

# 注意! 夏季这些东西放冰箱可能会“爆”



炎炎夏日,很多小伙伴喜欢做一些解暑饮品囤放在冰箱,但这些看似普通的食物可能暗藏“爆炸”风险,如自制百香果柠檬水、杨梅汁等。

为何这些食物放在冰箱会“失控”?应该如何正确存放?

## 为什么会“爆”?

这个季节,百香果随便泡点水搭配一些柠檬,就是香甜的百香果柠檬水,再放在冰箱冰镇一下,喝到嘴里凉凉的,很是美味。

然而,一不留神,自己辛苦挖了半天的百香果,炸了!

这是为什么呢?

首先,百香果果汁放在冰箱冷藏会炸掉,真的不怪冰箱。且如果不放在冰箱冷藏会炸得更快。

像百香果这类自制的果汁,里面有丰富的营养物质,有利于微生物生长繁殖,在这个过程中会产生二氧化碳等气体。如果装果汁的容器是密封的,气体没有办法排出,在容器中不断累积,超过容器的承受极限后

就会炸。

同样,与百香果汁类似的还有杨梅汁、杨枝甘露,这些果汁密封都会产生二氧化碳,导致“爆炸”,为了避免发生此类情况,请尽快享用。

## 那做的百香果汁没有喝完应该怎么办?

有两个方法:

### 01.短期冷藏。

最简单的方法就是,做好之后趁着微生物还少的时候,立刻放冰箱,冷藏2天不成问题。

### 02.长期冷冻。

分装后,放入冷冻层,想要喝的时候解冻1瓶,或者当作冰沙吃,可以保存1~2个月。

网络上,还流行着一种歪门邪道的方法,把百香果不密封放在冷藏室,请大家一起避雷。

不密封虽然可以避免爆炸,但是,这么热的天,微生物都不知道在我们的果汁里面繁殖了多少代!对冰箱友好,对我们的肠道

可太残忍了。

## 3.除此之外,这些放冰箱也小心“炸”

像可乐、芬达、啤酒,这些东西,放在冰箱冷冻容易炸,这点相信大家都是清楚的。“水变成冰,体积会变大”是九年义务教育十分基础的知识点。

那么为什么还有这么多人会放进去冰箱炸掉呢?

也许是这样的情况:临时想要喝一杯冰可乐,想着放进去冰箱快速降温,一会就拿出来,问题得不大的。结果忙碌其他事情给忘记了。再次想起来这罐可乐,就是冰箱轰的一声爆炸声。

除了以上原因,还有一个原因是二氧化碳气体的膨胀。

啤酒、汽水、苏打水这类饮料,为了能够在喝到嘴里的时候,有大量的气泡,在嘴巴里「炸开」形成酥酥麻麻的杀口感,灌装的时候,会往液体里面冲入大量的二氧化碳。(啤酒里面的二氧化碳是酵母发酵产生的,灌装的时候会尽量避免二氧化碳流失)

二氧化碳,本身不溶于水,主要是因为高压给它强制压到水中的。而当水冻成冰以后,原本被高压压在水中的二氧化碳,失去容身之所,重新以气体的状态释放出来。在汽水、啤酒瓶内造成巨大的压强,当压强超过瓶身材料承受的极限,就会发生爆炸。所以,买一些保鲜食品商家送的干冰,就千万不要做“大聪明”放在冷冻室想着二次利用了,是会爆炸的!而且,相对于其他的水果饮料爆炸,干冰冷冻后的爆炸,要更严重一些。

来源:科普中国



## 提醒!“驱蚊神器”使用不慎会“反噬”

在众多选择之中,不少人选择蚊香作为对抗蚊虫的“武器”。然而,这个看似普通的驱蚊“老伙计”,若使用不当,也可能带来严重的后果。

### 盘香、电蚊香真的会让人中毒?

盘香和电蚊香等产品的有效成分是拟除虫菊酯类化合物,通过干扰蚊虫神经系统灭蚊。作为一种人工合成的神经毒素,拟除虫菊酯因其高效、低毒、价廉的特点而被广泛应用于杀虫剂中。虽然这类成分对哺乳动物的毒性较低,通常被归类为“微毒”或“低毒”,但并不意味着完全无害。

**盘香:**这种常见的驱蚊工具是通过燃烧产生的烟雾来驱赶乃至杀死蚊虫,但燃烧过程中如果操作不当,会引起一系列健康问题。

盘香燃烧时会产生细颗粒物、多环芳烃、甲醛等有害物质,长期在密闭空间中使用,可能刺激呼吸道,诱发咳嗽、咽喉不适,甚至加重哮喘患者症状。如果蚊香与人体距离过近或整夜使用,拟除虫菊酯类成分浓度过高,可能导致头晕、乏力等轻微中毒反应,孕妇、婴幼儿等敏感人群尤为明显。

此外,盘香燃烧时还会产生一氧化碳,当人体吸入过多时,会影响血液中的氧气输送和二氧化碳排出,从而造成缺氧及二氧化碳积聚,可能会诱发中毒现象。

**电蚊香:**相较于传统盘香,电蚊香避免了直接燃烧过程,但仍存在安全隐患。

若电蚊香功率过高或电蚊香液快耗尽时未能及时更换,可能导致拟除虫菊酯类成分分解,产生更复杂的有毒物质。另外,瓶身破损或倒置使用都可能造成液体泄漏,一旦接触皮肤,可能引发红肿、瘙痒等不适感。

特别需要提醒的是,家里有小孩的家庭应格外小心,防止儿童接触或误食电蚊香液。少量电蚊香液汽化后扩散到空气中危害不大,但误食后的后果却非常严重,轻则出现恶心、呕吐、腹痛、呼吸急促、咳嗽等症状,重则昏迷抽搐甚至危及生命。

因此,无论误食量多少,都必须立即就医,并保留相关包装或剩余电蚊香液供医生参考。

### 那还能用吗?

当然也不是说盘香、电蚊香就不能用了,关键在于正确的使用方法。

**选对产品:**购买蚊香类产品时不要被“天然”“无味”等标签迷惑,天然和无味不代表它们完全没有毒性,建议优先选择成分明确且经过认证的正规品牌。

**保持良好通风,拒绝密闭:**不论使用盘香还是电蚊香,都应保持通风,尽量避免长时间在密闭环境中使用;同时也要远离易燃物品及儿童可触及范围,最好在入睡时关闭电源。如果房间面积较小,使用时间要缩短。

**避免混用多种驱蚊产品:**有人为增强驱蚊效果,同时点燃盘香并使用电蚊香,甚至额外喷洒驱蚊喷雾。这些产品叠加释放的化学物质,会显著增加中毒概率。

**特殊人群需谨慎:**如果家中有婴幼儿、老人、孕妇和慢性呼吸系统疾病患者,更推荐使用物理防蚊措施。若必须用蚊香,则减少使用时间,并尽量放在通风的地方。

蚊香中毒的根源,往往不是产品本身,而是错误的使用方法。正确使用驱蚊产品,不仅让我们享受夏日清凉,还能有效保护家人免受蚊虫骚扰,确保健康安全。

来源:科普中国



## 职业健康

高温作业警惕中暑热射病,今天,让我们从职业健康的角度,一起来了解高温作业的危害和预防措施。

## 高温作业

高温作业是指有高气温,或有强烈的热辐射,或伴有高气湿(相对湿度 $\geq 80\%$ )相结合的异常作业条件、湿球黑球温度指数(WBGT指数)超过规定限值的作业。高温作业主要分为以下三种类型:

### 1.高温、强辐射作业

如冶金工业的炼焦、炼铁、轧钢等作业,机械制造工业的铸造、锻造、热处理等作业。特点是气温高,热辐射强度大,相对湿度低,形成干热环境,这类作业场所都有强烈的辐射热源。

### 2.高温、高湿作业

如印染、缫丝、造纸等作业,特点是气温、气湿高,主要是由于生产过程中产生大量水蒸气或生产上要求车间内保持较高的相对湿度所致。

# 热热热,高温作业警惕中暑热射病

## 3.夏季露天作业

如夏季的农田劳动、建筑、搬运、快递人员、环卫人员等露天作业,即高温自然气象条件下进行的作业,其特点是受到太阳的直接辐射外,还受到周围二次热源(如高温的地面和物体)的加热作用。

## 高温作业的危害

高温作业环境对人体健康有着诸多潜在威胁,最直接的健康威胁就是中暑。

### 1.中暑先兆

在高温环境下工作一定时间后,出现头晕、头痛、乏力、口渴、多汗、心悸、注意力不集中、动作不协调等症状,体温正常或略有升高但低于 $38^{\circ}\text{C}$ ,可伴有面色潮红、皮肤灼热等,短时间休息后症状即可消失。

### 2.中暑

职业性中暑分为热痉挛、热衰竭、热射病三个类型,而先兆中暑不属于职业性中暑诊断范畴。

### (1)热痉挛

在高温作业环境下从事体力劳动或体力活动,大量出汗后出现短暂、间歇发作的肌痉挛,伴有收缩痛,多见于四肢肌肉、咀嚼肌及腹肌,尤以腓肠肌为著,呈对称性;体温一般正常。

### (2)热衰竭

指在高温作业环境下从事体力劳动或体力活动,出现以血容量不足为特征的一组临床综合征。如多汗、皮肤湿冷、面色苍白、恶心、头晕、心率明显增加、低血压、少尿,体温常升高但不超过 $40^{\circ}\text{C}$ ,可伴有眩晕、晕厥,部分患者早期仅出现体温升高。

### (3)热射病(包括日射病)

在高温作业环境下从事体力劳动或体力活动,出现以体温明显增高及意识障碍为主的临床表现:表现为皮肤干热,无汗,体温高达 $40^{\circ}\text{C}$ 及以上,谵妄、昏迷等;可伴有全身性癫痫样发作、横纹肌溶解、多器官功能障碍综合征。

## 高温作业的防护措施

### 1.合理安排工作时间

在高温季节,尽量避开高温时段外出工作,尤其是中午太阳辐射强烈的时候不要在烈日下外出劳动。实行“抓两头、歇中间”的作息制度,缩短连续作业时间。

### 2.改善工作环境

企业应对作业场所采取相应的降温措施,主要是通风降温,可采用自然通风和机械通风;降温可采用空调,没有条件时,可放置冰块,也可使用喷雾风扇。

### 3.做好防护措施

劳动者应穿着耐热、透气性好的工作服,必要时佩戴隔热面罩。户外作业人员可以配备防晒衣、防晒冰袖、铝箔隔热坐垫等,并携带防暑降温用品如毛巾、风油精、藿香正气水等。若出现中暑先兆症状时,应立即移至阴凉处休息,适量喝水降温;病情严重应立即就医或呼叫救护车。

### 4.及时补充水分和电解质

劳动者应多喝淡盐水、绿豆汤、酸梅汤等防暑饮品,不要等到口渴了才喝水,应少量多次饮用;避免饮用含酒精或大量糖分的饮料,这些饮品可能会导致身体失去更多水分。

### 5.保持充足休息

劳动者应保证充足的睡眠和休息时间,让身体有足够的时间恢复体力,增强身体的耐热能力;在高温环境下工作时,应该增加休息的频率和每次休息的时间长度,以便身体有机会冷却和恢复。

### 6.开展职业健康监护

组织从事高温作业的劳动者进行职业健康检查,将检查结果存入职业健康监护档案并书面告知劳动者。在高温季节来临之前,对高温天气作业的劳动者进行健康检查。对患有高温职业禁忌证的劳动者,应及时调离高温作业岗位。

来源:科普中国