婢

## 看似围绝经期月经紊乱,实藏更大健康风险

# 异常出血或是癌症警报

围绝经期月经紊乱,忍忍就过去了?这种错误的认知可能带来健康风险。医生提醒:围绝经期出现3种异常出血,可能是癌症警报。子宫内膜癌发病率逐年攀升且呈年轻化趋势,早筛早治是关键,早期子宫内膜癌经规范治疗后,治愈率可达80%以上!

□融媒体记者 张沼婢

### “更年期困扰”惊变为癌症

“医生,我这月经不仅不规律,而且十几天都不干净,是不是更年期导致的啊?”48岁的张女士(化名)来到泉州市妇幼保健院·儿童医院妇科诊室,她原以为这些症状只是更年期过渡阶段的小麻烦。

接诊医生详细询问了症状后,为她安排了经阴道超声检查。检查结果显示,张女士的子宫内膜厚度达13mm(围绝

经期伴出血时,子宫内膜厚度正常应≤10mm),且回声不均匀,明显超出正常范围,提示需要进一步确诊。

经进一步病理检查,盆腔MRI(核磁共振)检查,张女士的病情被确诊为早期子宫内膜样腺癌(低级别,I A期),未见肌层浸润和淋巴结转移。

结合张女士的年龄、身体状况和瘤

症分期,该院妇科主任陈丽影带领团队制定了周密的手术方案。在充分征得张女士及家属同意后,陈主任为她实施了“腹腔镜下子宫内膜癌全期分期手术”。

术后,陈丽影医生告诉张女士:“后续无需进行放化疗,只需定期复查。”一个月后复查,张女士各项指标均恢复正常,悬着的心终于放下了。

### 早发现治愈率可超80%

张女士的经历并非个例。近年来,子宫内膜癌发病率持续上升且呈现年轻化趋势,40岁以下的患者占比逐年增加。只要做到早发现、早干预,大多数患者都能获得良好的治疗效果。

泉州市妇幼保健院·儿童医院凌

生活质量。晚期患者不仅治疗复杂,生存时间显著缩短,生活质量也深受影响。

因此,早期筛查是让癌症“止步于萌芽”的关键。从45岁开始,建议女性每年进行1次经阴道超声检查,不要拖延。

### 异常出血 务必及时就医

凌幼霞特别提醒:即使没有高危因素,女性也需保持警惕,部分患者可能无明显诱因,仅以“异常子宫出血”为首发表。

围绝经期女性常将月经紊乱、出血不当回事,误以为是“更年期正常反应”。

她提醒,以下3种异常子宫出血,务必及时就医:

围绝经期紊乱。月经周期突然变长(>35天)或变短(<21天)、经期持续超过7天、经量比平时增多一倍以上或减少至点滴状。

绝经后出血。绝经1年以上,突然再次出现阴道出血,哪怕量少、时间短。

非经期出血。月经周期外的不规则出血,或同房后出血,在排除宫颈问题后,必须检查内膜。

临床数据显示,约90%的子宫内膜癌患者早期会出现上述出血症状,发现后切勿拖延。

全国卫健系统思政典型案例公布

### “惠世书享荟” 项目获评

本报讯(融媒体记者张沼婢 通讯员曾婧琦)近日,中国卫生健康思想政治工作促进会公布了《关于“一地一品”卫生健康思想政治工作特色品牌案例征集活动推选结果的通报》,福建医科大学附属第二医院的《“惠世书享荟”融合创新联学共建——书香漫润“望闻问切”公立医院思政工作新路径》(项目指导:曾红华、丁丽虹、庄鲤雯,案例撰写:曾婧琦、蔡阿婷)从全国近千个案例中脱颖而出,获评典型案例,为福建省唯一获评该奖项的案例。

“惠世书享荟”是该院于2022年启动的一项医院文化品牌,目前已举办30余场,以医院独有的“惠世”文化冠名,以书为媒,分享阅读,碰撞思维的火花,是暖心便民举措大荟萃。该项目创新使用“望闻问切”法,创新联学共建模式,锁定理论联学、工作联动、组织联建、难题联解的“四联模式”持续发力,开展读书活动,引导医护人员在阅读中体会人民至上、生命至上,感受该院百年惠世人文精神,推动党建工作和业务工作深度融合,助力医疗服务的改善,从而促进医患关系和谐发展,以高质量党建引领医院事业高质量发展。

据了解,今年该院升级“惠世书享荟”,启动“书香病房”系列提升人文服务活动,以阅读为载体,医患共读一本书,让人文关怀走进病房一线,让更多的医护人员和患者及家属,在书香中相遇,在交流中成长,用阅读传递温暖与力量,共同探索改善医疗服务的新路径。

### 睡前锻炼 别超过21点

有些人会有这样的感受:白天运动后浑身轻松、倒头就睡,而晚上运动反而“帮倒忙”,运动完后更清醒。之所以出现这种情况,可能与运动时机不对有关。人体内有两种关键激素直接决定困不困:一种是让大脑清醒的皮质醇,另一种是帮人入睡的褪黑素。

研究发现,进行快跑、负重训练等高强度运动后,皮质醇分泌会瞬间飙升,峰值能达到安静时的3—4倍,而数值恢复正常需要2—3小时。如果21点后才开始运动,睡前皮质醇数值还没降下来,大脑就会一直处于兴奋状态。同时,运动产生的身体兴奋感会抑制褪黑素分泌。褪黑素本来要在天黑后慢慢积累,比如20点后开始逐步增加,22点达到峰值,帮人产生困意。可运动时的心跳加快、出汗等运动信号,会让身体误以为还在白天,直接减少褪黑素的释放,入睡自然变难。

此外,运动后会浑身发热,比如,跑步30分钟,体温能从36.5°C升到38°C左右。而入睡需要体温下降0.5°C—1°C,这是身体发出的“该休息了”的信号。如果睡前2小时内运动,比如23点跳绳,半小时后结束,体温还没降到入睡阈值(约36°C),身体会一直处于活动状态的记忆里,误以为还需要继续保持清醒。所以,建议晚上进行一些低强度运动,如慢走30分钟左右,以不出汗或微微出汗为宜;进行睡前瑜伽,进行猫式、婴儿式、腿部靠墙式的锻炼,能拉伸肌肉、放松神经;拉伸或泡沫轴放松运动,这项运动尤其适合白天久坐的人,能帮肌肉缓解紧张,且最好在21点前结束,给身体留出2—3小时的缓冲时间。

(来源:家庭医生报)

### 新型AI工具可生成 患者“数字孪生体”

澳大利亚墨尔本大学日前发布公报说,该校参与的研究团队开发出一种人工智能(AI)工具,创建了患者的“数字孪生体”,并能成功预测患者的个体健康状况。

研究团队使用3组涵盖数千份患者电子健康记录的数据集,对现有的大型语言模型进行了训练。这款名为“数字孪生一生合成式预训练变换器”(DT-GPT)的AI模型对阿尔茨海默病、非小细胞肺癌患者,以及重症监护病房患者的医疗数据进行了分析。

该模型可生成患者的“数字孪生体”,并结合医学文献知识,对患者的病史、实验室化验结果、诊断和治疗方案等进行综合分析。检验结果显示,DT-GPT能够准确预测患者的健康状况变化,且准确性优于其他14种最先进的机器学习模型。例如,研究人员为3.5万多名重症监护病房的患者创建了“数字孪生体”,并依据前一天的实验室化验结果,准确地预测了他们在24小时内的镁水平、血氧饱和度及呼吸频率的变化。

研究人员表示,这一大模型工具“可使医生提前判断患者健康状况是否会恶化,从而尽早干预”,并能预测药物副作用,帮助医生根据每位患者的独特特征定制治疗方案,改善治疗效果。这项技术为从被动医疗转向预测性和个性化医疗铺平了道路,可能为临床试验领域带来颠覆性影响。

相关研究结果已发表于英国《自然合作期刊—数字医学》杂志。(新华)