水银体温计逐步退场

替代产品能否“准确测温”？

据此前国家药监局通知，2026年1月1日起，禁止生产含汞体温计和含汞血压计。新规落地后，水银体温计正式退出历史舞台，但电子体温计、红外体温计（额温枪、耳温枪）等替代品能否“准确测温”，成为公众最关心的问题。

为何总感觉体温计不够准？
关键在于是否正确使用

“前段时间又囤了几支水银体温计，担心电子体温计测不准。”湖北市民蒋女士在采访中说。有这样想法的人不在少数，测温不准导致病情误判、操作复杂影响体验等都加深了人们对非水银体温计的抗拒感。

“合格的电子体温计与水银体温计在精度上无显著差异，国家规定的误差范围在±0.1—±0.2℃，符合临床诊断要求。”安徽省儿童医院感染科副主任医师李媛媛告诉记者。

“我国对各类体温计都有专门的要求。”北京大学第一医院呼吸和危重症医学科副主任医师王玺认为，电子体温计、耳温枪具有快速测量、避免汞泄露风险、数据易于记录等优势。

为什么消费者总觉得“不够准”？“关键在于是否正确使用。”王玺表示，“使用耳温枪时，要将耳道拉直、探头对准鼓膜。如果方向不对或有耳垢，结果就会出现偏差。额温枪与非接触式红外体温计更适用于公共场所的快速筛查，以及家庭初步判断‘是否发烧’。”

浙江省临海医疗仪表厂负责人蔡国平提醒，在冬天使用电子体温计时，建议先把感温头夹在腋下5分钟，再开机测量。“电子测温的用时一般在40秒左右，在气温比较低的时候，仪器还没有得到充分的热平衡，测温就结束了，所以才会出现测不准的情况。”

为何价格差异明显？
原材料、品牌价值、使用功能等不同

记者梳理发现，目前市面上在售的体温计主要分为四大类，不同品类价格跨度显著，从十几元到数百元不等。

从电商平台数据来看，水银体温计价格普遍在8—15元之间；无汞体温计在20元左右；入门级电子体温计售价多集中在15—40元，高端产品价格在100元以上；红外体温计价格差距尤为明显，有几十元、上百元的，高端款如某进口品牌产品券后价可达300多元。

价格差异是由什么决定的？“目前水银和合金材料的成本相差不大，一般相差2—3元，主要的区别就是原材料，非水银用的镓铟锡合金价格会高一些。”浙江省宁波市鄞州华鑫仪器有限公司企业负责人王雪冬分析，随着产能扩大，未来生产无汞体温计的价格应该能控制在10元以下。

“电子体温计和红外体温计的价格就有些参差不齐。本身产品的制作技术并不算复杂，但品牌价值、使用功能以及产品配件都会影响销售价格。比如不同产地的传感器，成本本来就不一样。”他建议，“有需求的消费者建议选择百元以上的电子或红外体温计，可用度和持久性更高。”

除了价格难以判断，不少业内人士认为，红外体温计易受环境影响，电子体温计则会随着时间推移，出现电池衰减、元件老化等情况，这都可能让体温计变得不准确，而让消费者定期送检显然并不现实。

库存水银体温计如何安全处置？
建议找专业机构处理

蔡国平表示，早在几年前，行业内大多数厂商就开始向“无汞”体温计转型。“以前我们工厂一年生产水银体温计也就100多万支，包括出口和内销，水银体温计的库存不多。现在电子体温计的供应链越来越完善，生产厂家越来越多，基本能满足大家对测体温的需求。”

值得注意的是，“禁汞”指的是禁止“生产”含汞体温计，市场上已有的合规库存产品在有效期内仍可合法销售。

“现有水银体温计实施‘逐步限制使用’，暂无统一淘汰和替代的时间表，三级医院尤其是儿科及妇幼机构，多明确在2025—2027年完成全面淘汰。”李媛媛解释称，医院目前不再采购水银体温计，现有库存可使用至报废，再按照医疗废物回收处理的相应法律法规由专业机构回收处理。

那么普通居民该如何处理水银体温计呢？有业内人士在采访中提到：“针对普通居民的回收渠道尚未完全覆盖，如果水银体温计被打碎，汞会迅速挥发并造成一定危害，建议找有专业资质的机构或环保部门来处理。”

“我们药店长期开展‘家庭过期药品回收’公益项目，也愿意成为废旧水银体温计回收点。”安徽丰原大药房连锁有限公司合肥丹青花园店店长张静表示，尽管部分药店具备较为成熟的危险废物回收管理经验，但要确保回收安全可行，专用的回收容器及规范运输渠道、相应的成本补贴和专业知识培训，仍是不可或缺的关键支撑。

“希望能得到相关部门的支持与保障，让废旧水银体温计回收工作规范落地、长效推进。”张静说。

（据新华社）

打火机因高温在车内爆炸 挂饰反光致车辆失控

交警提醒：车内慎放这些物品

一直以来，因为在车里放错东西导致的事故时有发生，各地交警也曾多次发布安全提醒。

●2025年4月15日，陕西延安一车主开车途中，车内的打火机因高温发生爆炸，引发车内起火。

●2024年，广东佛山一男子正午驾车途经南海某路段时，车辆失控撞向路旁的灯杆。经查发现，事发时车内后视镜的挂饰反光形成的影像严重干扰了该男子的视线，导致车辆失控。

尽量少放置挂饰和摆件

车内挂饰一般挂在车内后视镜上，在行驶时左右晃动的挂饰，会分散驾驶人的注意力，并且遮挡驾驶视野，对行车安全造成极大的影响。

中控台尽量不要放置大型摆件，如果遇到突发情况需要紧急制动或遇交通事故，这些车内摆件可能会对前排乘坐的人造成二次伤害。

车后挡风玻璃处不要摆放比较大的玩具或物品，遮挡住后挡风玻璃，容易影响驾驶人对车后情况的正确判断，对行车造成重大安全隐患。

不放置香水和打火机

很多香水的安全使用环境温度上限只有45℃，一旦高温聚光或明火点燃其中酒精，极有可能引发爆炸，造成重大的安全隐患。

此外，打火机是绝对禁止放在车内的危险品。打火机中的气体会受热膨胀，塑料壳体更会因受热而发生爆炸，后果不堪设想。

不在中控台放置避光垫

汽车中控台内部包含许多电子元件，这些元件在工作过程中会产生热量。避光垫的使用可能会影响中控台散热系统的正常运作，从而引发故障。

此外，如果避光垫的位置摆放不对，在一些突发情况下，还可能影响安全气囊的正常使用，从而降低其保护效果。

谨慎安装方向盘保护套

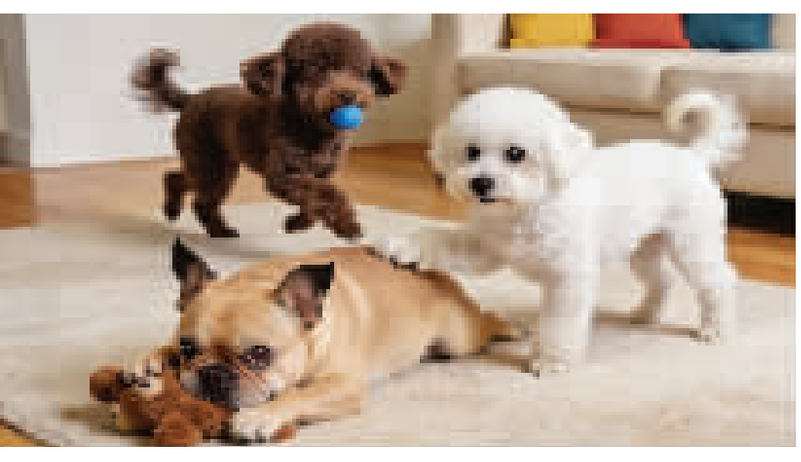
车主出于个人爱好，会用毛绒套包裹方向盘，如果方向盘套不合尺寸，会减小手与方向盘之间的摩擦，一旦遇到紧急情况，极有可能无法准确把握方向盘，从而酿发交通事故。

车内打火机引燃车门

（据光明日报微信公众号）

养宠切勿一时冲动 科学照料才是关键

四大要点覆盖饮食训练及健康



如今，养宠物的人越来越多，有的是出于喜爱，有的是出于一时冲动。养宠的初衷一旦定下，就应负起照顾的责任。如果养宠缺乏经验，就容易导致宠物生病。因此，养宠需要知道这四方面的基本知识，以成为经验丰富的“铲屎官”。

宠物饮食

帮助增肌：

●牛肉（熟）：含高品质蛋白质及钙、铁、锌等营养素，能增强肌肉活力。

●鸭肉（熟）：含钾、磷、镁、维生素等营养物质，帮助生长发育。

●鸡胸肉：高蛋白质、低脂肪、易吸收，增肌减脂。

●三文鱼（熟）：增强体质，提高抵抗力。

肠胃健康：

苹果、梨、南瓜、白菜（熟）等水果蔬菜富含丰富的膳食纤维、维生素、水分等，促进肠道蠕动。

美毛护肤：

●蛋黄（熟）：补充蛋白质、维生素及矿物质，可以让毛发拥有光泽。（注：每周1—3颗，不可过量，避免胆固醇偏高。）

●核桃：补充卵磷脂、乳酸菌等营养。

强化骨骼：

●虾（熟）：含蛋白质、磷、锌、硒等矿物质，可以促进生长发育。

●鳕鱼（熟）：含优质蛋白质，脂肪含量低，可补充营养。

宠物健康

说起对宠物的照顾，首先是要给宠物一个安心舒适的睡觉环境。然后，定时给宠物修剪毛发和指甲、洗澡，每天带其散步。再有，需要给宠物定期接种疫苗，避免其伤害到他人。除此之外，我们在养宠物的时候，需要仔细关注宠物的行为，这对它们的健康也是非常重要的。

宠物绝育

猫咪、狗狗建议在6~8月龄进行绝育手术。雌性宠物建议在首次发情前完成绝育，可以更好地预防乳腺肿瘤；雄性宠物则建议在性成熟与体成熟后及时进行绝育手术，可避免养成不良行为习惯。从时间安排来看，宠物只要避开发情期，均可进行绝育手术。目前并无科学依据表明，存在某个更适合开展绝育的季节。

宠物训练

我们除了要悉心照料宠物，还需对其进行适当训练，以减少不必要的生活麻烦。多数宠物生性活泼好动，日常容易出现在家捣乱、啃咬物品、随地排泄或误食异物等行为。因此，我们必须对宠物开展正确引导与训练，使其养成定点排泄、不随意啃咬物品的良好习惯。

（网络综合整理）

养生食谱

番茄菌菇豆腐汤

吃腻了大鱼大肉，喝一碗鲜美的番茄菌菇豆腐汤，清淡又有营养，酸甜开胃不油腻，老人孩子都喜欢。

食材：番茄、白玉菇、海鲜菇、嫩豆腐、鸡蛋、小葱、淀粉、盐、芝麻香油。

做法：

1、几种食材都提前准备好，海鲜菇和白玉菇洗净切成小段，西红柿去皮切成小丁，小葱切成葱花，嫩豆腐也切成小块备用。

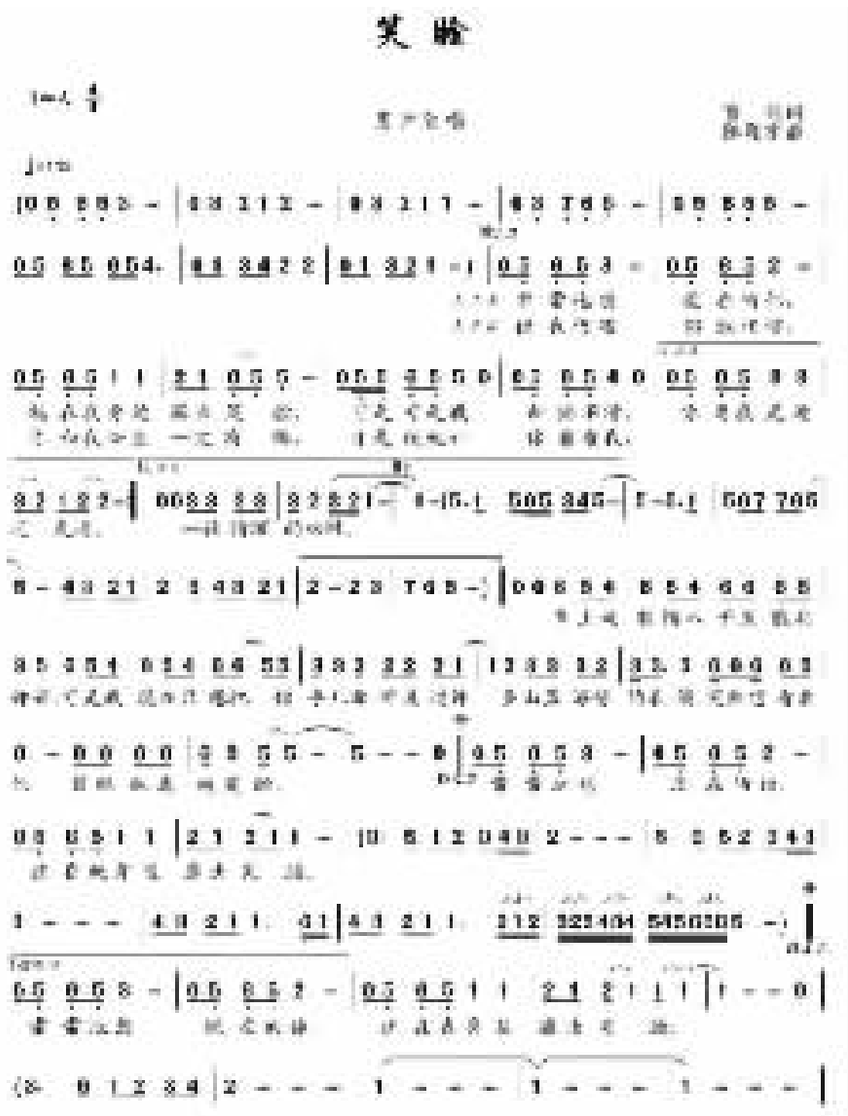
2、锅中加油，油热后放入葱花爆香，然后加入海鲜菇、白玉菇翻炒。菌菇炒至变软出汁后，加入一半的去皮番茄丁，一起翻炒出沙。

3、番茄炒出沙后，加适量开水，水开后下入嫩豆腐块和另一半番茄丁，炖煮3分钟。然后，淋入半碗水淀粉，再接着淋入蛋液搅拌均匀。

4、蛋液煮熟后，加适量盐和香油调味，再撒上一点葱花装饰，这样好吃又营养的番茄菌菇豆腐汤就做好了。

小贴士：优先选蟹味菇、白玉菇、海鲜菇等鲜味足的菌菇；豆腐选嫩豆腐，切小块后用淡盐水浸泡5分钟，既能去豆腥味，又能让豆腐更有韧性。

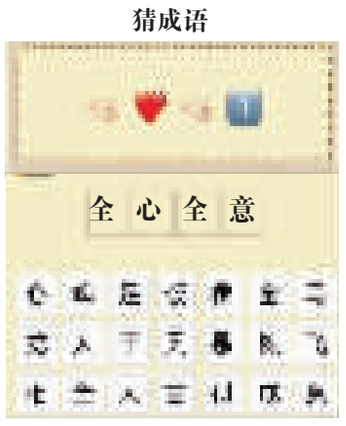
读者点歌



读者 183****9712 点歌　　点歌热线：23603111

休闲版IQ乐园答案

猜成语



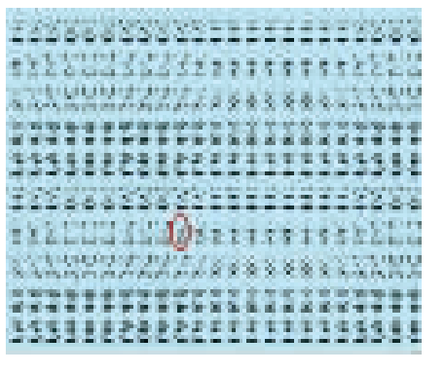
猜食材

找不同

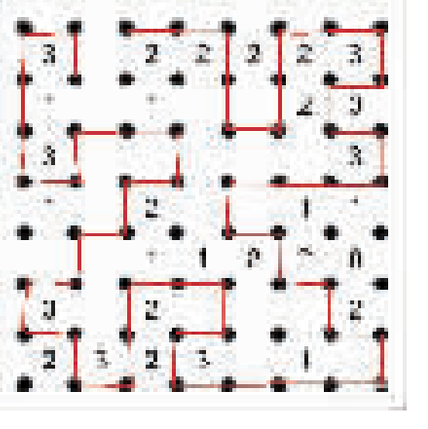
填一填

一、二、禾、木、八千、下、人火、秋。

沙漏障眼法



数回



（休闲版IQ乐园题目见昨日8版）