

腊八过后就是年 一年一岁一团圆

“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年；腊八粥，喝几天，哩哩啦啦二十三”……当这首熟悉的歌谣响起时，又是一年腊八至。1月18日是农历腊月初八，即腊八节，俗称“腊八”。巧合的是，这一天还是四九第一天。

民俗学者、天津社科院研究员王来华介绍，作为腊月里第一个重要节日，腊八在我国有着悠久的传统和历史，喝上一碗用五颜六色的“腊八米”熬制的腊八粥，就成了民间最传统的习俗之一。受佛教文化影响，腊八粥也称“福寿粥”“福德粥”和“佛粥”，寓意逐疫迎春、祈福增寿。

作家冰心曾在其作品《腊八粥》中写道：“这腊八粥是用糯米、红糖和十八种干果掺在一起煮成的。干果里大的有红枣、桂圆、核桃、白果、杏仁、栗子、花生、葡萄干等等，小的有各种豆子和芝麻之类，吃起来十分香甜可口。”

除腊八粥外，我国不少地方还有泡腊八蒜、蘸腊八醋、吃腊八面等食俗。

作家老舍就曾在其作品《北京

的春节》中专门描写了腊八蒜：“腊八这天还要泡腊八蒜。把蒜瓣在这天放到高醋里，封起来，为过年吃饺子用的。到年底，蒜泡得色如翡翠，而醋也有了点辣味，色味双美，使人要多吃几个饺子。”

“由于有了作家们的文字濡染，腊八美食也刻上了浓郁的文化底蕴和人文气息。”王来华说，随着时代发展和社会进步，如今市面上早就有熬好的腊八粥、泡好的腊八蒜和腊八醋售卖，供给那些工作忙碌没时间熬制和泡制的人们。

翻阅日历牌，有人会发发现，今年的腊八正逢四九第一天。在王来华

看来，这种巧合很正常。他表示，不仅腊八会巧逢四九，还会巧遇五九，甚至是元旦、小寒、大寒等时令节点，比如：2012年的腊八正逢元旦、2015年的腊八赶上五九第一天、2017年的腊八与小寒同日、2021年的腊八与大寒同一天。

“腊七腊八，冻掉下巴”。腊八之日天气虽然寒冷，却也意味着农历新年快到了，有俗语说“过了腊八就是年”。腊八一过，过年的气氛一天赛过一天。腊八到了，记得喝上一碗热乎乎香甜的腊八粥，体味这碗粥里饱含着的父母关爱、乡思乡愁和欢喜的年味。 ■据新华社



老人要重视冬季胃肠道保健

当前正值一年中最寒冷的季节，人本能地希望摄入更多热量，贮存脂肪来增强御寒能力。专家提示，这个时期尤其是老年人可以通过合理的饮食选择和保健方法，增强身体免疫力，健康安全过冬。

“随着气温的明显下降，老年人新陈代谢会更加缓慢，脾胃功能相应减弱，胃肠道的蠕动也会减缓，可能导致食物在胃肠停留时间延长，增加老年人消化系统负担。”北京医院消化内科副主任医师刚锐表示，由于季节原因，部

分老年人可能还习惯吃油腻辛辣食物，这些食物可能会对消化系统造成额外压力，导致反酸、胃痛、腹胀、腹痛等。

对老年人而言，冬季胃肠道保健要注意哪些？专家提醒，保持规律的饮食习惯有助于维持消化系统的健康，建议老年人每天定时进食，避免过度饥饿或过饱；多样化的饮食有助于身体获取所需营养，老年人可以适量摄入蔬菜、水果、全谷类食物、蛋白质、坚果等；适度运动有助于促进肠道蠕动，改善消化功能。

刚锐特别提醒，胃炎患者应避免刺激性食物和饮料，如辛辣食物、咖啡、酒精等；胃溃疡患者需要避免过度油腻和辛辣食物；腹泻患者应保持清淡饮食；胃食管反流患者应避免甜、粘、腻的食物。

北京协和医院临床营养科主任于康提示，要遵循“食不过饱”原则，尽量保持食物清淡，少油少盐。此外，保持良好的生活习惯，包括充足的睡眠、减少压力、避免过度饮酒和吸烟等都有助于维持消化系统的健康。 ■据新华社

购买保温杯 材质要选对

在冬季，很多人习惯外出时用保温杯饮水。如今，市面上的保温杯种类很多，如何才能选出安全性高的保温杯？保温杯不宜装哪些液体？记者就此采访了相关专家。

“制作保温杯的材料有不锈钢、玻璃、陶瓷等。不锈钢材质的保温杯相对安全，因为它们一般经过除锈、钝化等多道工序，可以避免产生有害物质。不锈钢材料主要有201、304和316这三种。”中国石油大学理学院副教授周广刚在接受记者采访时介绍。

201不锈钢的主要成分是铬、锰、镍，耐腐蚀性相对较差。这种不锈钢即

使经过抛光颜色也偏黑，被广泛应用于对材质要求不高的装饰领域。

304不锈钢的主要成分是铬、镍，有良好的耐蚀性和耐热性。这种不锈钢一般用于制作餐具、家具、医疗器材等。

316不锈钢在304不锈钢的基础上添加了金属钼，抗腐蚀性更强。它主要被应用于食品工业、钟表饰品、制药行业、航天、医疗器材等领域。

304和316不锈钢都属于食品级不锈钢，可以作为制造保温杯的材料。“在选购保温杯时，建议消费者选择标注304、316或‘食品接触用不锈钢’字样的杯子。这类杯子的安全性更有保

障。”周广刚说。

那么，保温杯不宜装哪些液体？

一是酸性饮料。橙汁、可乐等酸性饮料容易与不锈钢发生化学反应，导致有害物质析出。这或会对保温杯的内壁造成损伤，也可能导致保温杯的密封性能下降，影响保温效果。

二是茶水。茶水在高温和恒温的条件下容易发酵，进而导致水体中有有害物质增多。

三是中药汤。中药汤成分复杂，容易与保温杯发生化学反应，影响药效，甚至产生有害物质。 ■据人民网

少熬夜 当心冠状动脉钙化

熬夜在人群中很普遍，而近日一项瑞典研究再证起居应有度。研究显示，经常熬夜的人冠状动脉钙化风险几乎是早起早睡者的两倍。

这项研究分析了771位年龄50至64岁参与者的资料，其中排除了既往有心脏病者。参与者平均年龄57.6岁，47.3%为男性。参与者均接受冠脉CT血管扫描评估冠脉钙化程度。

研究显示，这一中年人群

中，29%冠脉有明显钙化。早睡早起人群中，22.2%冠脉有明显钙化，而经常熬夜者这一比例高达40.8%。

在考虑了影响冠脉钙化的混淆因素后，进一步分析发现，与早睡早起人群相比，经常熬“很深的夜”者冠脉钙化风险增加90%。研究提示，在疾病早期阶段，昼夜节律似乎对心脏与血管尤其重要。经常熬夜可能与冠脉钙化和导致动脉钙化的过程有关。 ■据人民网

我国科学家发布 人类肢体细胞发育“路线图”

近日，中山大学中山医学院张宏波课题组在《自然》(Nature)杂志发表论文，发布首个人类肢体发育单细胞时空图谱，解析了胎儿四肢的细胞演变路径和细胞空间位置决定过程。这项研究为进一步研究肢体发育的详细调节机制、肢体发育异常的细胞生理机制，乃至更广泛的发育和再生过程中细胞命运调节机制和空间位置建成机制提供了重要参考。

在这项研究中，张宏波团队与合作者试图回答两个关键问题：肢体细胞的发展如何决定，细胞的空间位置如何决定。

张宏波团队从第五周初到

第九周胚胎连续取样，获得超过10万个细胞，每个细胞约2000个基因，通过计算分析，率先构建起精细的包含所有细胞类型的人类四肢发育单细胞图谱。

“四肢发育异常是全球报告最多的出生综合征之一，全球大约每500个新生儿即可发现一例。”张宏波指出，图谱刻画出正常的肢体发育，提供一个正常发育的细胞演变时空“路线图”。如此一来，便可以帮助发现肢体发育异常的病变原因、发生时间等，为下一步的医学干预提供基础。 ■据人民网

世卫组织： 全球烟草使用率继续下降

世界卫生组织日前发布《2000至2030年全球烟草使用流行趋势报告》称，全球烟草使用率继续下降。

根据这份报告，2022年的趋势显示，全球烟草使用率继续下降，全世界约有五分之一的成年人吸烟，在2000年时这一比例为三分之一。2022年，全球约有12.45亿成年烟草使用者，其中男性烟草使用者超过10亿，女性烟草使用者约2.24亿。

报告说，全球成年烟草使用者数量预计到2025年下降

至12亿。

报告说，大多数国家都存在13岁至15岁的青少年使用烟草和尼古丁产品的情况。为了保护子孙后代，确保烟草使用率继续下降，世卫组织将今年的世界无烟日主题定为“保护儿童免受烟草业侵扰”。

世卫组织健康促进司司长吕迪格·克雷希表示，“近年来，烟草控制取得了良好进展，但我们不能自满”。世卫组织敦促各国继续制定烟草控制政策，加大烟草控制力度。 ■据新华社

印尼科学家研究称 食盐中发现四种微塑料

印尼安塔拉斯大学科学家对该国21个食盐品牌进行抽样，发现每个品牌都含有4种不同的微塑料。相关论文发表于最新一期《全球环境科学与管理杂志》。

微塑料被定义为5毫米到1微米的塑料碎片，大多数来自瓶子和食品包装等一次性塑料。这些塑料降解缓慢，在被分解为越来越小的碎片时会产生微塑料。人类和其他生物摄入微塑料后，可能对健康和生态系统产生未知的影响。

在最新研究中，研究团队从市场和超市购买了21个品牌的食盐。他们先从每个品牌中称量出50克盐，然后将其与水混合以去除有机杂质。接

着，他们将烧瓶中的剩余样品置于热板上，并在65°C条件下以每分钟300转的速度搅拌30分钟。随后，他们将样品在室温下冷却并搅拌，直到盐完全溶解。最后，团队通过显微镜观察烧瓶中剩下的物质，根据形状、大小和颜色识别出4种类型的微塑料。其中，塑料碎片最常见(67.49%)，其次是纤维(23.82%)、薄膜(6.08%)和颗粒(2.61%)。

研究人员表示，这些微塑料与癌症、心脏病和痴呆症的发展以及生育问题相关联。而且，他们在每公斤食盐中检测出多达33个微塑料颗粒，这意味着人们每年会摄入相当数量的微塑料。 ■据人民网