

# 终于学会了火腿肠的正确打开方式

每根火腿肠上面都有两个不起眼的小配件,它就是两头的铝环。因为它的存在,给开火腿肠增加了难度。为啥火腿肠的封口都有铝环?直接封口或用绳子扎起来不行吗?

## 火腿肠两端为啥要用铝环

火腿肠属于蒸煮肠,是以畜禽产品、水产品为主要原料,经修整、绞制,配以辅料及食品添加剂,腌制后,再经搅拌、灌入塑料肠衣等材质容器充填、熟制等工艺制作的肉类灌肠制品。

正因为火腿肠需要经过高温蒸煮,因此要求外包装需要具有一定的耐热性,还得能隔绝氧气和水蒸气。这就需要用到具有高阻隔性能的高分子材料的包装,聚偏二氯乙烯(PVDC)正符合加工火腿肠的需求。

PVDC具有优异的耐高温、阻氧、阻气、防潮及保味性、拉伸性能好,且高温蒸煮时不会破坏整个膜的形态,还使其始终处于平滑的状态;同时还具有良好的印刷特性,在肠衣薄膜的加工过程当中可以将产品的标识等相关信息直接印刷上去,外观形象非常美观。

但PVDC的熔融温度与分解温度非常接近,这就给封口加工带来了困难,可能刚粘住就开了。所以,火腿肠的封口就不能靠肠衣薄膜自封来实现,需要借助工具。如果用绳子直接扎口,在高温加工过程中随着肠体的膨胀和收缩很容易松动,会增加细菌进入的机会。

铝环是最合适的封口工具了,一

般是用填充结扎机,利用金属铝良好的延展性和可塑性,在机械臂的强力挤压下,将铝丝瞬间冲压成一个紧密的环扣,勒住肠衣的两端。在密封的同时,肠衣也被挤压到了极限,内部几乎没有空气,可有效阻止氧气和细菌进入。同时,铝在空气中表面会迅速生成一层致密的氧化铝薄膜。这层膜非常稳定,硬度高、不生锈,耐腐蚀。另外,铝环成本较低、可被回收利用。

不小心咬下铝屑,会中毒吗?

也许有人会担心,咬开火腿肠的时候,会不会把铝环碎屑吃下去,对健康不利。饮食中摄入金属铝确实对健康有一些负面影响,长期、大量摄入铝会影响骨骼、神经系统和造血系统的健康。

不过,根据世界卫生组织(WHO)下属的食品添加剂专业委员会的评估,铝元素的临时最高耐受量(PTWI)为:每周总摄入量不超过2毫克/千克体重。相当于一个60公斤的成年人,每周摄入120毫克以内的铝是安全的。

## 怎么优雅地打开一根火腿肠

在手边没有火腿肠开皮器的时候,其实有很多简单易操作的方法,能让你优雅地打开一根火腿肠。

1.牙签/叉子戳洞法:在铝环下方的肠衣上戳穿一个洞,然后顺着这个洞横向旋转一圈,就能像盖子一样轻松打开,之后顺着裂口便可一剥到底。

2.环下对剪法:用剪刀在铝环下

方,火腿肠竖向封口线的对面剪开一个小口,直接掰着铝环竖向一拉就开了。

3.咬褶法:在火腿肠的铝环和肠体之间,通常有一段空隙,肠衣在那里会形成褶皱,用牙咬住褶皱一扯,就能撕开一个小口,之后就能用手轻松剥开。

4.撕封口线法:火腿肠竖向的封口线,用力扯可能会扯破一个小口,沿着破口撕开即可。

5.对折法:双手握住火腿肠直接掰,这时中间部位的肠衣膜会变薄,找个锋利的东西一戳便会“啪”的一声自动断掉。

6.暴力拧断法:大力出奇迹!直接从火腿肠的中间拧开就行!另外,目前有些品牌的火腿肠包装上设置了易撕口,只需轻轻一撕,一拉即开,很是方便。

最后,需要特别提醒一下:千万不要将整根未剥皮的火腿肠放进微波炉里加热!任何包装上有金属的都不建议放进微波炉中加热,铝环在微波炉中加热会产生电火花,可能会引燃PVDC薄膜,甚至引发火灾或爆炸。火腿肠想要热着吃,要先剥去外皮,切片后放在微波炉适用的容器中,再置于微波炉中加热。

(来源:科普中国 微信公众号作者 薛庆鑫)



## 体检答疑 一文解惑

健康体检是了解自身健康状况、早期发现疾病线索和健康隐患的重要手段,但面对五花八门的体检项目,不少人心中充满疑问:该如何选择体检项目?每年体检有必要吗?体检前需要注意什么?体检结果异常该怎么办?在这里,一一为你解答。

西安交通大学第二附属医院健康管理部主任王倩介绍,体检项目的选择以科学性、适宜性为出发点,建议遵循“基本项目+个性化专项体检项目”相结合的原则。

基本项目+个性化专项体检项目相结合是指在基本体检项目的基础上,结合健康自评问卷及慢性病风险评估指标,对心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等高发慢病风险人群,增加个性化专项检查项目。

王倩表示,每个人健康体检的项目不是一成不变的,而应随着年龄和疾病风险量身定制。

### 不同年龄段和疾病风险的体检建议

例如40岁以下的体检者可以基础项目为主,其中包含血压、血脂、血糖及甲状腺疾病的基本筛查。

40岁以上体检者在基本项目中要增加肺功能、骨密度检查。

此外,根据家族史、既往史、生活方式以及年龄增加等危险因素,可按需增加颈动脉超声、心脏超声、动脉硬化、经颅多普勒、头颅核磁共振、胃镜、肠镜等检查。

需要强调的是,体检项目的个性化很关键,不严格限定年龄,医生会根据个体的疾病风险进行推荐。

去年刚体检过,没问题,今年就不用体检了吧?

这是大家对健康体检的常见误解。

西安交通大学第二附属医院健康管理部医师杨楠表示,疾病是动态发展的,多数慢性病和肿瘤的早期无明显症状,每年体检能通过“早筛查、早评估、早干预”降低疾病进展风险。即使是健康人群,也可通过体检跟踪身体指标变化,及时调整生活习惯。

### 骨密度检查有必要做吗

国家卫生健康委发布的《成人健康体检项目推荐指引(2025年版)》指出,40岁以上的人群应在体检项目中增加骨密度检查。

王倩介绍,骨质疏松性骨折危害巨大,是老年患者致残和致死的主要原因之一。通过检测骨骼矿物质密度,可早期发现骨质疏松风险,早期干预可降低严重并发症的发生。

### 体检前要做好哪些准备

杨楠介绍,大部分体检项目检查要求体检者空腹8小时至12小时,建议在体检前一晚10点之后不要进食,仅可喝少量白开水。

对于长期服用降压药、降糖药等慢性病药物的体检者,不可擅自停药!可用少量白开水送服,在体检时告知医生服药情况。对于服用感冒药、抗生素、止痛药等药品者,应调整体检时间,以免影响检查结果。

此外,应避免在体检前剧烈运动、熬夜、饮酒、暴饮暴食,保证充足的睡眠。体检当天应穿宽松、舒适、易穿脱、无金属饰品的衣物。

专家表示,在拿到体检报告后,应仔细阅读体检报告,做好检后健康管理。根据总检医生建议对健康问题做好复查、专科就诊等,以降低疾病发生和发展风险。

(来源:新华网 微信公众号《关于体检,你的这些疑问,解答来了》)

# 一上班就头痛怎么回事

一进公司就头痛,下班立马好转。是不是真的生病了?首都医科大学宣武医院神经外科副主任医师王云鹏说,这可能不是在偷懒,而是情绪导致的不适。

## 为啥一上班就头痛 大脑的条件反射在搞鬼

王云鹏解释,绝不是简单的“偷懒”。这是一种典型的、由工作相关压力或环境因素触发的身心反应。

人在某个特定的场合产生劳累、辛苦、疲乏的情绪,大脑也会产生相应的记忆。即使人整体状态不错,但是一进入办公室,大脑就调取“工作=疲惫”的记忆,身体会开始分泌一些激素。这种激素会让人体一部分血管出现痉挛,就会造成头痛。

人体在感知到压力时,会激活下丘脑-垂体-肾上腺轴(HPA轴),释放皮质醇(压力激素)和肾上腺素,进入“战斗或逃跑”状态。长期或重复的轻微压力源(如令人厌恶的工作环境、高压任务、人际冲突)会导致这种系统失调。

## 别再说“装病” 这是身体在喊“该休息了”

王云鹏说,这种“情景化头疼”,

其实是身体在提醒你“该休息了”。如果除了有头痛、焦虑、烦躁之外,还伴有心前区的挤压感,觉得胸闷、憋闷,那就更需要休息了。

## 三个实用方法 缓解上班头痛

及时“逃离”高压环境:如果在工位上感到头痛,别硬扛。起身走到窗边透透气,或者下楼在楼下走5分钟,让大脑暂时脱离工作场景,症状会快速缓解。

给身体“充氧”:周末别宅在家里补觉,多去公园、郊外等自然环境中走一走。

新鲜空气能改善脑部供血,缓解血管痉挛,比睡一天更管用。

碎片化放松:每工作1小时,闭眼休息5分钟,或做头部拉伸、按摩太阳穴,放松紧张肌肉。

## 有些头疼 千万别硬扛

引起头痛的原因多种多样,大约有上百种。医学上把头痛病大体分为两大类。

第一类头痛病因明确,为继发性头痛,例如颅内肿瘤、中风、脑膜炎、脑炎、脑外伤或者眼耳鼻鼻疾病所导致的头痛。这种头痛与另外的疾病

密切相关,当该疾病缓解时,头痛也会相应得到缓解。

而另一类头痛找不到具体的病因,做了各种检查也很难发现与头痛有关的异常情况。这种头痛为原发性头痛,例如偏头痛、紧张型头痛、丛集性头痛等。

生活中大多数头痛都属于原发性头痛,但必须警惕那些提示严重潜在疾病的“危险信号”。

出现以下任何一项症状,应立即就医。

1.突发爆炸样或霹雳样剧痛,需紧急排除蛛网膜下腔出血。

2.头痛伴有新发神经系统缺损症状,如肢体无力、麻木、言语不清、视物重影、行走不稳、意识水平下降、癫痫发作等,需排除脑卒中、肿瘤等。

3.头痛进行性加重,数周至数月内,头痛频率和强度持续增加,尤其是咳嗽、用力、屏气时加剧的头痛。

4.50岁后新发的头痛,或头痛性质发生突然改变。

5.头痛伴全身性症状,如发热、颈部僵硬(警惕脑膜炎)、皮疹或与肿瘤病史相关。

6.头部外伤后出现的头痛,尤其是伤后意识障碍或头痛持续加重。

(来源:新华网 微信公众号《一上班就头痛怎么回事》)