

你吃进去的不是饭菜是微塑料 这样用微波炉加热,微塑料飙升125倍

你家是不是也有这个习惯:中午没吃完的毛血旺、红烧肉,连汤带塑料外卖盒塞冰箱,晚上拿出来直接拧开微波炉,“叮——”一声,连碗都省得洗了。打住!以后千万别这么干了!这不是在省事,这是在给自己“吃塑料”。近日,浙江大学一项最新研究指出,这样用微波炉加热塑料盒,其释放出的微塑料数量,直接飙升到正常情况下的125倍,相当于在给自己“下毒”。

微波炉加热塑料盒 微塑料释放飙升125倍

有的人觉得,“外卖餐盒是专用塑料”,加热一下能有多大影响?2026年3月,浙江大学研究团队在国际期刊《科学进展》上发表的一项研究发现,只要把带油的塑料外卖盒放进微波炉加热3分钟,释放出的微塑料数量,直接飙升到只装水加热时的125倍!

为了更贴近我们真实的生活场景,研究人员专门买了市面上销量超百万的外卖盒(就是我们最常用的聚丙烯PP、聚乙烯PE的塑料盒)。完全模拟大家加热外卖的场景:一组餐盒装大豆油,模拟油腻饭菜(麻辣香锅、水煮鱼);另一组装水作为对照,用800瓦的微波炉分别加热1、3、5分钟。实验结果出乎很多人意料:

聚丙烯(PP)材质的盒子加热油脂3分钟,微塑料释放量是装水加热的29倍。

聚乙烯(PE)材质的盒子更夸张,直接飙升到125倍!

不止微塑料,重金属释放同样出乎意料:加热后,油脂中的铜、铅、锌含量,分别比水中高出309倍、147倍、80倍。这些微塑料本就容易进入人体组织、穿透细胞,再加上被油脂包裹,毒性会更高,会直接破坏细胞膜,损伤肠道。

微塑料进入人体后 会发生什么?

1. 升高癌症风险
2024年,河南省肿瘤医院肿瘤防治研究办公室主任张韶凯团队在《有害材

料杂志》期刊上发表的一项研究发现,在人体骨髓样本中均发现含有微塑料,大多数尺寸在20~100微米之间。该研究的通讯作者张韶凯在接受人民日报健康客户端采访时介绍,微纳米塑料存在于人体的骨髓中,而这可能是血液肿瘤发生的又一重要危险因素。

2. 损伤大脑功能
2025年,国际期刊《自然·医学》上的一项研究发现,痴呆症患者的大脑样本中微塑料浓度显著高于正常脑组织。研究人员推测,微塑料可能通过穿透血脑屏障直接进入大脑,对神经细胞造成损伤和功能障碍。

3. 增加心脏病风险
2024年,国际期刊《心脏病学研究综述》上发表的一项研究发现,微塑料和纳米塑料已经侵入颈动脉组织中,增加了心脏病、中风和死亡的风险。与那些动脉中没有检测到微塑料和纳米塑料的人相比,检测到这些塑料的人在未34个月的随访中,发生心脏病、中风或全因死亡的风险高出4.53倍。

4. 增加脑卒中风险
研究证实,微塑料颗粒会被免疫细胞吞噬,通过血液流动,最终停留在大脑的血管中,从而造成细胞阻塞、诱导脑血栓,并导致神经行为异常。

5. 增加肠道疾病风险
研究发现,炎症性肠病患者粪便微塑料水平明显高于健康人。而且体内的微塑料含量过高,可能会加剧肠道炎症反应,诱发腹泻、腹痛甚至直肠出血。

6. 脱发、加速衰老
2024年,刊发在国际期刊《环境国际》的一项研究发现,聚苯乙烯微塑料会提高

氧化应激水平,损伤毛囊,加重脱发,同时还会损伤皮肤,加速衰老。

减少微塑料的摄入 这5个习惯要抓紧改

1. 加热饭菜尽量用玻璃/陶瓷碗
绝大多数普通塑料容器(包括外卖盒、保鲜盒、保鲜膜)在微波炉高温下会加速变形、分解,这个过程中会释放大量微塑料和化学物质到食物中。即使是标有“微波炉适用”的塑料,长期或高温使用也存在风险。油性、酸性食物更容易促进塑料成分迁移。
2. 一次性塑料餐具能少用就少用
但凡需要接触食物的,尤其是热食的用品,都尽量不用塑料的,优先选择不锈钢、玻璃、木质、硅胶制品。另外,不粘锅也是容易被忽略的“微塑料”杀手。一旦涂层出现划痕,就要立刻换掉,否则会随烹饪逐渐破损并释放大量微塑料。
3. 尽量自己烧水喝、少喝瓶装水
上海市第六人民医院全科医学科副主任医师郭跃武建议,日常尽量减少塑料瓶装水的饮用,多喝加热沸腾后的白开水。因为自来水经过加热沸腾后,

其中的大多数微塑料颗粒会随着水中的杂物沉淀下来。

4. 吃海鲜时尽量不吃动物的内脏
微塑料会通过海洋环境进入海洋生物体内,在肠道、肝脏等内脏组织中的微塑料含量较高。因此,吃海鲜等海产品时,建议提前去除这些内脏部位,减少微塑料摄入。

5. 喝茶尽量不用塑料材质的茶包
日常泡茶时,要尽量避免购买和使用塑料材质的茶包,尤其是那种摸起来滑溜溜、类似丝绸质感的塑料茶包。优先选择散茶或使用不锈钢、玻璃材质的茶滤网,也可以选择纸质茶包、棉质茶包。

微塑料的威胁真实存在,但不必焦虑恐慌。真正能保护我们的,从来不是极端改变生活,而是改掉那些“图省事”的小习惯:把塑料饭盒换成玻璃,出门自带水杯,热饭多花一分钟换个容器……这些小小的改变,都让身体多一点“塑料负担”。
据人民日报

第40个全国儿童预防接种日“苗”力全开 守护全龄安康

4月25日是第40个全国儿童预防接种日,主题为“预防接种,苗助健康,全民行动”。我国实施免疫规划以来,多数疫苗可预防传染病,已降至历史最低水平。重庆适龄儿童免疫规划疫苗接种率持续保持在95%以上,已维持无脊灰状态33年,1992年以来再无白喉病例报告。专家指出,疫苗接种不只在儿童期,成年人同样需要主动接种,巩固免疫屏障。

免费疫苗筑牢孩童健康底线

疫苗接种是预防传染病最经济有效的方式。我国全面实施国家免疫规划多年,各类疫苗可预防传染病发病水平持续走低,无数儿童免于重症、残疾甚至死亡。

在重庆,儿童免疫防护成果十分显著。全市适龄儿童国家免疫规划疫苗基础免疫接种率稳定保持在95%以上,已连续33年维持无脊灰灰质炎状态,自1992年起无白喉病例报告。辖区5岁以下儿童乙肝表面抗原阳性率降至0.11%,麻疹发病率连续5年处于历史最低水平,流脑、脑发病率高长期处于极低区间。

目前重庆常规使用的免疫规划疫苗共11种,可预防13类疾病。同时本地连续多年开展适龄女生HPV疫苗免费接种工作,随着该疫苗正式纳入国家免疫规划,儿童健康防护网持续织密,用基础疫苗为孩童成长稳稳兜底。

自费疫苗补齐接种全面缺口

很多家长存在认知误区,认为免费疫

苗接种完毕就无需额外防护。专家表示,非免疫规划自费疫苗同样不可或缺,是国家免疫疫苗体系重要的补充与延伸。

在按时完成免费疫苗全程接种的基础上,家长可结合孩子体质、生活环境与家庭经济条件,自主选择接种相关自费疫苗。其中包含Hib疫苗、13价肺炎球菌疫苗、轮状病毒疫苗、手足口病疫苗、水痘疫苗、流感疫苗等多款常用疫苗。

不同疫苗针对性地预防各类高发儿童传染病,填补免费疫苗未覆盖的防护空白,从呼吸道、消化道各类易感病原体入手,搭建起更加完整立体的健康防护体系,给孩子全方位的健康守护。

成年接种守护全家健康防线

长久以来,大众普遍认为,接种疫苗

只是儿童专属事宜,这一观念亟待纠正。世界卫生组织提出全生命周期免疫理念,免疫保护应当覆盖人生各个阶段。

孩童时期接种的疫苗,保护效力会随着时间逐步衰减。步入成年后,人群依旧面临流感、肺炎、带状疱疹、病毒感染等诸多健康风险,而目前国内成年人整体疫苗接种率偏低,多数人忽视自身防护需求。

重庆市疾病预防控制中心副主任王青表示,及时补种、接种成人疫苗,能够修复减弱的自身免疫力,加固整体免疫屏障。成年人作为家庭生活的核心,自身身体健康就是家人最坚实的保障。做好自身疫苗防护,不仅守护个人健康,更能减少家庭内疾病传播风险,以全社会共同接种,实现全生命周期的健康守护。

据华龙网

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440

重庆市南川区城市管理局关于限期拆除违法建筑的通告
重庆市南川区城市管理局
为依法拆除违法建筑,维护城乡规划,根据《中华人民共和国城乡规划法》《重庆市城乡规划条例》等法律法规,现就限期拆除违法建筑有关事项通告如下:
一、违法建筑基本情况
二、限期拆除期限
三、逾期不拆的法律后果
四、行政复议和行政诉讼权利
五、其他事项

重庆市南岸区房屋交付通知
重庆市南岸区房屋交付通知
尊敬的业主:天玺万象·天玺万象项目商品房(准)竣工验收合格,具备交付条件。现定于2026年4月26日起正式交付房屋,请业主于2026年4月26日至2026年4月28日(9:00-18:00)携带购房合同、购房发票、契税完税证明等材料,前往项目售楼部办理交房手续。
售楼部:南岸区海棠溪街道海棠溪社区天玺万象售楼部(售楼部地址:南岸区海棠溪街道海棠溪社区天玺万象售楼部)
咨询电话:023-68909081(售楼部中心)

重庆市南岸区房屋交付通知
重庆市南岸区房屋交付通知
尊敬的业主:天玺万象·天玺万象项目商品房(准)竣工验收合格,具备交付条件。现定于2026年4月26日起正式交付房屋,请业主于2026年4月26日至2026年4月28日(9:00-18:00)携带购房合同、购房发票、契税完税证明等材料,前往项目售楼部办理交房手续。
售楼部:南岸区海棠溪街道海棠溪社区天玺万象售楼部(售楼部地址:南岸区海棠溪街道海棠溪社区天玺万象售楼部)
咨询电话:023-68909081(售楼部中心)

重庆市南岸区房屋交付通知
重庆市南岸区房屋交付通知
尊敬的业主:天玺万象·天玺万象项目商品房(准)竣工验收合格,具备交付条件。现定于2026年4月26日起正式交付房屋,请业主于2026年4月26日至2026年4月28日(9:00-18:00)携带购房合同、购房发票、契税完税证明等材料,前往项目售楼部办理交房手续。
售楼部:南岸区海棠溪街道海棠溪社区天玺万象售楼部(售楼部地址:南岸区海棠溪街道海棠溪社区天玺万象售楼部)
咨询电话:023-68909081(售楼部中心)

重庆市南岸区房屋交付通知
重庆市南岸区房屋交付通知
尊敬的业主:天玺万象·天玺万象项目商品房(准)竣工验收合格,具备交付条件。现定于2026年4月26日起正式交付房屋,请业主于2026年4月26日至2026年4月28日(9:00-18:00)携带购房合同、购房发票、契税完税证明等材料,前往项目售楼部办理交房手续。
售楼部:南岸区海棠溪街道海棠溪社区天玺万象售楼部(售楼部地址:南岸区海棠溪街道海棠溪社区天玺万象售楼部)
咨询电话:023-68909081(售楼部中心)

重庆市南岸区房屋交付通知
重庆市南岸区房屋交付通知
尊敬的业主:天玺万象·天玺万象项目商品房(准)竣工验收合格,具备交付条件。现定于2026年4月26日起正式交付房屋,请业主于2026年4月26日至2026年4月28日(9:00-18:00)携带购房合同、购房发票、契税完税证明等材料,前往项目售楼部办理交房手续。
售楼部:南岸区海棠溪街道海棠溪社区天玺万象售楼部(售楼部地址:南岸区海棠溪街道海棠溪社区天玺万象售楼部)
咨询电话:023-68909081(售楼部中心)

重庆市南岸区房屋交付通知
重庆市南岸区房屋交付通知
尊敬的业主:天玺万象·天玺万象项目商品房(准)竣工验收合格,具备交付条件。现定于2026年4月26日起正式交付房屋,请业主于2026年4月26日至2026年4月28日(9:00-18:00)携带购房合同、购房发票、契税完税证明等材料,前往项目售楼部办理交房手续。
售楼部:南岸区海棠溪街道海棠溪社区天玺万象售楼部(售楼部地址:南岸区海棠溪街道海棠溪社区天玺万象售楼部)
咨询电话:023-68909081(售楼部中心)

重庆市南岸区房屋交付通知
重庆市南岸区房屋交付通知
尊敬的业主:天玺万象·天玺万象项目商品房(准)竣工验收合格,具备交付条件。现定于2026年4月26日起正式交付房屋,请业主于2026年4月26日至2026年4月28日(9:00-18:00)携带购房合同、购房发票、契税完税证明等材料,前往项目售楼部办理交房手续。
售楼部:南岸区海棠溪街道海棠溪社区天玺万象售楼部(售楼部地址:南岸区海棠溪街道海棠溪社区天玺万象售楼部)
咨询电话:023-68909081(售楼部中心)

重庆市南岸区房屋交付通知
重庆市南岸区房屋交付通知
尊敬的业主:天玺万象·天玺万象项目商品房(准)竣工验收合格,具备交付条件。现定于2026年4月26日起正式交付房屋,请业主于2026年4月26日至2026年4月28日(9:00-18:00)携带购房合同、购房发票、契税完税证明等材料,前往项目售楼部办理交房手续。
售楼部:南岸区海棠溪街道海棠溪社区天玺万象售楼部(售楼部地址:南岸区海棠溪街道海棠溪社区天玺万象售楼部)
咨询电话:023-68909081(售楼部中心)