

国家喊你多喝白开水、淡茶水！

9月14日,国家卫生健康委主任雷海潮在国务院新闻办“开局起步‘十五五’”新闻发布会上建议,每个人要发挥主观能动性,从衣食住行和日常工作中培育健康生活方式,并长期坚持,其中就包括多喝白开水、淡茶水。

喝白开水或淡茶水

饮水类型首选白开水或淡茶水,避免用含糖饮料、浓茶或咖啡完全替代白水。

喝开水是世界卫生组织与我国公共卫生机构共同推荐的经济且高效的家庭安全饮水方式。水烧开至少3~5分钟,可以杀灭致病菌、病毒和寄生虫,同时水在沸腾时会使其中的余氯蒸发,可消除氯味,改善口感。

淡茶水中的茶多酚可以辅助抗氧化,茶多酚过量会刺激神经,甚至影响睡眠,所以不建议喝浓茶。尽量不喝含糖饮料,一瓶500毫升含糖饮料的含糖量就可能达到25克,超过国家推荐量即每天每人25克以内。我国最新发布的国家标准《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2025)中明确规定,饮料中糖含量≤0.5克/100毫升时,就可以标示为“0”。所以“无糖饮料”并不是绝对不含糖。

喝 10℃ ~ 40℃的水

《中国居民膳食指南(2022)》指出:饮水的适宜温度为 10℃ ~ 40℃,国际癌症研究机构(IARC)已将65℃以上的热饮列入2A类致癌物。

长时间饮用温度过高的水,尤其饮用65℃以上的热饮,会烫伤食管黏膜,增加患食管癌的风险。

而饮用温度过低的水,尤其大量饮用冰水,会造成肠胃血管突然收缩,使供给肠胃的血液突然减少,并可能会导致胃痉挛、腹痛、腹泻。

每天需要喝多少水

水是人体最重要的组成部分,是人体必需的营养素,在维持体液正常渗透压及电解质平衡、参与机体新陈代谢、调节体温以及润滑器官和关节等方面都起着必不可少的作用。

不同人群的饮水量需根据年龄、生理状态及活动强度等进行科学调整,依据中国营养学会发布的《中国居民膳食指南(2022)》及《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》:

对于温和气候条件下低身体活动水平的成年人,总水适宜摄入量(包括饮水和食物水)男性约为3000毫升、女性约为2700毫升,其中直接饮水量男性为1700毫升、女性为1500毫升。

60岁以上老年人因口渴感知减弱,建议每日饮水量维持在1500至1700毫升,并采取少量多次的方式,以防血液黏稠及增加心肾负担。

儿童与青少年处于生长发育关键期,各年龄段需求不同:1至3岁幼儿每日总需水量约1300毫升(其中饮水约600毫升),4至6岁总需水量约1600毫升(饮水约800毫升),7至10岁总需水量约1800毫升(饮水约1000毫升),11至13岁男生与女生每日饮水分别约为1300毫升和1100毫升,14至17岁则分别约为1400毫升和1200毫升。

多喝水就是健康生活方式,不在于喝得多贵、多复杂,而在于喝得科学。把“多喝白开水、淡茶水”落实到每一天,就是最容易长期坚持的健康生活方式。 据中国疾控中心

家里养这种“宠物”的人,真的要小心了

如今饲养“异宠”的爱好者越来越多;有数据统计,国内约有1700余万人在饲养“异宠”。随着“异宠”市场的悄然兴起,酷炫的毒蛇、色彩艳丽的捕鸟蛛、外表鲜亮的毒蛙,凭着与众不同的颜值圈粉无数。

但很多饲养者容易忽视的是,这些看上去新奇好玩的“个性萌宠”,大多脱胎于野生动物。光鲜外表之下,潜藏着伤人甚至致命的危险;一旦逃跑,还会打破本土生态平衡。弄清它们的危险,搞懂中毒风险,学会急救知识,是每一个异宠爱好者必须守住的第一安全课。

网红有毒异宠好看却不好惹

蛇

作为“异宠”家庭的一员,近年来宠物蛇在国内的饲养人群不断增加。为追求刺激,甚至有人会非法饲养有毒蛇。毒蛇毒液主要分为血循环毒和神经毒两大类。以五步蛇为例,其毒液对血液凝血功能的破坏极为严重。在饲养或喂食过程中,一旦不慎被咬伤,会导致伤口剧烈疼痛、组织坏死甚至溶血。若未能及时注射对应的抗毒血清,严重者将面临截肢甚至生命危险。蛇类的排泄物及体表可能携带病原体,接触后还存在感染风险。

捕鸟蛛

捕鸟蛛毛茸茸的,还有不同亮丽的颜色。在受到惊吓或感到威胁时,会通过后腿摩擦腹部,踢出带有刺激性的微小刚毛。这些刚毛一旦接触人体皮肤,会引发严重的红肿、瘙痒,诱发过敏性皮炎;若不小心吸入呼吸道,还可能导致呼吸道炎症或哮喘发作。部分品种如“黑寡妇”更是拥有极强的神经毒素,被咬伤后可能引发肌肉痉挛、心律失常,严重时可致人死亡。

毒蛙

箭毒蛙是自然界毒性最强的动物之一,其体表腺体分泌的箭毒蛙毒素属于强效神经毒素。这种毒素能特异性地结合神经和肌肉细胞膜上的钠离子通道,导致室颤、心脏骤停。在我国,禁止饲养和倒卖野生或来源不明的箭毒蛙。

蜥蜴

部分蜥蜴虽不具备强烈的毒性,但其粪便和体表极易携带沙门氏菌等致病菌。人类在

清理饲养缸或接触蜥蜴后,若未彻底洗手,极易引发肠道感染,导致高热、严重腹泻,甚至引发败血症。对于免疫系统尚未发育完全的儿童、孕妇及免疫力低下人群,这种隐性风险尤为致命。

科学饲养的安全准则与急救处理

饲养有毒异宠绝非单纯的猎奇,要做到合法合规,做到科学饲养。首先,饲养容器必须具备绝对可靠的物理锁闭装置,杜绝逃逸风险,严防“异宠”成为外来入侵物种破坏生态。其次,日常管理中应尽量避免徒手把玩,清理排泄物时必须佩戴防护手套,并在接触后彻底用肥皂洗手。

当发生咬伤或中毒事件时,保持冷静并迅速采取急救措施是挽救生命的关键:

立即脱离毒源:迅速将伤者转移至安全环境,避免二次咬伤。若毒液沾染体表,可用温水轻轻擦拭。

科学处理伤口:被毒蛇或蜘蛛咬伤后,立即用肥皂水、流动清水彻底清洗伤口,并进行局部冷湿敷以减缓毒素吸收。严禁切割伤口、用嘴吸吮毒液。

保温与镇静:将伤者安置在温度适宜的环境中,减少外界刺激,保持情绪稳定以减缓血液循环。

紧急送医与毒物鉴定:第一时间拨打急救电话或前往备有异宠专科诊疗经验及抗毒血清的医院。送医途中,尽量拍下动物的照片或保留其残骸,以便医生快速确定毒素类型并精准施救。

不要被异宠新奇华丽的外表蒙蔽双眼。敬畏野生动物,把安全放在首位,才是对待异宠应该有的正确态度。 据新华网

“摇一摇”广告为何屡禁不止

近日,工业和信息化部发布关于侵害用户权益行为的App通报。通报指出,共发现26款App及SDK(软件开发工具包)存在侵害用户权益行为。从通报情况看,违规行为主要包括信息窗口无法关闭或诱导跳转问题。而在相关投诉平台上,关于“摇一摇”的投诉多达上千条。

乱跳广告为何屡禁不止?如何更有效地解决这一问题?记者就此采访有关专家。

第一问:屡禁不止背后原因是什么?

“乱跳广告屡禁不止,表面是用户体验问题,深层是流量变现红利和责任链条分散共同作用的结果。”赛迪顾问网络与数据安全研究中心副总经理桑元对记者表示。

她坦言,一方面,移动互联网流量红利见顶,开屏广告、应用拉新、电商导流、小游戏和短剧推广等,仍是很多App和广告联盟的重要收入来源,在按点击、按唤醒、按下载、按转化计费的商业模式下,“误触”往往会被包装成“高转化”。对部分平台和广告SDK来说,乱跳转带来的短期收益明显,而违规成本相对滞后,这就形成了强烈的利益驱动。

另一方面,乱跳转的技术门槛并不高,通过加速度传感器、陀螺仪、滑动热区、深度链接等方式,广告可以在用户并未明确点击的情况下完成跨App跳转、应用唤醒或下载引导。尤其是“摇一摇”广告,很多时候用户只是走路、坐车、拿起手机,系统就可能被判定为触发动作。

“更重要的是,如今的广告并不完全由App自身控制,大量广告能力来自第三方SDK、广告联盟、程序化投放平台。App运营方、广告主、广告平台、SDK服务商、应用商店之间责任边界复杂,一旦出现问题,容易出现责任推诿。”桑元说。正是这一系列原因,让乱跳广告成为用户痛恨不已却又屡禁不止的顽疾。

第二问:为何标准执行难、监管监测难?

2023年我国已出台相关标准规范“乱跳转”问题,但为何标准执行难、监管监测难?

桑元表示,其中主要有三方面原因。一是缺少可量化的执行细则。相关标准中“一键关闭”“显著标识广告”等要求,没有明确按钮最小尺寸、固定展示位置、触发灵敏度阈值等硬指标。不少App不公然违规,只把触发灵敏度调到标准临界值——走路自然晃动、车辆轻微颠簸刚好能触发,企业打擦边球空间巨大,打折扣执行也很难直接判定违规。

二是技术监测与取证天然存在难度。乱跳转大多是瞬时触发、一闪而过,传统人工巡查很难完整固定证据。再加上第三方SDK嵌套、跨应用跳转链路复杂,责任主体认定成本高、效率低,监管端很难做到全量覆盖。违规技术翻新速度始终快于监管更新节奏,传统人工巡查方式很难覆盖动态变化的违规花样。

三是处罚力度不足以形成约束。现行广告管理法规的罚款上限设置偏低,和违规带来的流量收益完全不匹配,对企业来说“罚远不如先赚”,自然缺乏主动合规的动力。

第三问:如何解决?

桑元建议,在制度层面,进一步明确“摇一摇”、假关闭、强制跳转等行为的判定边界,并强化对反复违规、恶意规避行为的约束。

在监管层面,需强化跨部门协同、随机抽查、投诉线索共享和责任追溯,解决广告主、平台、App等多主体之间责任归属问题。

在技术层面,一方面要加强对弹窗、跳转和第三方SDK的动态监测,通过自动化检测识别误触、强制跳转、虚假关闭等异常行为,解决人工巡查“看不到、跟不上”的问题;另一方面要推动从手机操作系统侧筑牢防线,比如开屏阶段默认禁用陀螺仪调用、限制应用后台跳转权限,从底层压缩违规操作空间。此外,平台方应用商店、浏览器等入口平台应加强审核和持续检测。

对个人用户来说,应尽量从正规渠道安装软件,合理管理通知和权限,遇到异常弹窗、乱跳广告及时截图、录屏和投诉。 据《科技日报》