

## 特别关注

# 不粘锅的涂层有毒？ 用铝锅会老年痴呆？

近来，网上有消息称：不锈钢锅锰超标，陶瓷锅铅超标，用铝锅会老年痴呆，不粘锅的涂层有毒……到底是不是真的呢？这么多材质的锅，究竟哪种更好更安全呢？

成分有没有健康危害，不是看它含量多少，而是要看它能不能迁移到食品中，迁移量是多少。

合格的不锈钢锅在正常使用情况下，稳定性很高，能迁移出来的各种金属元素的量是非常低的。

其次，锰是人体必需的微量元素之一，国家权威机构前期针对市场上的不锈钢锅产品专门检测过锰元素迁移量并进行了评估，结果显示不会超过人体可耐受剂量。

## 市面上的铝锅 都是复合材料

由于铝锅轻便，导热性能好，很多人更喜欢使用铝锅。但铝的强度和稳定性较差，特别是在酸性条件下，容易发生化学反应析出铝离子。

因此，国家标准规定食品接触面没有覆盖有机涂层的铝和铝合金不得接触酸性食品。

对于锅而言，曾经那种家家户户都能见到的坑坑洼洼的纯铝锅也早已被淘汰，现在市场上的铝锅都是性能更好也更安全的复合材料，食品接触面覆有保护层，避免了铝材直接接

触食物，也就避免了铝离子迁移到食物中。

## 不粘锅涂层 不再使用致癌物

所谓不粘锅，是在锅的内表面覆盖了一层具有极低摩擦系数和表面能的涂层，让食物难以附着，因此也就不容易粘锅。目前市场上的不粘锅产品采用的主要是聚四氟乙烯涂层。该涂层理化性质稳定，具有耐腐蚀、耐高温等性能。

关于不粘锅涂层的安全性问题也早在多年前就争论过，其核心是涂层制造所使用的全氟辛酸(PFOA)及其盐类被认为可能致癌。不过，自2012年之后上市的不粘锅涂层都不再使用这种物质了，消费者可以放心。

另外，还有大家担心的陶瓷锅重金属问题，标准也都有相应规定，比如国家相关标准规定了接触食品的陶瓷制品的铅和镉迁移指标。

总之，不管哪种材质的锅，只要是正规合格产品，对那些已知可能危害健康的物质都有严格控制，消费者可以放心使用。

□王小丹

## 符合国家标准的 合格锅具不用担

无论哪种材质的锅，都需要遵循通用的安全要求：“在推荐的使用条件下与食品接触时，迁移到食品中的物质水平不应危害人体健康。”另外，针对每种材质的具体标准中又针对该材质容易存在的安全问题进行了更详细的规定。所以说，符合国家标准的合格锅具产品的安全性是有保障的，消费者不用担心。

## 合格的不锈钢锅 金属元素迁移量很低

关于网上提到的不锈钢锅中锰的问题，其实早在2011年就热议过了。锰的确是材料生产过程中会使用的一种合金元素。除了锰以外，需要用的还有镍、铬等金属元素。但不锈钢锅含有这些金属元素并不等于就会对健康产生危害。

首先，评价食品接触材料中某种

## 疾病提醒

## 经常憋尿 警惕肾结石

憋尿可导致多种疾病发生，特别是患有心脑血管病的患者，憋尿甚至会增加猝死的风险。心脑血管疾病患者在憋尿引起的生理和心理双重紧张的诱导下，可能会引发血压升高、心跳加快，冠心病患者还会因憋尿出现心绞痛、心律失常等症状。

经常憋尿，泌尿系统会产生压力传递，严重的甚至会导致尿液返流，对肾脏造成刺激，可能导致肾损伤、肾结石等。

憋尿可能导致膀胱癌的发生概率增大。尿液中的致癌物质可侵袭膀胱纤维，并会破坏细胞正常结构发生癌变。每小时排出的尿液与相隔两三个小时排出的尿液相比，后者尿液中所含的致癌物质会多得多。

□贾斌

## 原来如此

## 什么样的社恐需要治疗？

近日，一款名为PH94B鼻用喷雾剂进入三期临床研究，引发普遍关注。这款药物用于治疗社交恐惧症，在今年初首次落地中国临床试验。

北京大学第六医院精神科主任刘琦表示，“社恐”概念已经变得更加泛化，但在医学诊断方面实际有着相对严格的标准：一是具有相关症状，包括个体在社交场合时焦虑紧张，并随之产生回避行为；二是这些症状持续数月；三是这种行为模式严重影响个人的社会功能，包括日常的工作、学习和社交活动，或给个人造成巨大的

心理痛苦。若达到上述三个标准，医生会建议患者进行药物治疗和心理治疗。

刘琦说，从心理治疗方面来说，会采取系统性脱敏法。比如，若患者害怕当众讲话，医生会引导患者先从心理压力较小的公共场景开始，运用身体放松和精神放松技能来应对，适应之后再引导患者应对更高等级场景的心理压力，实现逐级暴露下的系统脱敏。

相比较来说，药物治疗起效较快、使用方便，主要分为两个方向：第一，针对焦虑核心症状，采用抗抑郁药物，

## 冬天防摔倒牢记这些事

冬天衣物厚重，老年朋友容易摔跤，可能造成严重外伤。有6个最容易摔倒的时刻，请各位小心。

### ■六个时刻要注意：

起床时血压、血糖不稳定，易产生头晕、头痛、眼花、胸闷等症状。

洗澡时浴室温度高，导致血管收缩、出汗增多，造成缺氧、头晕、目眩。

起夜时血压变化造成脑供血不足，易短时间头晕。

接电话时很多老人一听到电话铃响或震动就会急着去接听，忽略了肢体动作的协调性。

上下车时拥挤的公共交通很容易摔倒，尽量避开交通高峰期。

坐扶梯时老年人平衡能力差，尽量选择乘电梯，如果只能选扶梯，应双脚等肩、分开站立。

### ■十点建议请收好：

步态不稳、头晕、视力模糊的老年

人，下床前先坐床沿片刻。

服用降压药、降糖药后慢起身。

需协助时，及时呼叫家属。

物品收纳柜中，保持走道通畅。

家里地面保持干燥，勿湿滑。

选择有床栏的床铺，就寝时拉起床栏，防止坠地。

穿合适的衣物，以免绊倒。

常用的生活物品放在最容易拿到的地方。

家里最好布置得亮堂一些。

走廊、通道及卫生间安置扶手。



## 用药提示

## 三类人群 不宜用阿司匹林



阿司匹林是世界上应用最广泛的解热、镇痛和抗炎药。近年来，由于它在预防缺血性心脑血管病方面的作用，导致全世界用量激增。

阿司匹林最大的副作用是可能导致出血。实际临床中，以下三类人群不宜用阿司匹林：

60岁以上且没有患过心脑血管病的人群；血小板特别低的患者，使用该药后可造成血液凝固障碍，出现危险情况；既往有过消化道出血或有胃部症状的人，建议先对消化道症状进行排查后再考虑使用。

虽然阿司匹林有较好的抗血栓、预防缺血性心脑血管病的效果，但在具体使用时一定要结合自身情况进行综合评估，并由心内科医师考虑患者的年龄、基础疾病、既往健康情况，确定获益大于风险时才能使用。

□冯周琴

## 家庭保健

## 观察手脚腿 看出“心”健康

近日，多位心内科专家通过研究，提醒大家如果手部、脚部和腿部出现以下表现，就要注意“心”健康了。这些症状是：

脚和小腿肿胀，心脏血液循环差；

腿抽筋，外周动脉疾病征兆；

手指或脚趾疼有肿块，感染性心内膜炎；

手掌、脚底红色瘀斑；急性感染性心内膜炎；

脚趾毛发脱落，血液循环不良；

脚凉，动脉粥样硬化；

脚趾甲颜色变深，或是心衰；

腿痒、发炎，心功能变差；

手上有蜡状肿块淀粉样变性是种罕见病，主要表现为疼痛、虚弱、手麻、出现蜡状肿块。影响心脏正常工作，降低血液循环速度。

□陈启稚

## 健康饮食

## 哪种水最健康 关键要煮沸杀菌

有人“吐槽”自来水“太硬”，容易生结石；有人认为纯净水太“干净”，容易让人“缺钙”；还有人认为矿泉水含微量元素较多，增加肾脏负担。不同的水，真会带来健康隐患吗？

自来水所谓的“硬水”只是钙、镁离子含量稍微高一点，正常饮用对人体无害，没有证据显示长期饮用“硬水”会导致结石。

纯净水虽然欠缺了一些人体必需的矿物质元素，但并非导致缺钙，因为人体中的钙元素来源主要是膳食，而非饮水。

矿泉水含有钠钾钙镁的碳酸盐、偏硅酸盐等，与食物比起来，含量不值一提。

据首都中医

## 与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可，并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱：chizhengwei@126.com。

□卞磊