

外卖保温袋可能甲醛细菌超标

网友：以前不知道，还以为省钱了



银闪闪的外卖保温袋可能甲醛超标。

不少人都有这样的习惯：银闪闪的外卖保温袋舍不得扔，觉得厚实耐用，留着装饭盒、收纳杂物。但这个看似省钱的小习惯，却暗藏健康风险。近日，#食品保温袋 甲醛超标#冲上热搜，让不少人心里一紧。

■据央视新闻

你的家里可能有“甲醛污染源”

有些外卖袋子好看又保温，很多人不舍得扔，拿来稍加改造成了抽纸盒、收纳袋、冰箱分格袋……

然而一些外卖袋子在生产过程中，很可能添加了甲醛，用于提高材料的耐水性、抗皱性等，尤其是袋子上会使用胶黏剂，往往是甲醛的“重灾区”。把这样的袋子放在家里，简直等于放了一个“污染源”，让你在不知不觉中吸入甲醛，危害健康。

如果用它来装果蔬，甲醛溶解在果蔬表面的水分中，还会造成果蔬污染，一些多孔类、叶类蔬菜更危险。尤其是在冰箱的低温环境下，甲醛释放速度虽然减慢，但持续接触时间延长，导致食物在不知不觉中“吸收”了更多甲醛。

研究人员曾将同一批蔬菜分两组存放：一组使用外卖保温袋，一组使用食品级保鲜袋。72小时后检测发现，前组蔬菜甲醛含量比后者高出3至5倍。

所以，千万别再囤外卖袋子了，更不能拿来直接接触蔬果、肉类，以免吃进甲醛而不自知。

另外，很多人存在一个误区：保温袋是用来装热饭的。有网友提醒，实际上这类一次性外卖保温袋的设计初衷更多偏向保冷，适合存放冰饮、冷冻食材，并不适配高温热食环境，比如在超市买冻品时装冰保鲜，而不是用来装热汤热饭。

有网友表示：“以前完全不知道”“还寻思着省钱了”。

外卖袋子比你想象的要脏得多

即使外卖袋子没有甲醛，也不建议大家囤积，因为它的脏污程度可能超乎你的想象！

首先，外卖袋子在生产、运输、储存等环节都可能沾染到大量细菌和污染物；其次，商家在打包过程中，打包台上的卫生环境也难以知晓；第三，外卖员的储物箱往往装过各种食物、药物、生活用品等，里面还可能残留着漏的汤汁、遗漏的杂物，又不常清洁消毒，简直是细菌的“大本营”。

有检测显示，外卖包装袋表面的菌落总数最高能超标12倍，近半数能检出大肠菌群，甚至还有致病性金黄色葡萄球菌。

如果家里有老人、小孩、孕妇等抵抗力差的人，摸了外卖袋又接触食物，很可能因此生病。

建议收到外卖后，将外卖放在地上，拆开包装，取出食物放在桌上，然后先洗手再吃饭，用餐结束后立即将外卖包装放至门外或扔掉。除了外卖袋子，外卖的塑料餐盒也是健康的一大“杀手”。

发表在《生态毒理学与环境安全》上的一篇研究表明：当温度超过65℃时，普通塑料餐盒就会释放出微塑料和全氟化合物。

而诸多研究表明，微塑料颗粒不仅会伤害消化道，还会随着血液流动沉积在心脏、肝脏、神经系统等部位，增加相关疾病风险。

全氟化合物则会损伤血管内皮，长期累积可引发动脉粥样硬化，增加心血管疾病风险。

即使是标了“微波炉可用”、较耐高温的“PP5”材质塑料餐盒，在高温短时间加热下，也可能释放有害物质，如：双酚A。

双酚A是公认的激素干扰物，与肥胖、甲状腺功能紊乱以及不孕症等都有一定的关系。长期接触，即使单次量不大，也会在体内累积，慢慢扰乱人体正常的激素系统。

怎么判断袋子有问题？

打开袋子如果闻到明显刺鼻化工气味，说明胶水残留超标，直接丢弃，不要继续使用，更不要拿来装食物。

手腕发白变糙，看起来像提前“老化” 智能手表会损伤皮肤？

■据央视新闻

最近，不少长期佩戴运动手环、智能手表的网友发现，手腕上被表体覆盖的一圈皮肤明显发白、发干粗糙，有的甚至发硬、增厚，看起来像提前“老化”。一时间，“心率传感器绿光导致光老化”“手表漏电灼伤皮肤”“机身发热低温烫伤”等说法在社交平台广泛流传。很多智能穿戴用户开始担心：这表还能不能放心戴？手腕皮肤变白变糙的真正原因是什么？日常佩戴又该注意什么？

智能手表背面的心率传感器会发出约525nm的绿光，通过光电容积法测量脉搏。有人担心，这种光长期打在同一块皮肤上，会不会像晒太阳一样造成光老化？

从皮肤科角度看，造成皮肤光老化的核心致病因子是日光中的紫外线波段——UVA和UVB，它们可导致晒伤、光老化，甚至诱发皮肤癌。近年来虽有研究发现，可见光中某些波段在高剂量、长时间照射下会对色素产生影响，但这类波段集中在短波蓝光范围。至于智能手表传感器发射的绿光，目前尚无直接科学证据证明其会导致光老化。

智能手表采用低压锂电池，正常工作电压在3到4伏多。皮肤表层角质层在干燥状态下电阻很大，低压电源不足以造成明显电灼伤。如果真存在漏电，佩戴者会第一时间感受到局部刺痛或麻木——这是一个急性感知过程，不可能表现为慢性、长时间的皮肤逐渐变化。

低温烫伤通常需要长时间接触44℃以上的热源，智能手表正常工作时机身温度远达不到这一阈值，且手表与皮肤之间并非持续密闭的高温接触状态。目前没有临床证据表明正常佩戴会导致低温烫伤。

手腕“发白变糙”或是皮肤问题

真正的原因可能是过敏性接触性皮炎与刺激性接触性皮炎两类皮肤问题。

原因一：过敏性接触性皮炎

过敏性接触性皮炎是迟发型免疫过敏反应，皮肤反复接触手环致敏物质后免疫系统产生炎症，急性期发红瘙痒，慢性期可遗留色素减退（表现为皮肤发白、角质增厚），是皮疹经典病因。

表带、表背中的某些低分子量化学成分——如金属镍、金属铬、橡胶成分、染料、黏合剂中的残留物，它们可作为半抗原渗透到皮肤内部，刺激免疫系统产生致敏反应。

金属镍、铬过敏：镍是人群高发致敏金属，流行病学调查显示普通人群镍过敏患病率超10%，而手环也是仅次于耳饰的镍接触暴露来源。另外，还有病例证实，手环表扣中的铬

元素也可以独立诱发接触性皮炎。长期镍过敏皮炎消退后，还会出现接触部位局限性白斑，直接对应手环下方皮肤发白表现，也有早期病例记录，金属表扣镍成分会造成水疱型急性接触性皮炎。

丙烯酸酯类胶水过敏：手环机身黏合剂、钢化膜/保护膜胶水含有丙烯酸酯衍生物，其中4-丙烯酰吗啉是典型致敏成分。不少患者仅因粘贴手环保护膜就出现腕部皮炎，同时有临床病例确诊手环本体胶水丙烯酸酯诱发接触性皮炎。

原因二：刺激性接触性皮炎

相较于过敏，刺激性接触性皮炎是绝大多数人手腕发白、粗糙、增厚的核心原因，甚至不需要具有过敏体质即可发病。

手环紧密贴合手腕时，形成密闭、温热、汗液蓄积的局部微环境，长时间密闭会让手腕角质层过度水合，直接表现就是皮肤浸渍发白。角质层吸水后皮肤屏障脂质结构破损，防御力大幅下降。

再叠加表带、表壳日常活动的持续摩擦、局部压力，形成“密闭潮湿浸渍+机械摩擦”双重损伤，日复一日形成慢性累积刺激性皮炎。

长期屏障破损，皮肤便会表现为：角质粗糙、皮肤苔藓样增厚、局部发白……这些跟很多网友晒出的手腕“皮肤老化”图片和描述基本吻合。同时，长期汗液、体表代谢物封闭滞留，会持续刺激脆弱角质层，进一步加重角化增生。

此外，还有一种容易被忽视的诱因：洗手时不摘表。洗手液、清洁泡沫可能进入表带与皮肤的缝隙中，虽然手洗干净了，但表带内残留的清洁剂会对皮肤产生短时间刺激，诱发红斑和瘙痒。

如何避免皮肤损伤？

智能手表本身并非“皮肤杀手”，关键在于怎么戴。

如果皮肤改变仅出现在表带接触部位，可能是表带成分过敏（金属、橡胶或黏合剂）。确诊镍、铬金属过敏者，更换尼龙、织物、纯硅胶非金属表带，避免金属表扣直接贴肤；丙烯酸酯过敏人群去除额外贴膜、保护壳。

运动后应取下手环，用清水冲洗腕部并擦干，避免汗液长时间停留在皮肤与表带之间。表带也应定期清洁，去除汗渍和污垢。

每日预留1小时以上不佩戴手环，破除密闭潮湿环境。

洗手、洗脸时摘下手环，避免清洁剂残留进入表带缝隙刺激皮肤。

根据场景调整表带松紧，静止或冬季可稍紧，运动或夏季闷热潮湿环境下应调松至能插入一根手指的程度——既不影响心率、血压等传感器的数据稳定，又能减少压迫和摩擦，让汗液有空间蒸发。