

年轻人“养宠”出现新思路,但专家警告——

变质茶饮中的“茶菌球”,劝你别养

在社交媒体上,年轻人的“养宠”思路正不断刷新着人们的认知。当猫、狗、鸟乃至各类异宠变得寻常,连把芒果核梳成“芒狗”的风潮都已过气,如今的新晋“顶流”竟是从变质茶饮中长出“茶菌球”。

专家强调,茶饮开封后滋生的菌团很可能混杂着曲霉等有害霉菌,若被误食,可能引发腹泻或过敏等健康风险。因此,当在茶水中发现不明菌团时,应及时丢弃或妥善处理,尤其要避免老人或儿童接触或误食。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



网友“养”的“茶菌球”

“茶菌球”竟成“宠物”,网友们交流“养成攻略”

啥是养茶菌?记者调查发现,就是茶饮料开盖喝了几口后随手一放,过几天再看,瓶里冒出来的球形菌团。这些“茶菌”呈现白色或半透明团状,最大的形如乒乓球,小的也有指甲盖大小。

有网友分享道:“duang-duang的一大团看着好治愈,准备继续养下去看它能长多大”“从9月份开始养的,是我的考研搭子”……从前看到饮料食品长了菌,第一反应是快扔掉,现在却有人交流它的“养成攻略”,甚至研究哪个口味更容易出大球,把饮料瓶当成了微生物“宠物箱”。

可茶饮料为啥会长出一团一团的菌呢?事实上,“凭空长菌”几乎不可能出现。如果是正规厂家生产,保存得当的饮料是很安全的,在未开封、无胀包、无破损的情况下不会长出菌团。但开封后,便“撬开”了密封饮料的“无菌”与“密封”两道防线,空气、手部、口腔中的微生物随即获得了进入瓶内“安家落户”的机会。茶饮料中富含的糖分、氨基酸等营养物质,为微生物提供了绝佳的“温床”。

在适宜的温度下,这些偶然进入的微生物便会开始迅速繁殖,最终形成“茶菌球”。

记者搜索发现,多年前市面上有一种“红茶菌”也曾风靡一时,但其是在人工可控条件下,由糖、茶、水和特定的醋酸菌、酵母菌等菌种发酵而成的产物,成分相对明确,与现在人们自己随手养的茶菌有着本质区别。

一旦出现菌团,不能饮用不要嗅闻,更不要“养”

网友们戏称为“天然茶宠”的菌团在专家眼中其实是个明确的危险信号。有专家指出,这类菌团外观常呈绒毛状、絮状或团块状,伴随茶汤浑浊及霉味,多由空气中的霉菌孢子萌发形成,属于来源不明、种类复杂的微生物污染。具体而言,可能是酵母发酵后,醋酸菌分泌多糖形成的凝胶状细菌纤维素团;也可能是真菌菌丝铺开形成的菌落;更可能是水面霉菌与水下细菌生物膜胶团共同形成的“混合污染”。

“茶菌肯定是不建议自己养着玩的。”南京市第二医院汤山院区感染性疾病二科副主任医师陈亚玲指出,在开封茶饮

中自行滋生出的菌团很可能包含沙门氏菌、李斯特菌等致病菌,非常危险。对于糖尿病患者、孕妇、儿童、老年人,以及正在接受化疗、使用免疫抑制剂(如器官移植者)等免疫功能低下的人群,风险尤为突出。即便是菌团中可能共生的酵母菌或醋酸菌,也可能转化为“机会性”致病菌,引发严重感染。

此外,这些微生物代谢产生的物质也存在隐患。“例如过量的酸性物质,甚至可能生成酒精。”陈亚玲表示,因为菌团中还很可能共生着霉菌,因此不仅是“禁饮”,也不建议人们靠近嗅闻或试图吸入其气味。

记者注意到,“养茶菌”现象引发关注后,相关品牌方也给出了明确的饮用建议。农夫山泉客服人员近期回应称,他们的茶饮料在开瓶后,建议当天饮用完毕。如果产品中出现了此类菌团,“绝对不建议继续饮用”。同时客服表示,若消费者在未开封的产品中发现任何异物,可以立即通过官方渠道联系处理。

专家也提醒,如果不慎喝下有茶菌的茶饮品,应立即用清水洗鼻或漱口,若出现腹痛、呕吐、腹泻、发热等异常症状应尽快就医。

医学前沿

干眼症与泪腺细胞自噬机制紊乱有关

新华社电 一项国际研究通过干细胞实验发现,如果泪腺的“细胞垃圾回收”即自噬机制发生紊乱,会导致泪液分泌异常,这可能是引发干眼症的重要原因。这为治疗干眼症提供了新思路。

泪腺持续分泌泪液,对眼球起到润滑和保护作用,其中的蛋白质有着重要的抗菌和免疫功能。泪腺的自噬机制销毁受损的细胞器和蛋白质等,将其分解成原材料回收利用,对防止废物累积、预防疾病至关重要。而干眼症患者的泪液分泌异常,导致眼睛干涩、有刺激感、疲劳等,严重时会影响视力。

英国伯明翰大学等机构的研究人员利用干细胞培育出人体泪腺的“类器官”,即具备特定关键功能的微型器官,用基因工具扰乱其细胞自噬机制。结果发现,泪腺类器官的细胞组成失衡,泪液蛋白质分泌显著减少,细胞死亡增加,与干眼症患者的情况一样。

研究人员进一步发现,对于泪腺类器官,烟酰胺单核苷酸和褪黑素可以缓解自噬机制紊乱带来的细胞功能失调,减少细胞死亡,恢复泪液蛋白质的分泌。

小寒时节,需注重温补防寒、养肾藏精



小寒是冬季的第五个节气,标志着一年中最寒冷时节的开始。江苏省第二中医院门诊部副主任、副主任中医师邹兰亭提醒,此时阴气盛极,万物闭藏,养生需顺应“冬藏”原则,以“防寒固肾、温补阳气”为核心,为身体积蓄能量,抵御严寒。

在起居养生上,要遵循“冬三月,此谓闭藏”的自然规律,保证充足睡眠,日出而作,以助体内阳气潜藏。“防寒重‘三暖’,即暖头、暖背、暖脚。”邹兰亭说,“头为诸阳之会”,外出建议戴帽,防止阳气从头部散失;背部是人体阳经之海,可多加一件背心,或常晒背部以温通经脉;“寒从脚下起”,可以每晚用艾叶和生姜煮水泡脚,驱散全身寒气。

饮食则应以“温补防寒”为主,可适度进补,但避免过于燥热。宜适量食用羊肉、牛肉、鸡肉、韭菜、核桃、栗子、桂圆等温补品,以及黑芝麻、黑豆、黑米、山药、枸杞子等滋补



当归生姜羊肉汤

山药枸杞粥

核桃芝麻糊

品。避免过多生冷食物,防止损伤阳气。

需要注意的是,食疗方也需结合个人体质,最好咨询专业医师后使用。

“此时,运动不宜剧烈出汗,以免耗损阳气。以身体微微发热、感觉舒畅为度。”邹兰亭介绍,太极拳动作缓慢柔和,可以调和气血,促进阳气潜藏;八段锦当中特别是“双手攀足固肾腰”一式,可拉伸腰背,强健肾气,这些都是不错的运动选择。

情志养生方面,要避免情绪大起大落,多静少虑,使心神安宁,利于阳气潜藏。多晒太阳,选择午后阳光充足时,晒晒后背,吸收自然阳气,能

有效改善情绪,温通血脉。

此外,邹兰亭还推荐了两个按摩穴位,即关元穴:位于肚脐正下方四横指处。手掌搓热,以关元为中心顺时针摩腹5分钟,再轻轻点按2分钟。可培补元气;肾俞穴:位于第二腰椎棘突下旁开1.5寸处。双手搓热后摩擦肾俞穴,可温补肾阳。

通讯员 苗卿
扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

推荐药膳

●当归生姜羊肉汤

材料:羊肉500克,当归15克,生姜数片,可配红枣、枸杞。

做法:羊肉切块焯水,与当归、生姜、红枣一同放入锅中,加足量水,大火烧开后转小火慢炖1.5小时至羊肉软烂。出锅前加枸杞、盐调味即可。

功效:温中补血,驱寒暖身。

●核桃芝麻糊

材料:黑芝麻50克,核桃仁50克,糯米粉30克,冰糖、水适量。

做法:将黑芝麻、核桃仁分别炒香,糯米粉用中小火炒熟至颜色变黄,再将所有食材用料理机打成细粉,加入开水和冰糖,调成糊状。

功效:补肾益精,乌发健脑。

●山药枸杞粥

材料:大米100克,山药100克,枸杞20克。

做法:山药去皮切块,枸杞洗净。大米淘净放入锅中,加水用大火煮开后转小火煮约20分钟,加入山药块,继续煮至山药软糯、粥变粘稠。关火前5分钟加入枸杞即可。

功效:健脾益肾,补气养阴。

修复迷走神经 有助恢复心脏功能

新华社电 意大利一项最新研究发现,迷走神经对维持心脏功能有重要作用,利用人工神经导管修复实验动物被切断的右心迷走神经连接,可以避免心肌细胞过早老化,维持心脏的泵血性能。

迷走神经是一组混合性神经,从脑部延伸至人体多个器官,影响着循环、呼吸、消化等功能。意大利圣安娜高等研究院等机构的研究人员通过手术切断雄性小型猪的右心迷走神经,然后植入人工神经导管,发现导管可促进相关神经生长、改善其活动水平。与未经治疗的实验猪相比,接受导管治疗的实验猪右心迷走神经连接得到修复,心脏机械性能保持较好,心肌在不同方向上的活动能力都得到改善。即使神经连接只恢复20%,也能抑制氧化应激反应诱发的心肌细胞早衰。

研究人员说,切断迷走神经连接会使心脏迅速衰老,而仅部分修复这些连接就足以对抗心脏重塑的机制。重塑是指在受损或遭受长期压力的情况下,心脏的结构和功能会相应发生变化,这样能在短期内维持泵血能力,但长期会导致心脏功能恶化,甚至引发心力衰竭。