

熏艾养生小心劣质艾条

近日,某测评博主发布视频揭露养生艾条市场的掺假乱象,引发热议。那么,在选购和使用艾条时应该注意什么呢?

“黄金艾”竟是染黄的

艾条是艾灸时需要用到的灸材。从外观看,此次的测评博主选购的艾条并无异样,但拆开包装后问题立显:不同品牌的艾条切面颜色深浅不一,有的气味浓烈刺鼻,有的寡淡无味。部分艾条内部夹杂着黑色颗粒、粗硬秆茎,甚至疑似纸壳的杂质。一些商家还会给低品质艾绒添加黄粉,使其变成“黄金艾”。

使用劣质艾条有健康风险吗?

上海中医药大学中药学院生药学教研室主任倪梁红

说,安全性和有效性是评判这类产品的核心标准,一些产品恰恰在这两点上双双失守。劣质艾条可能混入多种杂质,并通过添加化学香精掩盖不良气味,或使用染色剂调整颜色。燃烧艾条时,这些有害物质会被吸入人体,杂质越多的艾条越不能充分燃烧,会产生甲醛等有害气体。

霉变也是常见问题。霉变后易产生黄曲霉素等强致癌物质,即便没有黄曲霉素,隐匿在艾条里的普通霉菌孢子也不利于健康。

从有效性角度看,掺假或质量低劣的产品必然影响效果。“如果艾绒含量不足,热力渗透性差,功效会大打折扣。”倪梁红说。

建议首次使用先去医院或中医诊所就诊

不仅仅是艾条,网售泡脚药材包也是鱼龙混杂的重灾区。上海市消保委此前多次曝光市面上的中药植物泡脚包存在缺味、缺量、杂质、伪品染色等问题。

倪梁红建议,如果准备长期使用某类产品进行家庭调理,第一次最好先去正规医院或正规中医诊所,因为即便是泡脚包,本质上也是中药复方,需根据个人体质辨证施治。在购买渠道方面,建议首次选择医院或正规中医诊所,后续则可以选择有经营许可证的正规药店或网上官方旗舰店等可靠渠道,对价格异常低廉、直播间大量推销的产品,要格外警惕。张凯

不必迷信果蔬清洗机

日常清洗果蔬真的有必要用机器设备来清洗吗?

专家分析,果蔬清洗机工作时,本身会产生大量小气泡,而清洗果蔬时水变色,多是由于果蔬本身所含天然色素或皂苷类物质溶出所致。即使果蔬有农药残留,多数情况也不会导致水变色。

专家表示,通过正规渠道选购的果蔬,采用流水冲洗等常规方式就能满足日常安全需求。如果仍对农药残留存在心理顾虑,可在清水中加入少量小苏打,将果蔬浸泡10~20分钟,再用大量流动清水充分冲洗干净,即可安心食用。

消费者应理性看待果蔬

清洗机的净化效果。尽管大多数果蔬清洗机宣称是安全又省事的洗菜“神器”,但机器清洗有时可能既不省事,也不安全。使用果蔬清洗机后,要及时清洁内腔与滤网并用软布擦干,防止残留有机物形成生物膜,导致在潮湿环境中滋生细菌。

胡威

挑选火锅食材注意这几点

时下,乍暖还寒,吃顿热腾腾的火锅是不错的选择,而挑选火锅食材只有认准正规渠道、细看品质细节,兼顾新鲜与健康,才能吃得安心又美味。

购买预包装食品如火锅底料时,先检查产品包装是否完整,谨防真空包装漏气、胀袋等异常情况;尽量挑选生产日期较新的产品,同时关注配料表和营养成分表,优先选择脂肪、钠含量较低的优质底料;购买散装鱼丸、蔬菜干制品、粉丝粉条等食材时,需仔细查看色泽是否新鲜自然,有无异味、发霉等问题。

选购毛肚、牛百叶、黄喉等水发产品,需警惕经双氧水、甲醛等化学物质处理的有毒食材,可通过“一看二闻三手感”辨别:避免购买颜色异常白或鲜红的百叶,毛肚若手感易碎、加热后迅速萎缩,大概率为化学泡发,切勿购买;正常水发产品色泽自然,无刺鼻异味,质地有韧性。

挑选牛羊肉卷,关键要区分原切肉与拼接肉:原切牛羊肉卷肉质纹理清晰自然,解冻后肥瘦紧密相连,无明显分层;合成肉卷纹理粗糙,化冻后肥瘦肉易分离。避免购买价格明显低于市场价的促销牛羊肉卷,谨防品质问题。

素食类食材选购也有讲究:海带优先选褐绿色或深褐绿色的,避开颜色翠绿鲜亮的产品;挑选蘑菇时,远离雪白透亮、表面过于光滑的品类,此类蘑菇大概率使用了增白剂,存在食用隐患。

此外,火锅食材搭配也需兼顾健康,每类荤菜选1~2种即可,蔬菜可适当多选择1~2种;建议多搭配蔬菜、薯类、菌类、豆制品等新鲜天然食材,减少肉类和肉制品的比例。豆制品可选择豆腐、冻豆腐、豆腐皮等。

李光悦

精挑细选

近日,世界上第一个在腰部实现毫米波感测的设备——智能腰带(VITAL BELT)正式亮相,预计将在2027年发售。与传统可穿戴设备不同,它不需要直接接触皮肤,即使隔着衣物,也能监测心率、呼吸频率、活动水平等。其搭载了76~81千兆赫兹毫米波雷达,这个毫米波频段以往多用于车载雷达和高精度工业检测。

该产品的感应装置可以独立拆卸以便充电,腰带本身可以继续佩戴。除了辅助健康管理外,该设备还能监测环境状况和身体动作,提供安全支持,例如评估老人跌倒风险,在必要时发出警报。

陈鹏



芳草视界

智能腰带辅助健康管理

怎么洗羽绒服能不留水渍

不少人在清洗羽绒服时遇到困扰:明明已经洗净晾干,衣物表面却出现一圈圈白色水渍,影响美观。据专业洗护师介绍,羽绒服洗后的水渍,90%以上由洗涤剂残留、漂洗不彻底、水分蒸发不均所致。羽绒面料多带防水涂层,局部水分快速蒸发时,水中矿物质与未冲净的洗涤剂会在表面析出,形成明显水痕;硬水地区、使用碱性洗衣粉、悬挂直晒等习惯,会加重水渍问题。

预防水渍,清洗时牢记这三个要点。

选用中性羽绒服专用洗涤剂,禁用洗衣粉、肥皂等强碱性洗涤产品。

漂洗2至3遍,直至水中无泡沫;最后一遍漂洗可加少量白醋,减少残留。

晾干方式选择阴凉通风处平铺悬挂,切勿暴晒与高温烘干;半干时定时拍打,促进水分均匀蒸发。

若已出现水渍,三步快速处理。

温和擦拭法(适用于轻微水渍) 用干净白毛巾蘸30℃以下温水,拧至半干,顺着面料纹理轻轻擦拭水渍区域,溶解残留物质;随后用吹风机冷风档吹干,边吹边轻拍,避免再次留痕。

白醋中和法(适用于顽固水渍) 温水和白醋2:1比例调配溶液,用软布蘸取轻擦水印,利用酸性中和碱性残留、分解矿物质沉淀;擦拭后用毛巾轻压吸净,通风阴干即可。

局部复漂法 若面积较大,可对水印区域做局部清水漂洗,充分按压吸水,平铺晾干,全程不搓揉、不拧绞。

专业人士提醒,处理水渍以“温和、局部、快速干燥”为原则,避免过度操作损伤面料与羽绒蓬松度。按照上述方法,多数水渍可有效消除,让羽绒服恢复洁净外观,延长穿着寿命。

冯敏