

嫌它不够暖又怕它“暖”过头 便利店的冬季暖饮 多“暖”才合适?

冬季很多便利店里都添了一台暖柜,里面放着五花八门的暖饮。不过,很多上班族反映,自己购买暖饮的时候都顾虑——想挑上一瓶最热的暖暖手,又怕加热时间太久,塑料瓶有毒素析出或者饮料变质。那么,你觉得塑料瓶装饮料到底该不该“暖”、多“暖”才合适?

拿铁、奶茶、乌龙茶、茉莉花茶、蜂蜜柚子茶、蜂蜜香橙茶,还有时下流行的草本药茶……在南京河西一家便利店的暖柜里,摆放着八九种不同品牌、不同类型的暖饮。工作日早高峰时间,很多上班族进入便利店,购买包子、面包等早餐时会顺便买一杯饮料,但记者现场观察了20分钟发现,买热豆浆、热牛奶以及咖啡的居多,买瓶装暖饮的却很少。

“顾客还是更习惯用豆浆或牛奶搭配早餐。”店员告诉记者,冬季冷饮和常温饮料销量会明显减少,而热饮需求量增加,尤其是女顾客,喜欢买一杯热饮,喝下去暖胃之前,还能先暖暖手,但是购买瓶装暖饮的不多。

她认为,主要原因是暖饮并不符合大多数人的口味,比如几款果茶,冷藏或者常温下口感更好,而加热之后味道怪怪的。

几乎每天都在便利店吃早餐的小张认为,暖饮不受欢迎的原因在于它的温度很尴尬——温度太高了,消费者担心塑料瓶受热会产生有毒物质;温度不够高,拿到冬天的室外几分钟就不暖了。相比之下,便利店里现打的咖啡、豆浆和牛奶,更符合大家冬季的需求。

就像小张说的那样,面对塑料瓶装的暖饮,消费者嫌它不够暖,又怕它“暖”过头。

记者探访了南京多个品牌的便利店发现,能放入暖柜贮存的饮料,说明中几乎都有加热相关提示,比如不要用明火加热、加热温度不能超过55℃等。而常温区,一些不宜加热的饮料,也明确写着避免阳光直射及高温等注意事项。相对应的,大多数便利店的暖柜上都显示着柜内实时温度,温度从45℃到50℃不等,均低于

饮料包装上要求的最高温度。

记者查询相关国标了解到,矿泉水瓶、饮料瓶多使用PET塑料,PET材质不耐高温、易老化,一旦温度过高或者老化,其析出的有害物质会增加,但可以盛放70℃以下的饮料,也就是说,暖柜饮料一般不会超出PET瓶的温度上限。

但也有消费者提出:塑料瓶持续加热,会不会加速老化?而瓶内饮料含有糖和奶的成分,一直加热是不是也容易变质?大多数便利店也注意到了这一点。在一家便利店内,原本生产日期为2024年9月、保质期为9个月的果茶,额外贴了“20241225”字样的标贴,店员告诉记者,店内规定暖饮在暖柜里存放不能超过10天,这瓶饮料是12月16日当天刚刚放进暖柜的,如果到12月25日还未卖出,就视为过期。另一家便利店内,暖饮瓶身上则加贴了“时控贴”,时控贴手标注了饮料放入暖柜时间及到期时间,精确到分钟,让加热时长更加清晰明了。

据《扬子晚报》

外伤或剧烈咳嗽后胸痛 小心肋骨骨折!

冬季是骨折高发的季节,尤其是遇到雨雪天气,更是增加了骨折的风险。谈到骨折大家都很熟悉,这是日常生活中常见的一类外伤,但是肋骨骨折你了解吗?有报道称:“女子咳嗽导致肋骨骨折”,肋骨骨折真的这么可怕吗?它有哪些症状?又该如何治疗?今天,江苏省中西医结合医院心胸外科副主任、主任医师赵扬带大家认识一下肋骨骨折。

发生肋骨骨折后,应第一时间到胸外科就诊

肋骨一共有12对,它主要是起到支撑胸廓以及保护胸廓内脏器的作用。当有暴力作用于胸部时,肋骨就很容易发生骨折,约占胸廓骨折的90%。儿童的肋骨富有弹性,不易折断,成人尤其是老年人肋骨弹性减弱,容易骨折。发生肋骨骨折后,大家应第一时间到胸外科就诊。

外伤、咳嗽等是导致肋骨骨折的常见病因

肋骨骨折的原因一般分为三种:一是外伤,比如在交通事故中或高处坠落时导致胸部受伤、胸部受到外力

击打等。二是剧烈地咳嗽或喷嚏,尤其是对于骨质疏松患者,剧烈或长时间的咳嗽或喷嚏都有可能引起肋骨骨折。三是病理性骨折,当有恶性肿瘤肋骨转移的患者,容易导致肋骨部位出现病理性骨折。

肋骨发生骨折后,所表现出的症状往往与骨折程度有关,单根或一处肋骨骨折,主要表现为胸痛,有时还会放射到肩部、背部,这种疼痛会在深呼吸、咳嗽时加剧,被大家戏称为“会呼吸的痛”。如果骨折的同时还发生了错位,骨折端刺破肺或血管,还有可能引发气胸、血胸或血气胸,甚至导致肺部感染,危及生命。

及时微创手术可能恢复得更快更好

肋骨骨折是一类非常常见的疾病,以往的观点都是建议保守治疗、卧床休息。但是很多患者特别是老年人过度卧床会出现各种各样的并发症,像肺部感染、肺不张、深静脉血栓等,严重时甚至危及生命。因此,发生肋骨骨折千万不要疏忽大意,需尽早到正规医院诊治,根据具体病情选择治疗方式。一般症状较轻、无明显错位且骨折数量少的肋骨骨折患

者,可采用弹性胸带固定等保守治疗。肋骨明显错位、多根多处骨折、合并重要脏器损伤或者疼痛剧烈严重影响生活、工作等情况,需进行手术治疗。手术方式主要与骨折的部位和数量有关,微创手术结合胸腔镜的辅助,可以尽量减小手术切口的大小,可有效减少软组织的剥离,缩短手术时间。

恢复期间应定期复查,注意保护骨折部位

肋骨骨折恢复时间与患者年龄、健康状况、骨折类型、治疗方法等多种因素有关。轻度骨折一般4周~6周可恢复正常,但是完全愈合可能需要3个月左右。严重骨折恢复时间相对较长,一般需要8周~12周,完全愈合可能需要3个月~6个月。老年患者由于代谢较慢、骨愈合能力较弱,恢复时间可能会延长,可能需要12周以上。合并其他疾病如糖尿病、骨质疏松等的患者,恢复时间也可能延长,甚至有少数出现骨不连的情况。在骨折恢复期间,患者需要定期复查,了解骨折愈合情况,同时需要注意保护骨折部位,以免加重疼痛和影响骨折愈合。

据《南京晨报》

嘴唇干燥起皮 别舔别撕!

嘴唇常年反复干燥脱皮,还越舔越干,怎么回事?这是慢性唇炎,别舔别撕,鉴定完毕!

慢性唇炎又称慢性非特异性唇炎,是唇部的非特异性、炎症性病变。病程迁延,反复发作。患者多出现唇部干燥、脱屑和渗出糜烂等症状。

寒冷、干燥季节;烟酒、过热食物;舔和咬唇等不良习惯以及化学、机械刺激等因素,都有可能引起慢性唇炎的发生。

慢性唇炎的治疗首先应去除刺激因素。比如,轻度脱屑患者,没有自觉症状,可涂少量护唇膏;中度症状患者,应在医生指导下使用局部治疗药液,局部湿敷去除痂皮后,局部应用软膏。

第一步,将消毒棉球/片延展成条状,根据唇病损大小进行修剪,用药液将棉片充分浸湿。

第二步,将浸药后的棉片敷于唇部病损上,覆盖所有病损表面。湿敷20~30分钟,每隔几分钟滴加药液保持棉片湿润。湿敷时间根据具体情况增减,待痂皮变软可无痛去除后,再追加几分钟湿敷以巩固效果。

第三步,湿敷结束后揭开棉片,立刻在湿润的唇红表面涂擦药膏,保持湿润,直至下次湿敷上药。

而对于唇部皮肤糜烂严重的患者,建议及时到医院就医,必要时结合中医药治疗。除此之外,预防慢性唇炎的发生应保持规律作息、饮食均衡、注意唇部的保湿。

据《北京青年报》

冬季洗车有讲究 这些细节需注意

与夏季不同,冬季洗车很有讲究,不讲究技巧,不仅毁车还会给驾驶安全埋下隐患。

选好洗车时间

冬季洗车,尽量选择晴朗天气,因为室外温度较高,有利于洗车后多余水汽的蒸发,避免出现车身结冰。如果时间允许的话,建议选择中午时段,这是一天中气温最高的时段。

洗车选择温水

冬季洗车用冷水会出现结冰的情况,可能对车漆造成损伤。刚刚熄火的车辆,发动机附近车身温度较高,如用冷水冲洗,会造成车身急速降温,对车漆损伤较大。

洗后吹干缝隙

用高压水枪冲洗车辆时,不要对着锁孔或车门、后备厢盖的接缝处长时间喷洗,否则容易造成这些隐蔽的地方积水后结冰。洗车前最好用胶布把锁眼贴住,防止进水。洗车后,应擦干车身的水,用高压气枪将车窗、车门、拉手、雨刮器等位置缝隙里的水吹干净。防止车辆遇冷风,残留的水很快会冻成冰珠。车窗、雨刮器缝隙里的冰珠可能会刮伤玻璃,车门、拉手缝隙里的冰珠可能会损伤车漆。同时,在彻底清洗干净车辆后,还应在轮胎侧面涂上轮胎蜡,这样可有效防止腐蚀,延长使用寿命。

避免冲洗发动机

一些洗车店提供精洗服务时会对发动机舱进行清洗,冬季应尽量避免冲洗发动机舱,由于发动机舱内温度高,就算是温水也会有较大的温差,很可能损伤内部零件。

据《今晚报》