



保温杯会让热水变“毒水”?

## 买保温杯注意这6点

外出带个保温杯，随时能喝到热水，是很多人的习惯。但市面上的保温杯种类繁多，如果不小买到质量差的保温杯，可能会带来健康隐患。

### 201不锈钢保温杯不能用

保温杯大多是不锈钢材质，耐高温且保温性能好。其他材质如玻璃、陶瓷、紫砂等，受保温、防摔和价格等因素影响，只是保温杯大军中的一小部分。不锈钢材料通常分为三种，“代号”分别是201、304和316。

**201不锈钢** 不合格保温杯大多是采用201不锈钢作为保温杯内胆。201不锈钢虽然很便宜，但不建议购买，这是因为201不锈钢不是食品级材料，属于工业用品材料，大部分用于制作装饰管、工业管和表带等。

201不锈钢的锰含量高，耐腐蚀性差，如果将其作为保温杯的内胆长时间存放酸性物质，就可能造成锰元素析出。金属锰是人体必需的微量元素，但过量摄入锰会伤身，尤其是会伤害神经系统。

**304不锈钢** 不锈钢与食品接触，其安全隐患主要是重金属的迁移问题。因此，与食品接触的不锈钢材质必须是食品级的，而食品级不锈钢最常使用的是耐腐蚀性较好的304不锈钢。

**316不锈钢** 304不锈钢比较耐酸，但遇到含氯离子的物质，如盐溶液，还是容易出现点状腐蚀。而316不锈钢就是进阶版了，它在304不锈钢的基础上增加了金属钼，得以拥有更好的耐腐蚀性，更加“扛打”。遗憾的是，316不锈钢成本较高，大多用于医疗、化工等高精尖领域。

因此，在选择保温杯的时候，建议选择符合安全标准的，标注有304、316等级或“食品接触用”的不锈钢，安全性和耐腐蚀性上更有保障。

### 挑选保温杯记住6点

通过正规渠道购买，尽量挑选知名品牌的产品。消费者购买时应注意查看说明书、标签和产品合格证等是否完整，避免购买“三无产品”。

查看商品是否标识其材料类型及材料成分，如奥氏体SUS304不锈钢、SUS316不锈钢或者“不锈钢06Cr19Ni10”等字样。

打开保温杯闻闻，如果是合格的产品，因为使用的材质都是食品级，一般不会有异味。

看看表面是否光滑，好的保温杯内胆、外壁及杯口光滑，无划痕和磕碰，没有焊缝。

密封圈、吸管等容易接触液体的配件，应该使用食品级硅胶。

购买后应先进行漏水保温性能测试，通常保温时间需达到6个小时以上。

判断杯子保温性能：往杯子中注入热水，拧紧盖，几分钟后用手触摸杯体，如果没有明显热的感觉，表示保温性能良好。

测试杯子的密封性：往杯子里注满水，拧紧杯盖，水平放置以及倒置片刻，看是否有水溢出，没有溢出则表明杯子的密封性良好。

### 保温杯使用的5个禁忌

随身携带保温杯，能让自己随时喝到温热的水或其他饮品。这种做法很好，但一定要记住，有些饮品不能装进保温杯。

**不宜装牛奶、豆浆** 牛奶和豆浆都是高蛋白饮品，在长时间保温的情况下容易变质。热牛奶装在保温杯内，会让牛奶中的微生物在适宜温度下迅速繁殖，导致变质，易引起腹泻、腹痛。另外，牛奶在高温环境下，维生素等营养物质会被破坏，同时牛奶中的酸性物质还会与保温杯内壁发生化学反应，影响人体健康。

**不宜泡茶** 茶叶中含有大量的单宁酸、茶碱、芳香油和多种维生素，只宜用80℃左右的水冲泡。如果用保温杯泡茶，茶叶在高温和恒温的条件下容易发酵，维生素会被大量破坏，芳香油挥发，单宁酸、茶碱大量浸出，不但降低了茶的营养价值，还会使

茶汁无香味、茶味苦涩，从而导致茶水中有有害物质增多。

**不宜携带中药** 有些人喜欢把中药泡在保温杯内，方便携带饮用。但煎好的中药中溶解了大量酸性物质，很容易和保温杯内壁所含的化学物质发生反应，并溶解到汤药里，对人体产生不良影响。

**不宜泡胖大海、红枣** 对于胖大海、红枣等易发酵的食材，如果长时间泡在保温杯中，易发酵产生气体，形成高压。突然拧开杯盖时，巨大的压力会冲顶杯盖，一旦弹出击中面部，可能造成伤害。

**不宜装碳酸饮料和果汁** 碳酸饮料、果汁大多呈酸性，长时间装在保温杯内，可能会对不锈钢产生腐蚀，重金属会迁移到饮品中。而且，用保温杯盛装碳酸饮料等产气液体时，注意别放得过多、过满，也应避免剧烈晃动，以免溶解的气体逸出，杯内压力剧增时也会产生安全隐患。(刘宁)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 肾虚尿频喝肉苁蓉粥



出现尿频、腰疼、四肢冰凉、怕冷等可能是肾阳虚。肉苁蓉能温通肾阳、补肾虚，补阳气却不燥热。粥的做法很简单，将15克肉苁蓉洗净切片，与30-60克大米、适量羊肉一起煮稠成粥，每天早晚空腹食用就可以了。

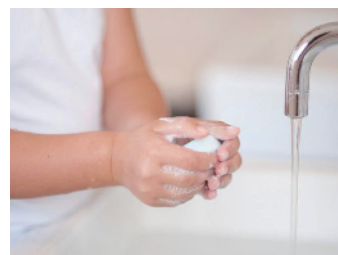
#### 肉拍扁之后再冷冻



为了省事，不少人经常把一大块肉直接放冷冻室，烹调时拿出来解冻。这样做不仅导致肉的营养流失、口感变差，还会增加变质风险。可以先将大块肉分成一次可以吃完的量，拍扁冻起来。为什么要拍扁？这样做，同样一包肉可以得到最大的表面积。无论冷冻还是化冻，都会比一团的状态温度变化速度更快。

### 红灯

#### 洗手太频繁也可能长倒刺



指甲周围这一小片皮肤，与身体各部位皮肤不同，它缺乏汗腺和皮脂腺，容易缺水；甲周皮肤的角质层一般只能靠“蹭”旁边皮肤分泌的少量油脂来保湿。如果洗手洗得太频繁、反复物理摩擦，就会破坏甲周皮肤表面原本就很贫瘠的油脂层，使角质层因水分蒸发而干燥和剥离。

#### 这些可能是子宫肌瘤的迹象



子宫肌瘤的症状和体征可能会因人而异，如果女性发现自己的肚子明显增大或存在其他异常症状，如腹部疼痛、月经不规律、尿频等，这可能是子宫肌瘤的迹象，建议尽快咨询医生进行进一步的检查和诊断。

## 诈骗分子盯上了退税填报

### 这份防诈指南请收好

2024年个税专项附加扣除填报工作正在进行中，在这个退税信息填报的高峰期，诈骗分子也开始蠢蠢欲动，公安部网络安全保卫局揭秘几种常见的退税骗局套路：

#### “虚假退税邮件”骗局

如果您收到一条电子邮件或是短信称，您有一笔退税待领取，切勿随意点击其中的链接或是扫描二维码。这往往是诈骗分子以高额税金为诱饵，冒充官方或是公司财务发送钓鱼链接，通过钓鱼网站套取您的个人银行信息，再转移您的财产。

**警方提示：**谨记，一定要在正规“个人所得税”官方网站和APP办理退税汇算申报，绝不轻易点击陌生邮件和短信链接。不轻易泄露个人信息。

#### “专业代办”骗局

有不法分子声称“只要提供个税APP账户密码和银行卡号，就可以帮忙操作办理个税汇算退税，按退税到账金额比例支付服务费”。这同样是不法分子试图骗取受害人个人账户、密码和银行卡信息。

**警方提示：**首先，本次退税工作仅填报和确认扣除信息，并不直接退还税款。其次，请在“个人所得税”APP内自行完成进行退税填报办理，不要向任何陌生人提供自己的个人信息。

#### “人工退税”骗局

诈骗分子声称自己是税务机关的工作人员，告知受害人个税APP系统出现故障，需要进行“人工退税”。接下来，他们会要求受害者提供身份证、银行卡账号和验证码等个人信息进行身份核对。一旦受害者提交了个人信息，极有可能造成财产损失。

**警方提示：**遇到所谓的“人工退税”来电时，首先要保持警惕，不要轻信来路不明的陌生人。

在得知个税APP系统故障后，应当直接联系个税APP的人工客服进行核实，不要相信所谓的“人工退税”。

要时刻保护好自己的身份信息，避免泄露个人敏感信息，如银行卡号、身份证号码等。有疑虑的，可以向当地税务部门进行咨询或举报。

(午综)

·广告·

### 门头沟区城管执法局

## 做好近期各项教育考试环境秩序保障

门头沟区城管执法局提前部署，针对辖区内考点周边各类环境秩序问题进行摸排整治，安排充足的执法力量，加大巡控力度，确保考场周边环境秩序良好。

重点查处考点门前50米范围内无照经营、店外经营、非法小广告、非法运营等违法行为，及时联系环卫等部门做好学校周边扫雪铲冰等路面保障。加强对各考点及周边工地的巡查，保证考点500米范围内的施工工地无产生噪声的施工作业，及时处理群

众诉求。

强化督察监管，针对重点区域巡查检查，发现问题及时派发督办单，充分调度辖区执法力量迅速解决，确保考点周边环境秩序良好。

主动与各考点、考务部门等建立直接联系，积极配合，对考场周边悬挂或电子显示的考点信息及指路横幅等事项予以支持。坚持文明执法，加强对车辆的引导，积极为广大考生和家属提供服务。(成光)