

# 贪冰当心“脑结冰”

天气酷热难耐时，冰镇饮料、冰淇淋等成为人们消暑的佳品。而近日，上海一位女子在吃完冰淇淋后，突然前额剧烈疼痛，被诊断为“脑结冰”。

## 什么是“脑结冰”

解放军总医院第一医疗中心神经内科副主任医师李懋（mào）解释，“脑结冰”在医学领域的正式名称为“冰淇淋头痛”，也叫冷刺激性头痛。其发病机制主要是冷食快速刺激上颚和咽部黏膜，导致脑部血管瞬间收缩，紧接着发生血管反射性扩张。在这个过程中，血流的波动会刺激三叉神经。李懋介绍，三叉神经是头部重要的感觉神经，一旦受到刺激，就会引发前额或太阳穴部位刺痛、胀痛的症状。不仅如此，部分人还会伴有恶心、头晕等不适症状。

“在高温环境下，人体血管原本就处于扩张状态。这就好比一条原本就膨胀

的水管，突然遇冷，其反应会更加敏感。”李懋说，“脑结冰”反应在儿童以及偏头痛易感人群中较为常见。虽然“脑结冰”持续时间通常只有数秒至数分钟，但疼痛程度剧烈，且发作十分突然。

## 高温天气如何合理吃冰

李懋建议，热天吃冰要遵循“适量、缓慢、适时”的原则，以此避免对血管和消化系统造成过度刺激。

建议每次食用冰淇淋不超过100克，饮用冰镇饮料不超过200毫升。一次性大量摄入冷饮，易给身体增加过重的负担。“缓慢”进食同样重要。“在吃冰时，应小口慢咽，让冷饮在口腔中短暂停留。”李懋解释，这样做可以让冷饮在接触咽喉和胃肠黏膜之前，先适应口腔的温度，从而减轻对这些部位黏膜的刺激。

“适时”也不容忽视。要避免在空腹或剧烈运动后立即进食冷饮。空腹时，



胃肠较为敏感，突然受到冷饮刺激，容易诱发不适。而剧烈运动后，人体血液循环加快，胃肠血管处于扩张状态，此时胃肠对温度变化的调节能力较弱，立即食用冷饮，会让胃肠“难以招架”。运动后可先饮用常温淡盐水，补充身体流失的水分和电解质，休息10-15分钟后，再适量食用冷饮。此外，在选择冷饮时，李懋建议挑选低糖、低脂的产品，以减轻消化系统的负担。

对于老年人、儿童以及肠胃虚弱者，李懋提示，更要特别注意控制吃冰的频率和摄入量。“他们的身体相对较为脆弱，对冷刺激的耐受能力较差。”

据中国科普网

# 你的手机壳可能是“隐形毒源”

“手机壳选不对，等于手抓毒源”“手机壳需要达到食品级”……近日，“建议定期更换手机壳”话题引发热议。

前不久，浙江省市场监督管理局对随机抽取的20款手机壳监测，发现部分低价手机壳铅含量超出国家标准上限30倍。铅含量超标，不仅对人体细胞有害，还可能损坏骨骼，引发肾衰竭。

## 手机壳为何成“健康隐形杀手”

按照现行规定，手机壳属于“一般工业产品”，无须强制认证，仅需符合2019年中国通信工业协会发布并实施的团体标准T/CA105—2019《手机壳套通用技术要求》。

“手机壳散发出浓烈的塑料味，往往是有害物质超标的信号。”天津大学研究员、中国材料研究学会常务副秘书长陈亚楠介绍说，手机壳行业准入门槛低，一些商家为压缩成本会采用医疗废料、电子垃圾等回收塑料，经过简单处理后注塑而成的手机壳，通常含有塑化剂、多环芳烃、重金属等有毒物质。其中，塑化剂可经皮肤、呼吸进入人体，长期接触或致儿童发育异常、成人疾病风险增加；多环芳烃强致癌，易在人体蓄积。

此外，在生产过程中，还有一些商家会使用廉价染色剂，致使手机壳重金属超标；工业胶水的使用，则会让手机壳甲醛、苯系物超标，有慢性中毒风险。人们日常“机不离手”，可能在不知不觉中损害了健康。

## 如何正确选择手机壳

“这需多方面考量。”陈亚楠强调，优先选购液态硅胶或热塑性聚氨酯橡胶（TPU）手机壳，这两种材料通常无异味，捏起来质地柔软且有韧性。如果手机壳有刺鼻异味、手感黏腻、容易掉色，并且边缘毛刺过多、按键卡顿等情况，大概率属于劣质手机壳，不宜购买。

此外，产品执行标准也很关键，优先选择有3C认证、执行国标《手机壳套通用技术要求》的产品，安全性有保障。正规手机壳通常会在包装上注明材质，如食品级硅胶等。而那些外观花哨、毛茸茸的便宜手机壳，往往藏有健康隐患。

陈亚楠建议，新手机壳使用前，可用清水冲洗并通风放置一周，能降低有害物质影响。当然，正规合格的手机壳使用久了，也可能会因为磨损、老化等原因导致有害物质释放。因此，定期更换手机壳很有必要。据科普中国



不少人可能都有体会  
刚买的手机壳有浓烈的塑料味  
手机发热时，刺鼻的味道更明显  
这很可能是  
有毒有害物质超标的信号

## ●延伸阅读●

# 家用制冰机该洗得洗

科技”表示。

另外，仔细观察制冰机的水箱、蒸发器等部位，如果能看到水垢、霉斑或者残渣，必须马上进行清洗。“机械科技”提示，即使没有出现上述这些明显的现象，为了保证制冰机正常运行和冰块质量，日常也建议1-2个月清洗一次。如果制冰机的使用频率较高或所在地区水质较硬，其清洗周期则需要缩短至2-3周一次。

博主“机械科技”建议，清洗家用制冰机可以分4步进行。

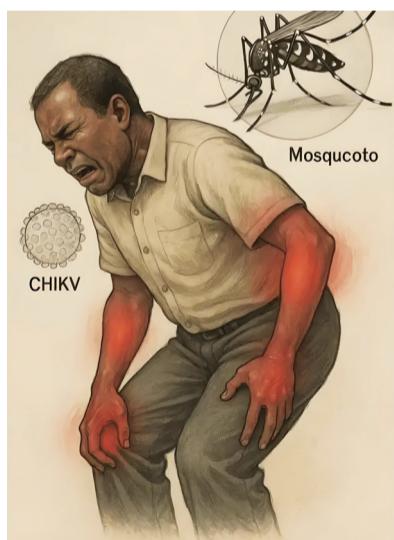
第一步是安全准备。在清洗之前，务必先切断制冰机的电源，将制冰机内剩余的冰块全部倒掉，取出冰篮、冰铲等可以拆卸的配件。

第二步是配件清洁。用温水冲洗取出的配件。如果遇到顽固污渍，可使用中性洗涤剂轻轻刷洗。不要使用强酸强碱

清洁剂，因为这些强腐蚀性的清洁剂可能会损坏制冰机的配件，影响其使用寿命。

第三步是内部清洁。对于带有自清洁功能的制冰机，按照说明书的指示操作即可。对于没有自清洁功能的制冰机，则需要将专用清洗剂或白醋按照一定比例兑水后倒入水箱。然后开机运行一个制冰周期，让清洗剂或白醋溶液在制冰机内部循环，充分清除水垢和细菌。完成这一过程后，用清水多次循环冲洗制冰机内部，确保没有清洗剂或白醋残留。

第四步是干燥检查。清洗完成后，要将制冰机的内外彻底擦干，特别是水箱和管道这些容易积水的部位，保持干燥的环境可以抑制细菌滋生。装回所有配件后，再次通电开机，检查制冰机是否能够正常运行，确保清洗工作没有对机器造成损坏。据《科普时报》



近来，我国南方地区基孔肯雅热输入疫情持续扩散，广东省佛山市病例数已突破4000例。佛山市结合疫情防控形势启动突发公共卫生事件Ⅲ级响应。与此同时，世界卫生组织也提醒各国警惕疫情大规模暴发。一时间，公众从字面上记住了“基孔肯雅热”这一略显拗口的名词。

“基孔肯雅热是一种由基孔肯雅病毒引发的急性传染病。”江苏大学附属徐州医院急诊科主任王飞解释，该病毒于1952年首次在坦桑尼亚被发现，其名称源于非洲土语，意为“弯脊之痛”，形象描绘出患者因剧

# 痛到让人弯腰的“蚊子病”

烈关节疼痛而被迫弯腰曲背的典型症状。

作为一种蚊媒传染病，基孔肯雅热主要通过伊蚊和白纹伊蚊叮咬传播，原本多流行于东南亚、南亚和非洲地区。“国内暴发基孔肯雅热疫情并非偶然，输入性病例与本地蚊媒的‘相遇’是主要传播条件。”王飞说。

今年5月，国内首例境外输入基孔肯雅热病例出现在佛山顺德区，随后病毒借助当地广泛分布的白纹伊蚊，构建起“人-蚊-人”的传播链条。此时恰逢南方高温多雨，积水为蚊虫提供了大量孳生地，也进一步加速了疫情扩散。

基孔肯雅热病毒感染的潜伏期通常为3至7天，发病时以高热为主要症状，体温可达39℃以上，持续1至7天，还可能伴随头痛、恶心、呕吐、结膜炎、肌痛及面部浮肿，部分患者退烧后可能再次发热。多数患者发病后，躯干、四肢伸侧（伸展时向外的一面）、手掌和足底等部位会出现斑疹、丘疹或紫癜等皮疹，数天后消退并伴有轻微脱屑。“当然，剧烈疼痛才是基孔肯雅热最突出的特点。患者手腕和脚踝等小关节受压时会剧痛，严重时会累及肩、

膝等大关节。这种疼痛通常1至3周缓解，部分患者可持续数月。”解放军总医院海南医院急诊医学科主任医师孟庆义说，虽然大多数基孔肯雅热患者为轻症，但婴幼儿、老年人和慢性病患者可能出现脑炎、心肌炎等严重并发症。

目前，国内尚无针对基孔肯雅热的特效药和疫苗，治疗以退热、止痛等对症支持为主。因此，防蚊灭蚊、避免蚊虫叮咬是科学预防基孔肯雅热的关键。

专家建议，户外活动时，应尽可能穿浅色长袖衣裤，减少皮肤暴露面积，并在暴露的皮肤及衣物上喷涂有效驱蚊剂；居家时，应安装纱门纱窗阻断蚊虫进入，睡觉时使用蚊帐，适时使用蚊香、灭蚊拍、防蚊灯等工具杀灭成蚊；此外，要定期清理家中及周边各类积水，对于必需的储水容器，可加盖密封或投放安全的灭蚊幼缓释剂，从根本上破坏蚊虫孳生环境。

基孔肯雅热疫情警报已然拉响，但公众不必恐慌。“清理一盆积水、安装一面纱窗、使用一次驱蚊剂等日常之举，都可为我们的健康防线添砖加瓦。”王飞说。

据中国科普网

