2023年11月13日 星期一
主编 胡敏 责编 余麟
视觉 陆晓霞 但雯婷 制图 但雯婷 校审 罗文宇

这种增加致癌风险的物质藏在不粘锅里……

全球范围内，甲状腺癌发病率增势迅猛，已经成为十大常见恶性肿瘤之一。近日，柳叶刀子刊一项研究发现：不粘锅等日用品中的一种物质，和甲状腺癌风险增加有关。中国环境科学院污染与健康研究室教授张金良教你如何远离这种永久性化学物的危险。

不粘锅里的这种物质增加甲状腺癌风险

这项来自美国西奈山伊坎医学院的最新研究发现，接触PFAS化合物的人与患甲状腺癌症风险增加有关，血浆中的直链全氟辛烷磺酸（n-PFOS）浓度每增加一个四分位数，甲状腺癌诊断率增加了56%。

PFAS，也被称为“永久性化学物”，是一大类复杂的合成化学品，在医疗技术产品、半导体、电池、手机、汽车和飞机等制造领域中被广泛使用，在快餐包装、纺织品、不粘锅具涂层、化妆品、灭火器、油漆、防污剂等日常用品中也均有添加。“永久性化学物包括全氟辛酸、全氟辛烷磺酰基化合物、全氟丁基磺酸等成上万种化学物质。其中，全氟辛基磺酰氟/全氟辛烷磺酸/全氟辛烷磺酸盐及其衍生物（PFOS）和全氟辛酸/全氟辛酸盐及其衍生物（PFOA）这两大类物质是已被证明的对环境以及人体健康危害最大的PFAS。从2020年起，国内就已经禁止并淘汰了PFOS、PFOA这两大类对环境及人体健康危害最大的PFAS。”张金良表示，永久性化学物质会提高妊娠糖尿病风险和先兆子痫风险，导致女性提前进入更年期，影响脂代谢，提高低密度脂蛋白水平，增加甲状腺功能异常风险，引发溃疡性结肠炎等。

不粘锅有划痕建议换最好每2~3年更换锅

不粘锅“不粘”的关键是其表面的一层合成塑料：聚四氟乙烯（也称“特氟隆”，俗称“塑料王”），是耐腐蚀耐高温的“永不降解的化学物质”。

国际知名期刊《全环境科学》刊登的一项研究发现，不粘锅（尤其是出现涂层受损的）在高温烹饪过程中会释放数千至数百万的特氟隆微颗粒和纳米级塑料颗粒。研究人员用器具模拟炒菜，水平或垂直翻炒各15秒，之后使用扫描电子显微镜检测翻炒器具、不粘锅表层划痕及残留微小塑料碎片发现，在不粘锅涂料划痕区域残留微塑料颗粒多达9100个，而在涂料断裂区域，残留塑料微颗粒最多甚至达到23万个。研究人员表示，为了减少不粘锅涂层对健康的伤害，不要使用钢丝球等坚硬物体清洗，更不要使劲刮擦不粘锅涂层。一旦发现涂层损坏，应立即更换锅具。

此外，张金良提醒，聚四氟乙烯硬度、耐磨性差，使用清洗时应尽量避免与坚硬物体接触，所以不能用金属锅铲、钢丝球。另外，由于涂层为喷涂，可能存在没有完全覆盖锅体金属的问题。烹饪中过多使用酸性食物，易腐蚀没有覆盖到涂层的金属，造成形变、涂层剥落。烹饪后不要迅速用凉水降温，避免金属热胀冷缩加剧，使得涂层更易脱落。建议使用不粘锅搭配选用硅胶铲或木铲，最好每2~3年更换锅。

面对永久化学品我们能做什么？

关于永久性化学物质的流行病学研究，目前还没有特别明确的结果，但初步证据表明，若长期接触将从4个方面影响人体健康，即血脂异常、增加患癌风险、导致婴儿出生缺陷、削弱免疫系统。PFAS具有耐用、耐热、抗油、抗污染等属性，其热稳定性和化学稳定性很高、不易分解，能在环境中长期存在。它几乎存在于现代生活的方方面面，想完全避免接触永久性化学物质并非易事。张金良表示，可以从日常生活中的一些小事做起，尽量减少接触，降低其对人体的伤害。

1.避免使用一次性纸杯、吸管、饭盒等；少使用不粘锅（含氟涂层）、塑料包装、地毯等。

2.尽量购买其他替代产品，如标有不含“永久性化学品”的产品。

3.在家中安装净水设备，尽量去除饮用水中的永久性化学物质。

据生命时报

女子洗澡洗出个“鸟病”？这是咋回事

湖南长沙浏阳的王女士怎么也没想到，自己会因洗澡而患上“鸟病”，而且整整折磨了她三年。日常生活中，不少人认为淋浴要比浴缸沐浴卫生，殊不知，有一种人和动物共患的传染病菌会寄生在浴室淋浴喷头上，一旦感染，就会侵害人体肺、骨髓、淋巴结等多种组织器官。

反复咳嗽咳血三年起因竟是淋浴喷头

此前，因反复咳嗽、咳血等症状，王女士辗转多家医院，诊疗记录长达三年。这次进一步检查发现，王女士已有严重的支气管扩张，且合并双肺感染性病变，肺部可谓是千疮百孔。

“我记得刚生病那段时间，家里的自来水不是很干净。有时洗澡我都要把淋浴开一会，把水放一段时间再洗。”根据患者自述，没有禽类接触史，也没有其他不良习惯，根据她对自家情况的描述，最后考虑可能是病菌随水流而来，积在淋浴喷头导致感染。最终纤维支气管镜灌洗液标本检测，证实了医生的推测，这是一种非结核分枝杆菌感染

鸟胞内复合分枝杆菌一般在鸟类环境中携带

湖南省胸科医院内二科副主任、副主任医师李倩介绍，鸟胞内复合分枝杆菌是一种环境腐物寄生菌，属于非结核分枝杆菌。一般在鸟类环境中携带，主要通过呼吸道传播，也可通过皮肤伤口、消化道、破损的皮肤黏膜等部位引起急性或慢性感染，还会寄生在浴室淋浴喷头上，引发感染。

根据患者自述，没有禽类接触史，也没有其他不良习惯，根据她对自家情况的描述，最后考虑可能是病菌随水流而来，积在淋浴喷头导致感染。因人们日常不关注淋浴喷头的清洗，导致喷头中鸟分枝杆菌比自来水含量高许多倍，建议大家定期清洗喷头，并常规消毒。

经对症治疗，王女士咳嗽咳痰的症状已经明显减轻，身体情况、饮食、睡眠好转，已经出院回家继续规律服用抗非结核分枝杆菌药物治疗。

此类感染难治还极易误诊这些情况必须注意

“鸟胞内复合分枝杆菌与结核病分枝杆菌都属于分枝杆菌家族。”李倩表示。分枝杆菌家族中，除结核分枝杆菌、麻风杆菌外，其余均统称为非结核分枝杆菌。非结核分枝杆菌在自然界中广泛分布，可以在土壤、灰尘、植被、沼泽、牛奶、人类皮肤以及人类和动物粪便中找到。目前已发现有200多个不同亚种，可侵犯人体的肺部、淋巴结、皮肤或骨关节部位，从而导致相应的器官病变。

当鸟胞内复合分枝杆菌侵入人体细胞后，会在细胞内生长繁殖，导致细胞损伤，引起相关的临床症状。患者可能会出现咳嗽、咳痰、胸闷、胸痛、发热、乏力、淋巴结肿大、关节疼痛等症状。与肺结核类似，鸟胞内复合分枝杆菌常见的发病部位也多为肺部，常有着与肺结核类似的临床表现，如反复咳嗽、咳痰、咯血等。但非结核分枝杆菌病起病更为隐匿，缺乏特异性的影像学表现，病理改变几乎跟结核一样，极易被漏诊或误诊，治疗难度也更大。

李倩提醒，对于反复出现咳嗽、咳痰、咯血等症状，且有支气管扩张、慢性支气管炎等肺部基础疾病史的，需警惕是否合并非结核分枝杆菌感染。一旦被确诊为非结核分枝杆菌病，一定要前往正规的医疗机构就诊，接受规律合理的药物治疗，切不可擅自调整治疗药物导致病情迁延。

据湖南日报

腌制菜怎么吃更放心？

近日，一则男子每天连吃三顿腌制品确诊胃癌晚期的消息登上热搜，不少网友问，腌制菜该怎么吃才放心呢？

“腌制菜是蔬菜经过腌渍或酱渍等加工工艺得到的传统食品，包括常见的酱菜、泡菜、发酵酸菜等。”首都医科大学公共卫生学院营养与食品卫生学系教授、副院长余焕玲介绍，媒体报道中提及腌制菜对健康的影响，主要体现在腌制菜中亚硝酸盐的含量问题上。

传统的腌制菜是利用盐类的高渗透压和微生物的作用发酵而成，但由于作为腌制菜原料的新鲜蔬菜通常高度富集硝酸盐，在传统的储藏、发酵等过程中，硝酸盐容易被硝酸还原酶细菌转化成亚硝酸盐，造成亚硝酸盐残留和超标等安全性问题。“在生活中，虽然由于腌制菜中亚硝酸盐含量导致食物中毒的事件比较少见，但为了大家健康考虑，可以通过改进工艺，尽可能降低亚硝酸盐的含量。”余焕玲建议，可以对蔬菜原料进行热漂烫和低温贮藏，在发酵液中添加适量茶多酚、姜汁、香辛料等，以减少亚硝酸盐的产生。

“与新鲜蔬菜相比，大多数腌制菜营养素含量降低，同时食盐和亚硝酸盐的含量增加。因此，腌制菜虽然可口，但是要注意控制食用量，避免钠摄入量超标。”余焕玲建议，吃腌制菜的同时搭配富含维生素C的蔬果，比如甜椒、西兰花、冬枣、草莓等，不仅能提高食品安全性，还能降低亚硝酸盐对身体的伤害。

据人民网

中国体育彩票排列3
第23302期开奖公告
本期开奖号码：1 6 1

中国体育彩票排列5
第23302期开奖公告
本期开奖号码：1 6 1 6 0

中国体育彩票7星彩
第23130期开奖公告
本期开奖号码：7 5 6 8 0 9 + 12

重庆市体育彩票管理中心
2023年11月12日

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

♦驰策传媒重庆有限公司遗失法人章一枚，姓名：张渔，编号5001057288586，声明作废。
♦高新技术产业开发区老钱餐饮店遗失食品经营许可证副本，编号：JY25001070200003，声明作废。
♦重庆大江智防特种装备有限公司遗失增值税普通发票一张，发票号，08698374金额966000声明作废
♦遗失重庆雅欧园林有限公司公章（编号5001127101599）声明作废。
♦遗失重庆福之缘养老服务有限公司公章5002297011612作废
♦遗失沙坪坝五六点烤室餐饮店食品经营许可证正本编号JY25001061130258作废
♦遗失重庆市云阳县洁阳洗涤用品有限公司公章，编号：5002351055208声明作废。
♦遗失白静受出生医学证明编号K50014140声明作废

重庆豪能汽车运输有限公司遗失渝D67563道路运输证，证号500110126796；遗失渝D99392道路运输证，证号500110091732；遗失渝D46592道路运输证，证号：500110126782；遗失渝D42831道路运输证，证号：500110138413；遗失渝D14189道路运输证，证号：500110117591；遗失渝D75572道路运输证，证号：500110075391；遗失渝D30465道路运输证，证号：500110072318；全部声明作废

通 知

长滨路沿线（圆通寺1号-3号）旧城区改建房屋征收项目被征收人：

长滨路沿线（圆通寺1号-3号）旧城区改建房屋征收项目于2023年7月28日通过现场投票的方式确定了重庆金友资产评估土地房地产估价公司为该项目的房屋评估机构，按《重庆市国有土地上房屋征收与补偿条例》规定，重庆金友资产评估土地房地产估价公司于2023年8月3日-2023年8月31日开展了入户实地勘查工作。截止11月12日，仍有部分被征收房屋未能完成入户查勘，请以下被征收房屋权利人见通知后，于2023年11月28日前与评估公司工作人员联系进行入户查勘，若因被征收人原因，逾期未联系评估机构进行入户查勘的，房屋评估机构将按照《重庆市国有土地上房屋征收评估技术规范》（渝建发（2022）11号）相关规定执行。明细如下：

1.元通寺1#1-3；
2.元通寺1#2-4；
3.渝中区元通寺1号5-3#；
4.渝中区元通寺3号4-1#。

本项目详情公司：重庆金友资产评估土地房地产估价公司；联系人：邓海燕；联系电话：65308093。

特此通知

长滨路沿线（圆通寺1号-3号）旧城区改建房屋征收项目现场办公室
2023年11月13日

通 知

长滨路沿线（圆通寺1号-3号）旧城区改建房屋征收项目被征收人：

根据《国有土地上房屋征收与补偿条例》（国务院第590号令）和《重庆市国有土地上房屋征收与补偿条例》的相关规定，长滨路沿线（圆通寺1号-3号）旧城区改建房屋征收项目于2023年10月26日至2023年11月8日对该项目征收范围内房屋有关情况调查登记结果进行了公示，截止8日，现仍有部分被征收人未能到场确认房屋调查登记结果，请以下被征收房屋权利人见通知后，于2023年11月27日前与长滨路沿线（圆通寺1号-3号）旧城区改建房屋征收项目办公室工作人员联系，及时到白象街88号附2号（和诚大厦A座）核实房屋调查登记结果，避免造成房屋情况的漏登，错登。明细如下：

1.元通寺1#1-3；
2.元通寺1号套号1-4；
3.元通寺1号套号2-3；
4.元通寺1#2-4；
5.元通寺1号2-22；
6.渝中区元通寺1号5-3#；
7.元通寺1#3-22；
8.渝中区元通寺1号6-7#；
9.元通寺1号5-14；
10.元通寺1号11-2；
11.重庆市渝中区元通寺1号附11号；
12.重庆市渝中区元通寺1号1#；
13.元通寺2号（10-2）；
14.元通寺3号14-1；
15.元通寺3号套号19-3；

联系人：刘红、陈义；联系电话：18166317858、19923729838。

特此通知

长滨路沿线（圆通寺1号-3号）旧城区改建房屋征收项目现场办公室
2023年11月13日

重庆市江津区白沙镇明星农村资金互助社（有限合伙）解散及债权申报公告

本社于2023年10月23日决议自主解散，现已经有关监管部门批准同意。为厘清本社债权债务，请各债权人于此公告发布之日起45日内，向重庆市江津区白沙镇明星农村资金互助社清算组申报债权，书面说明债权数额、债权组成、债权种类、债权性质、有无财产担保及是否属于连带债权等，并提供相应证据材料。为保障各债权人债权的实现，请债权人权以上公告内容按时申报债权。特此公告！

联 系 人：胡美燕 联系电话：13983829218

联系地址：重庆市江津区圣泉街道滨洲东路15号商品居5楼重庆君策律师事务所

重庆市江津区白沙镇明星农村资金互助社（有限合伙）清算组
重庆市江津区白沙镇明星农村资金互助社（有限合伙）（代章）
二〇二三年十一月十三日

♦遗失重庆万福超市管理有限公司江津一店食品经营许可证正副本证号JY15001161115712作废

通知 罗洁同志：你系重庆南部公共交通有限公司界石分公司驾驶员，（因你个人原因）于2023年10月31日至今，未在我分公司报到上班，现书面通知2023年11月17日下班前回分公司报到，如逾期未归，将按公司相关规定（旷工）进行处理。重庆南部公共交通有限公司 2023年11月13日

遗失重庆市武隆区牲茂畜禽养殖专业合作社公章一枚，编号5002325022258，声明作废。

遗失重庆市正旺建筑劳务有限公司财务专用章一枚，编号5001022101263，声明作废。

遗失声明：我司不慎丢失，主体名称：重庆大昌行合通汽车销售有限公司（曾用名：重庆市合通汽车销售服务有限公司），业务类型为：FDI对内义务出资，凭证业务编号：1450 0113 2012 1217 3204，的《业务登记凭证》。特此声明该凭证作废。

债权转让声明

重庆市黔江区先登小额贷款有限公司、贾旭东、谭雄、黄晋：

根据重庆市江北区人民法院（2015）江法民初字第13915号民事判决书，贵方欠付债权人华隆棣借款本金6,744,343.75元及利息、迟延履行金未清偿完毕，华隆棣现依法将对贵方享有的债权，即（2015）江法民初字第13915号民事判决书项下未清偿债权以及对应的所有权利，全部转让给胡定智，其公民身份号码为230103196408104****，电话13320290000。本人现以登报声明方式通知贵方，请贵方自本声明登报之日起，直接向胡定智履行偿付义务。

声明人：华隆棣
时间：2023年11月8日

遗失重庆中颐诊所管理连锁有限公司金凤佳园诊所医疗机构执业许可证正副本，登记号PDY97644-250013315D2112作废。

遗失两江新区陈铭诊所医疗机构执业许可证正副本，登记号PDY90766-65001901 7D2112作废。

遗失高新技术产业开发区晓锋中医综合诊所诊所备案证明，备案编号PDY97842-150010617D2122作废。

竞争性比选公告：1.项目名称：全员素质提升及心理疏导培训项目；**2.项目地点**：重庆市北碚区蔡家岗街道同熙路91号附1号。**3.项目单位**：重庆北部公共交通有公司。**4.资金来源**：国有资金出资比例100%。**5.响应人资质**：具有履行合同的服务团队及相应师资能力。**6.响应文件领取费用**：100元/份。**7.备注**：竞争性比选文件领取等详情请致电023-68862146（经办人联系电话：15823802290）（公示期为5个工作日，报名截止时间为2023年11月17日17:00前）地址：重庆市北碚区蔡家岗街道同熙路91号附1号（北部公交玉皇观办公楼2-1）