

赶紧查查自家厨房

用了几年的菜板劈开一看，全发霉了

你注意过你家的切菜板吗？它是厨房里最忙的东西，生肉、蔬菜、水果……都得在它身上过一遍。

但就是这样的常用物件，里面可能暗藏危险！近日，河南一名女子劈开家中用了几年的菜板，发现里面全都已经发霉变质。此事在网上引发热议。

来源：央视网微信公众号

菜板内藏黄曲霉素，摄入 20 毫克即可致命

近日，河南一女子发视频表示，自己劈开家中用了几年的菜板子，发现里面的材质是拼接的，且已经全部发霉变质，“黄曲霉素窝”被揪出！吓得赶紧扔掉，买了一块新的实木案板。

“切菜板藏毒”的事件，此前就曾多次被报道：北京一位女士被检查出患有癌症，更可怕的是，她的爸爸、哥哥等一家四口全都相继患癌去世。研究人员进行了大量的分析实验，发现厨房里不起眼的菜板——黄曲霉菌超标了。

还有媒体曾报道，在黑龙江的一场婚宴中，因菜板卫生问题导致参加宴会的 96 人上吐下泻。

黄曲霉素是毒性极强的致癌物质，常出现在菜板上。全球卫生理事会的调查显示，菜板是厨房中最危险的器具，它隐藏的细菌比马桶多 200%！国际上将黄曲霉毒素确定为一级人类致癌物，一次摄入 1 毫克就可能致癌，20 毫克就可能直接致命。黄曲霉素毒性极强，远远高于氰化物、砷化物和有机农药的毒性。

黄曲霉素在高温潮湿环境中易滋生，夏季更容易出现。木菜板或竹菜板因吸水性强且存在缝隙，长期残留食物残渣后，在 26℃ 至 28℃、湿度 80% 以上的环境中（如夏季厨房）易成为霉菌温床，尤其是拼接菜板的夹层难以彻底清洁，更易霉变，而“杀死”黄曲霉素需要 280℃ 高温！

这三个不良习惯容易造就“毒菜板”

切菜板天天洗，有时候还拿铁丝球刷，为啥还是脏？因为，用久了的切菜板会有很多划痕，这些地方容易藏污纳垢。切菜板中对人有害的微生物主要是真菌和细菌，适宜的温度、残留的水分和有机物，都为它们提

供了适宜的生长环境。

真菌：切菜板上可能存在的真菌包括各种曲霉菌及念珠菌等。有时我们肉眼可见的长毛、黑斑或像青苔的真菌就是曲霉菌。其中，黄曲霉毒素是一级致癌物，与癌症发生有明显的相关性。

念珠菌易生长在木质材料上。如果食用了被念珠菌污染的食品，易导致肠道菌群紊乱，引起腹泻等疾病。

细菌：切菜板上常见的细菌包括大肠杆菌、沙门氏菌等，均易引起严重腹泻。我们生活中几乎处处有霉菌。极少量的霉菌（或霉菌的孢子，可以理解为“霉菌的蛋”）会随着呼吸、吃喝进入人体。

免疫系统对真菌的抵抗能力比较强，偶尔遇上少量真菌入侵，只要不是免疫功能障碍，或者遇上高致病性真菌，都很少因此生病。

使用菜板前后都冲洗一下，随着菜板粘到食物上的霉菌是很少的，通常不会有啥问题，更何况很多在菜板上切过的食物，还要经过高温煎炒煮炖。关键在于“少量”！如果你的菜板发霉非常严重，用手摸一下菜板，手指头上都会粘上一片霉；在菜板上切食物，食物上都能明显粘上霉，那又是另一回事了。

专家介绍，切菜板长期不更换（如超过 2 年）、生熟混用、未彻底清洁晾干等行为，都会加剧风险。部分人误以为“实木天然安全”，但若维护不当，实木切菜板同样可能发霉。

3 个习惯容易让你家出现“毒菜板”

切菜位置固定：在使用切菜板切菜时位置固定，时间长了，海鲜与肉类食材的汁水渗透进切菜板的缝隙里，就会导致切菜板发霉变黑。

菜板的质量不好：现在大多数家庭在选择菜板上都会选木质切菜板，但是有一些价格便宜的木质切菜板的品控非常差，极易出现发霉变黑，严重时还会容易裂成两半。所以在选择切菜板时尽量选择大品牌质量好的。

切完菜不清洗不擦干：切完菜后一定要记得清洗切菜板，清洗完后要及时擦干。



菜板内部已经发霉

切菜板日常如何养护？

很多人会把发霉的切菜板拿去太阳下面晒一晒，或者拿开水烫。

其实这样用处不大，毕竟切菜板具有一定的厚度，经过太阳的暴晒、开水的浸烫，最多只能消灭切菜板表面的霉菌。而那些在切菜板较深处的幸存霉菌还会继续繁殖。且“杀死”黄曲霉素需要 280℃ 高温，普通的开水和阳光无法彻底清除危险。

因此，建议家中常备两块切菜板，生熟分开很重要。

日常如何保养切菜板？硅胶切菜板，可以直接煮沸 10 分钟以上来消毒。木质、不锈钢和塑料等坚硬的切菜板，建议使用清洁剂和水彻底清洗切菜板，确保表面干净，再使用 75% 酒精擦拭切菜板表面，进一步消毒。一旦发现菜板出现霉斑、裂缝、掉渣、掉色等情况，别犹豫，立即更换！除了切菜板，筷子、木质餐具等长期接触食物的物品也需定期更换。

眼科医生忠告：夏天出门戴上太阳镜

夏天防晒，不少人只注重皮肤，却忽略了眼睛这个容易老化的器官。外出佩戴太阳镜，除了能阻挡刺眼的阳光，更重要的是，这种习惯还有助预防多种眼病。紫外线对眼睛有哪些伤害？不同人群应该如何选择适合自己的镜片？一起来了解。

来源：人民日报微信公众号

紫外线可能“晒”出 4 种眼病

眼睛的角膜位于眼表的最外层，对紫外线敏感，从而保护眼内组织，但长时间紫外线照射，则会引起角膜病变，比如日光性角膜炎，严重时还会引起角膜混浊导致视力下降。除此之外，紫外线还容易对眼睛有这些伤害：

白内障，主要指老年性白内障，是老年致盲眼病之首，紫外线照射是白内障形成的重要原因之一。研究发现，日照强的地区不仅白内障患者多，发病年龄也早。

黄斑变性，多指老年性黄斑变性，是 60 岁以上老人视力不可逆损害的首要原因。其中，黄斑长期慢性光损伤是原因之一，包括紫外线和可见光。一项研究发现，夏天每天晒太阳 5 小时以上者，黄斑变性的发生概率是不超过 2 小时人群的两倍。

翼状胬（nǔ）肉，这是一种与结膜相连

向角膜生长的纤维血管样组织，不仅影响美观，还会引起角膜散光，导致视力下降，与风沙、灰尘、日光刺激有关。过量的紫外线照射，风沙和尘埃刺激导致角膜缘周围组织出现非感染炎症，细胞血管的增生形成纤维血管性膜状物。

雪盲症，这种眼病主要是电焊、高原、雪地及水面光线反射引起的外伤。紫外线通过光化学作用，造成角膜结膜急性损伤，使蛋白质凝固变性，角膜上皮坏死脱落。其中，波长 280 纳米的紫外线对角膜损伤最大。

5 种颜色的镜片各有适用场景

一些人选择太阳镜时，往往从美观角度考虑。事实上，选对太阳镜片的颜色是护眼前提。清华大学附属北京清华长庚医院眼科主治医师王韧琰表示，不同场景各有推荐：

灰色：减少眩光

灰色深浅适中且可减少眩光，不会改变物体本色，让视野更清晰，视觉更舒适，适用于各种天气、环境。但灰色色调越暗，阻挡的光线就越多。需要提醒的是，驾车时不要选颜色太深的镜片。

棕色：适合户外

棕色调镜片几乎能 100% 吸收紫外线、红外线和大部分蓝光，十分适合外出远足、打高尔夫或开车兜风时佩戴，不仅有助增强色彩对比度，让视物更清晰，而且色调柔和

舒适，能缓解视疲劳。此外，近视人群选择近视太阳镜最好选用灰色、茶色的镜片。

绿色：缓解视疲劳

绿色镜片具有良好的对比度，既能平衡颜色，也能过滤一些蓝光，减轻视疲劳。

黄橙色：大雾天能“提亮”

有时虽是阴天，但紫外线仍然强烈，黄色或橙色太阳镜可使更多光线透过镜片，增强光线对比度。此外，在黄昏或大雾等光线较弱时开车也可佩戴黄色或橙色太阳镜，增加视物清晰度。

红色：不晃眼

红色或玫瑰色太阳镜可大幅改变色彩，同时能提高对比度，适合用于滑雪等光照强烈的环境。但由于容易造成色彩失真，设计类工作人员不要选择。

提醒

太阳镜并非每个人都适合戴

青光眼患者、眼球发育不良（小眼球、小睑裂、小房角）被称为青光眼素质者、色盲和夜盲症患者、视神经炎和中心性浆液性脉络膜视网膜病变患者、视功能处于发育阶段的学龄前儿童等，都不宜佩戴太阳镜。

镜片长时间暴露在日光下，会降低防紫外线能力，长时间不更换，容易造成角膜受损，引发视力问题，最好两年一换。

北大“韦神”牙齿问题引关注 这种病让牙齿容易脱落

被网友称之为“韦神”的北京大学数学科学学院助理教授、研究员韦东奕，近日开通个人社交账号并发布一段介绍自己的短视频，细心的网友发现，视频中可见其部分牙齿脱落。对此，北京大学数学科学学院有关负责人介绍，韦东奕有比较严重的牙周问题。

根据一项流行病学调查，35～44 岁的成年人中，牙周炎的患病率超三成，55～64 岁的成年人中这个比例接近八成。牙周炎，很多人年轻时不重视，等到掉牙了才开始重视，已经为时已晚。

在牙齿周围，牙龈、牙周膜、牙槽骨和牙骨质，合称为牙周支持组织。当牙周支持组织被感染发生炎症时，可能导致牙周炎。牙周炎发展非常缓慢，没有特别明显的急性症状，这也是很多人并不在意的原因。

牙周炎一开始出现的症状是：牙龈发红，刷牙时有点出血，啃一口苹果后发现留下一圈牙印子。

如果不在意，牙龈开始退缩，牙齿缝显露出来。之后，牙齿会出现松动，时不时有脓液流出来。

再后来，牙齿和牙齿之间的缝隙越来越大，而之前松动的牙齿开始摇摇晃晃，有的人还会出现牙痛。这时候吃药止痛，已经无济于事。

牙周炎是什么原因引起的？牙龈炎通常由牙菌斑诱发，经治疗可以逆转。牙菌斑同样是牙周炎发生的始动因子，某些特定的牙周致病菌附着、入侵人体，进一步损害牙周组织，引起牙周炎。一部分人的牙龈炎症可向牙周深部组织发展，形成牙周炎。

牙周炎的治疗大致有这几种：洗牙，洗牙最主要的步骤即“龈上洁治”，现在普遍使用“超声波”洁治工具来清洁牙齿周围的牙结石，这些牙结石和牙菌斑是导致牙周炎的病因。

牙周手术，当局部刺激物处在更深处，单靠洗牙、刮治等基础治疗无法解决全部问题，那就要进行手术。牙周手术有很多类型，包括切除、重建、再生、成形及美学修复。通俗点说，就是把覆盖在牙齿周围的牙龈剥离下来，在直视下彻底清除牙齿周围的牙结石，最后把牙龈缝合回去。

药物，药物治疗牙周炎，并不是首要的治疗方案，诸如甲硝唑、奥硝唑一类的抗菌药物，仅仅能缓解一下急性炎症。

调磨、固定和拔牙，牙周炎经常伴随着牙齿的松动、移位，而移位的牙齿会造成咬合关系的紊乱，更容易加重牙周炎的症状。因此，医生会对移位的牙齿进行调磨、固定；对于留不住的牙齿，拔牙也是一种“治疗”。

来源：央视新闻

医院减重门诊 引来 40 个胖墩

现代快报讯（通讯员 高伊轩）随着生活条件的提高，体重超标者越来越多。为普及健康生活方式，高淳人民医院重磅推出体重管理年专项服务，由多学科专家团队定制科学减重方案，一站式解决市民肥胖难题。减重营养门诊开启 20 天就引来 40 个胖墩就诊。暑假即将来临，预计今夏将迎来更多的减重就诊者。

该院专家团队通过人体成分分析、生化检测等专业评估，为就诊者量身定制饮食与运动计划，告别盲目节食。团队推出绿色中医药方案，辨证配制祛湿消脂茶饮，调节代谢，调理体质。包括穴位埋线，植入可吸收蛋白线长效刺激穴位，调节气血加速燃脂；拔罐疗法，刺激天枢、带脉等穴位，实现局部塑形+全身减脂；针灸调理，整体改善脾胃功能，调节内分泌，稳定减重不反弹。团队还设立线上监督社群，在线指导，定期复诊，确保减重效果持久稳定。