

家用咖啡机 有了国家标准

新华社北京10月17日电（记者 赵文君）记者17日从市场监管总局获悉，家用咖啡机有了国家标准。这一标准围绕咖啡机的通用性能、特定参数、使用体验等提出了技术要求，确保咖啡制作的稳定性和专业性。

据介绍，《家用和类似用途咖啡机》国家标准近日发布，将于2026年5月1日起正式实施。

根据这一标准，咖啡机萃取压力的极差不能超过0.7bar，避免因压力不稳影响咖啡口感。水箱容积的实际偏差不能大于5%，用最小水量和最大水量制作咖啡时出量偏差不能大于10%，蒸汽打奶泡的含水率不能大于15%。

这一标准要求咖啡温度控制在70摄氏度到82摄氏度之间，全自动机型和半自动机型制作的咖啡浓度分别不低于5%和4%，萃取率需要维持在16%至24%的合理区间，咖啡油脂的脂液比则不能低于0.08，最大程度保留意式浓缩咖啡的独特风味。

这一标准规定，在噪声控制上，带有研磨功能机型的噪声值不能大于80dB(A)，无研磨功能机型的噪声值不能大于65dB(A)。在能耗管理上，关机后的待机功率不能大于0.5W，有显示功能机型待机功率不能大于1W，无显示功能机型待机功率不能大于0.5W，做到省电又环保。

新研究： 从多种植物中 提取抗炎抗衰新成分

新华社赫尔辛基10月19日电（记者 朱昊晨 徐谦）芬兰国家技术研究中心联合欧洲多国科研机构和企业，在一项最新科研项目中发现多种具有抗炎和抗衰老功效的植物基新成分，为可持续护肤品开发提供新方向。

由芬兰国家技术研究中心统筹实施的InnCoCells项目团队筛选了100多种植物提取物，评估其对20种与皮肤炎症和衰老相关的生物标志物的影响，最终确定约25种具有开发潜力的候选成分。这些成分可来源于温室中培育的植物，生物反应器中培养的植物细胞与组织，或经“变废为宝”再利用的农业副产物，兼具功效性与环境可持续性。

在发现的多种活性物质中，最引人注目是丹麦岩荠的细胞培养物提取物，其具有显著的抗炎、抗衰老和抗菌活性；黄灯笼椒细胞培养物提取物能有效对抗有害皮肤细菌，甚至对超级细菌“耐甲氧西林金黄色葡萄球菌”也有抑制作用，并在无皮肤刺激性的情况下展现出强抗衰老活性；罗勒毛状根提取物则显示出抗胶原酶和抗透明质酸酶活性，有助于延缓皮肤老化、维持水分平衡。

项目团队表示，相关研究成果为新一代绿色可持续化妆品成分研发开辟了道路。目前，他们正探索商业模式与合作机制，推动相关植物基成分尽快进入市场应用阶段。

绕开误区 别让骨骼悄悄“变老”！

□新华社记者 李恒 徐鹏航



随着年龄增长，骨质疏松症成为困扰许多老年人的健康问题。但在骨骼保健方面，不少老年人存在认知误区，导致补钙效果不佳，甚至加重骨骼负担。10月20日是世界骨质疏松日。多位医学专家提示，中老年人应避开三大误区，调整生活方式，学会科学护骨。



误区一：不骨折，就“没毛病”

骨质疏松症，是一种以骨量低下、骨组织微结构损坏，导致脆性增加，易发生骨折为特征的全身性骨病，在国际上也被称为一种“静悄悄的疾病”。

全国骨质疏松症流行病学调查数据显示，我国50岁以上人群骨质疏松症的患病率为19.2%，其中女性为

32.1%，男性为6.0%；65岁以上人群骨质疏松症患病率为32.0%，其中女性为51.6%，男性为10.7%。

北京医院骨科副主任王强表示，50岁以后低骨量率和骨质疏松症患病率增高，主要与年龄增大导致的性激素水平下降密切相关。很多骨质疏松症患者早期可能没有症状，待病情发展到一

定阶段，就会出现腰背疼痛、身高变矮、驼背等症状。

“不能认为中老年人骨头不疼不痒、没有骨折就是健康的。”王强说，骨质疏松症患者一旦受到外伤，极易发生骨折，还易引发或加重多种并发症，临床上常见老年患者因轻微跌倒导致髋部骨折的案例。



误区二：补钙越多，骨头越硬

“我每天喝骨头汤、吃钙片，怎么还是骨质疏松？”68岁的王女士体检时发现骨密度偏低，十分困惑。

北京大学第一医院院长助理、骨科常务副主任孙浩林介绍，骨头汤补钙是常见误区，即使长时间熬煮，汤里的钙含量仍然很低，而其中的脂肪和嘌呤，长期喝可能加重代谢负担，增加肥胖和痛风风险。至于吃钙片，也不是越多越好，过量补钙会干扰锌、铁等矿物质的

吸收，引发便秘、浮肿、多汗、厌食、恶心等症状，严重者可能引起高钙血症、肾结石、血管钙化，甚至肾衰竭等。

北京协和医院临床营养科主任于康介绍，50岁以上中老年人每日推荐钙摄入量1000毫克，有骨质疏松症病史，或正在服用糖皮质激素等可能影响钙吸收药物的人群，可在医生指导下适度增加每日钙摄入量。

“适量运动和补充蛋白质对骨骼健

康至关重要。”于康说，维生素D、维生素K2等微量元素也有助益，前者可通过晒太阳或服用维生素D制剂进行补充，后者主要存在于发酵食品中，有助于将血内的钙“转运”到骨骼中。

此外，牛奶、奶制品及豆类食品都是补钙的“好帮手”；浓咖啡、碳酸饮料则会增加钙的流失，要适当减量；草酸也会影响钙的吸收，食用菠菜、茭白等含草酸高的食物时，应焯水后再食用。



误区三：骨质疏松症，老年专属

科学研究表明，人体骨骼中的矿物质含量在30岁左右达到峰值骨量，之后逐渐流失。峰值骨量越高，老年时患骨质疏松症的时间越晚、程度越轻。

“骨质疏松症并非老年人专属。”北京大学第一医院骨科主治医师越雷表示，年轻时的骨骼状况会对老年产生重要影响，因此从年轻时就应通过健康生活方式提高骨骼健康水平。

多位专家建议，儿童青少年时期要保证充足的钙摄入，积极参加体育锻炼，刺激骨骼生长；成年人要保持良好的生活习惯，戒烟限酒，避免过度饮用

咖啡和碳酸饮料等，增强骨骼的强度和韧性；孕产期女性要特别注意钙和维生素D补充；50岁以上人群每年进行骨密度检测，特别是绝经后女性和65岁以上男性，必要时在医生指导下进行药物治疗。

近年来，我国发布《健康中国行动（2019—2030年）》，将“强健骨骼肌肉系统”“延缓肌肉衰减和骨质疏松”纳入老年健康促进行动内容；在国家基本公共卫生服务项目老年人健康管理相关内容中，纳入骨质疏松症预防等；在《中国公民健康素养——基本知识与技能（2024年版）》增加骨质疏松健康

知识……

“做自己健康的第一责任人，老年人群的健康素养尤为重要。”中国疾控中心慢病中心有关负责人说，还要继续深入科普，让更多老年人拥有健康骨骼，共享健康中国！

新华社北京10月19日电



□星空有约



看“水火之约”

10月21日将迎水星合火星。当天日落后，水、火两星将“携手”出现在西南方低空，我国公众有机会看到水星、火星一明一暗“同框”的“星空约会”。

新华社发 朱慧卿 作