

别太省！很多癌症是“省”出来的

这5个省钱习惯最危险

俗话说“麻绳专挑细处断”，而癌症也爱找“抠搜人”。特别是一些本不该节省的“节省”，看似节俭持家，却可能增加癌症风险。反而可能让自己陷入“省了一点小钱，却花大钱治病”的恶性循环。

近日，“女子筷子5年不换胃里发现黄曲霉菌”的话题登上热搜。7月28日，据河南广播电视台《大参考》节目报道，河南郑州一位60岁女士因为呕吐、腹泻前往医院就医，医生在她胃中检测发现黄曲霉菌。医生询问发现，这位女士平时生活十分节俭，一双筷子用了5年都没有更换，高度怀疑与此有关。黄曲霉毒素是强致癌物质，对于人体有明确的致癌作用。



油的反复使用，会生成大量的过氧化物。



当不粘锅涂层大面积脱落时，容易产生更多有害物质。

破损的不粘锅舍不得换

生活中，一些老年人总是舍不得扔掉破损的不粘锅，认为锅还是好好的，仅仅涂层破损就丢了怪可惜的，因此继续使用。

不粘锅之所以能“不粘”，是因为使用涂层“聚四氟乙烯”或“特氟龙”对锅表面凹凸不平的缝隙进行了填充，形成一道光滑的“薄膜”。这种不沾涂层是一种合成塑料，属于PFAS（全氟烷基和多氟烷基物质）家族。

2023年，《柳叶刀》子刊上发表的一篇研究显示，当PFAS中的直链全氟辛烷磺酸盐的浓度每增加一倍，甲状腺癌的诊断率增加了56%，乳头状甲状腺瘤的诊断率也随之增加了56%。

此外，在特氟龙的生产过程中，一些不良厂商会使用一种叫作PFOA（全氟辛酸铵）的加工助剂，它和甲状腺疾病、高胆固醇、溃疡性结肠炎等疾病都可能存在联系，具有一定的致癌风险。

而且，当不粘锅涂层大面积脱落时，翻炒食物也容易粘锅焦糊，容易产生更多有害物质，如多环芳烃类物质等，也会增加致癌的风险。

建议：如果家里不粘锅、电饭煲的涂层出现明显破损后，就不

建议继续使用了，这个钱不要省！ 剩菜剩饭总舍不得丢掉

有些人非常节约，吃不了的饭菜，经常就放在冰箱里面，第二天、第三天还在继续吃。偶尔吃一顿没关系，但如果长期吃剩饭剩菜，就可能会出问题了。

2024年据富阳日报报道，浙江杭州的一对夫妻双双确诊胃癌。经查原来是章先生（化名）和妻子孙女士（化名）平时在饮食上都不太注意。平时夫妻俩比较节俭，一餐吃不完，就把剩菜放进冰箱，第二餐继续吃，有时还和新鲜的菜混在一起炒着吃，常常是一个菜吃三天。接诊的医生表示，腌菜和隔夜饭菜中亚硝酸盐的含量较高，过量的亚硝酸盐进入人体后，会在口腔、胃内和肠道中与蛋白质的分解产物胺结合为亚硝胺，亚硝胺为Ⅰ级致癌物，会引起食道癌、胃癌、肠癌等风险。

2025年，中国工程院院士钟南山讲授国家老年大学“开学第一课”时提到，“老人家常在家里头勤俭节约，（如果）很多剩饭剩菜不太干净或者不新鲜的话，不要坚持把它吃完，里头含有很多（亚）硝酸盐，（由于）所谓的节约，（导致）得了胃癌。”

建议：大家平时做饭时，尽量预估好分量，“吃多少，做多少”。这样既能保证吃到新鲜热乎的饭菜，口感最佳，也能有效避免剩饭剩菜的产生。

为省电早早关掉油烟机

高温煎炸、大火爆炒时，油脂和食物分解会产生大量PM_{2.5}颗粒及挥发性有机物（如丙烯醛、苯并芘等）。这些物质被吸入后可能引发肺部炎症，长期暴露可能损伤呼吸道细胞，增加癌变风险。

很多老人认为菜快炒完了，赶紧关掉油烟机，不然白白浪费电费。炒完菜后让油烟机继续运行一会儿再关掉，这是因为即使关火后，锅里、锅铲上、灶台上残留的热量还在持续挥发油脂和产生少量油烟，这些油烟不会立刻停止产生；同时燃气燃烧过程中会产生少量废气（如一氧化碳、二氧化碳、氮氧化物等）。

建议：让油烟机多开一会儿，也有助于将这些废气排出。

油炸食物的油留着炒菜

做菜时，油炸食物时往往会用到很多油，有的人为了不浪费，会把油炸完食物的油留着再炒菜用。

四川省成都市第三人民医院营养科余婉婷介绍，炸过食物的油看着没什么异样，殊不知油经过高温加热，会产生反式脂肪酸和有毒的油脂氧化产物，当继续

使用这种油高温烹调时，致癌物会急剧增加。

“无论用什么烹调方式，（油）就用一次。”北京协和医院临床营养科主任于康介绍，从营养学角度来说，希望大家吃油炸油煎烹调食品吃得越少越好。油的反复使用，会生成大量的过氧化物，理论上讲对我们的健康有损害。

建议：尽量减少油炸烹饪，油炸后的废油也不建议再用来炒菜使用。

洗碗的海绵长期不更换

很多人都意识到菜板和筷子需要定期更换，但有一个东西却很少注意到——洗碗海绵/百洁布。很多人一用就是好几个月，或用坏了才换。

四川大学华西医院感染管理部助理研究员朱仕超介绍，在厨房里，最常见的有不动杆菌、莫拉氏菌、金黄杆菌、霉菌和酵母菌，它们都喜欢厨房的环境，可以导致多种疾病。而所有厨具中，孔径复杂、吸水性好、难以彻底清理的洗碗海绵病原菌检出率往往最高。这些病原菌都可以通过“海绵→手或碗→口”的途径进入人体而致病。

建议：定期更换洗碗海绵/百洁布，至少1个月换一次；每次用完洗碗海绵都要洗净、挤干水分；用完洗碗海绵后悬挂放置，利于干燥。

综合《健康时报》、《人民日报》微信公众号

声明公告

刊登：13164692093

武汉众和网络工程有限公司

武汉市青山区红卫路58街坊101门4号

联系人：潘红胜 联系电话：13971177790

2025年8月7日

股东会会议通知

武汉众和网络工程有限公司将于2025年9月5日9:00在武汉市青山区红卫路58街坊101门4号召开股东会，关于审议清算报告、办理注销登记的相关事宜，逾期未至，公司将依照《公司法》和公司章程做出决议。

武汉众和网络工程有限公司

2025年8月7日

遗失声明

万锦平于2025年8月4日不慎遗失身份证，身份证号：11022119691002063X，特声明原身份证作废。

本人兰瑞遗失金鑫国际精品家居有限公司开具的质量保证金收据，收据金额贰万元整，声明作废。

武汉聚朋汇信商务信息咨询有限公司遗失公章一枚、财务章一枚、法人章一枚，声明作废。

曾强伍遗失坐落于向阳村八组的个人建房土地使用证，证号：NO.95-003，声明作废。