

微塑料僅2小時即可入侵大腦！ 這10個含微塑料的日用品 你可能都用過



微塑料「無孔不入」，2023年4月《納米材料》的一項研究發現，微塑料顆粒被小鼠隨水口服後，僅2小時即可穿過血腦屏障進入大腦。

2020年發表在權威期刊《國際環境》上的一項研究顯示，在6位健康孕婦的胎盤中，其中4個都被檢測出了5~10微米大小的「微塑料顆粒」。微塑料甚至可以被「遺傳」，能通過胎盤屏障對人體造成影響。

今年4月20日，首都醫科大學、中國環境科學研究院等團隊在《自然-健康》上發表的研究顯示，微納米塑料已經廣泛進入人類大腦。而且，腫瘤周邊組織的塑料濃度明顯更高——說明血腦屏障一旦受損，塑料便乘虛而入，往大腦深處「鑽」。

什麼是微塑料？
微塑料是指直徑小於五毫米的塑料碎片或塑料顆粒，甚至可小至微米、納米級。其來源主要有兩種：

一種是由大塊塑料分解產生；另一種是人為制造的某些產品中的微小塑料顆粒，如化妝品中的磨砂顆粒或牙膏中的塑料微珠。

微塑料或增加多種疾病風險
微塑料對人體健康的影響目前仍在研究中。現有研究發現，微塑料在人體多個器官組織中均有積累，包括大腦、心髒、肺、腸道、肝臟，甚至骨髓等。微塑料可以通過多種途徑進入人體，如呼吸、飲食和皮膚接觸，引發潛在危害。具體可能包括：

微塑料會對消化道造成損傷，破壞胃腸道微生物菌群，引起腸道疾病。加重胃病，可能引發直腸出血等症狀。

刺激肺部，影響肺容量。有證據表明，與尼龍和聚酯纖維打交道的工人，接觸有害纖維的程度遠高於普通人群，他們的肺部會受到刺激，肺容量也會降低。

納米級塑料可能穿透細胞膜，干擾細胞功能。

塑料中釋放的塑化劑可能干擾人體內分泌系統，影響生殖健康。

可「遺傳」，在母乳或胎盤中發現微塑料，可能影響嬰幼兒健康。

損傷大腦，增加阿爾茨海默病、帕金森等疾病風險。

盤點10大含微塑料的日用品
1.口香糖
2025年3月加州大學的研究人員發現，嚼一塊口香糖能釋放出成千上萬的微塑料顆粒。大部分微塑料在嚼口香糖的前2分鐘內就脫落了，嚼8分鐘，就能釋放出94%的微塑料。

2.一次性紙杯
2020年發表在《危險材料雜誌》上的一項研究顯示，如果把熱飲倒進一次性紙杯裡，大概15分鐘，這些紙杯就會往飲料裡釋放25000多個微塑料顆粒。

3.瓶裝水
2024年《美國國家科學院院刊》發表的一項研究發現，每瓶1升裝的瓶裝水中，約含有24萬個塑料顆粒。並且瓶裝水經過高溫暴曬後，會含有更多的微塑料。

4. 尼龍茶包
2019年《環境科學與技術》發表研究指出，用尼龍66或者聚酯（PET）做成的茶葉袋，泡在95℃的熱水裡5分鐘，會釋放出116億個微米級塑料顆粒和31億個納米級塑料顆粒。

5. 清潔海綿
2024年《環境科學與技術》發表的研究發現，「清潔海綿」每磨損1克，就能釋放出650萬個微塑料顆粒。

6.塑料外賣盒
今年3月，浙江大學研究團隊在國際期刊《科學進展》上發表的一項研究發現，把帶油的塑料外賣盒放進微波爐加熱3分鐘，釋放出的微塑料數量，直接飆升到只裝水加熱時的125倍。

研究還強調，高溫會加速塑料中有害物質的釋放，例如，微波加熱3分鐘可使每平方釐米容器釋放420萬個微塑料顆粒。

7.防曬口罩
市面上不少防曬面罩，采用的都是聚酯纖維、錦綸、氨綸、冰絲等面料，屬於石油衍生的塑料高分子材質，也就是說，它們本身就是潛在的「微塑料大戶」。

戴防曬口罩主要是為了防曬，根據實驗情況，在連續4小時的日曬下，纖維開裂、脆性增加，微塑料的脫落量能翻倍。

8.塑料砧板
有研究人員分別在聚丙烯砧板和聚乙烯砧板上切胡蘿卜，評估使用這兩種塑料砧板時平均每個人的微塑料總接觸量。

結果發現，二者均會使胡蘿卜被微塑料污染。如果用塑料砧板，一個人每年可能接觸到1450萬~7190萬個聚乙烯微塑料顆粒，而聚丙烯微塑料顆粒約為7940萬個。

9.化纖衣服
塑料是可以做成衣服的，當你看衣服標籤時，上面寫的「聚酯纖維」就是塑料。比如時下流行的搖粒絨，通常是由回收塑料制成的，其中含有大量的塑料微纖維成分。

每當清洗聚酯、聚酰胺和氨綸纖維等材料制成的衣物時，都會掉落約70萬根微塑料纖維。

10.有劃痕的不粘鍋
幾毫米的不粘鍋劃痕就能釋放出大量微塑料。

破損的塗層可能導致釋放2300000個微塑料和納米塑料顆粒，表面裂縫可能會留下大約9100個塑料顆粒。

生活中做好這幾點

1. 減少塑料包裝
盡量減少一次性塑料制品的使用，選擇沒有塑料包裝的食品，或者選擇用玻璃、紙和金屬包裝的產品。

2. 改變飲食習慣
避免外賣食品重復用微波爐加熱，避免使用塑料杯裝熱飲，避免使用塑料袋或保鮮膜包裹滾燙食物，減少塑料吸管的使用。

3. 食物加熱處理

何琪穎丁母憂

菲華青年服務團總團部訊：本團團務理事何琪穎同志令萱堂何府許太夫人玉意老伯母，不幸於二〇二六年九月二日（星期三）凌晨三時三十分，壽終於中華崇仁總醫院暨醫學中心，享壽積閱九十有七高齡。寶婺星沉，痛惜不已，軫悼同深。

現停柩設靈於計順市亞蘭禮查大街聖國殯儀館Sanctuary (301 - Gumamela)靈堂。擇訂於九月六日（星期日）上午七時出殯火化，骨灰安奉於Malabon馬拉汶華藏寺。

聞貴同志事親至孝，今遽罹斯痛，誠屬艱堪。特函慰唁，尚祈闔府節哀順變。

本團於九月四日（星期五）下午七時三十分，前往何老夫人靈前獻花致奠，藉表哀悼，並盡團誼。

中正學院許玉意前小學主任逝世

（菲律賓中正學院訊）本校前小學部總主任許玉意老師不幸於二〇二六年九月二日（星期三）凌晨，壽終於崇仁醫院，享壽積閱九十有七高齡，婺宿埋光，遐邇軫悼。現停柩於計順市亞蘭禮查大街聖國殯儀館(Sanctuary 301)靈堂，擇訂九月六日(星期日)出殯，火化後安奉於馬拉汶華藏寺。

許玉意老師為本校高中第七屆校友，菲遠東大學文學碩士，曾任教於曙光學校、聖公會中學。一九六〇年起回母校任教，歷任中學教師、中學副訓導主任及小學部總主任等職。服務本校廿四年期間，無論教學或行政工作，皆全力以赴，克盡職守，深同事及學生愛戴。

烹飪時，使用沸水焯燙蔬菜，可以去除表面約78%的附著顆粒。飲水時，選擇燒開並過濾過的水，而非直接飲用瓶裝水。研究發現，通過簡單的燒開並過濾水，可以去除高達84%的納米微塑料。

4. 多選天然產品
盡量使用可降解材料或天然纖維產品替代塑料制品，選擇天然纖維衣物而非合成纖維，定期清理家中的垃圾並減少塑料廢物。

詩五首

黃小梅

母校情深

僑中自古出英才，
桃李天涯次第開。
七十風華誰肯誤？
春風一路上高台。

賀汪炳雄同學榮任監事長口佔

十裡霞光天際懸，
獅山毓秀換新篇。
回眸少小耕耘處，
曲指尋常憂樂前。
丘壑胸中誰永日？
滄波腳下自經年。
今朝榮任情牽起，
赤子丹心豈百千。

家宴

八月華燈家宴好，
親親寶貝喜登場。
怡然惹得高朋贊，
爺姥穿梭頻舉觴。

親情

踢踏呀呀又賣萌，
天藍搖椅晃無窮。
千張照片箋中集，
百首詩章筆底生。
曉逗親朋催笑靨，
暮聽骨肉盡歡情。
也知歲月隨流水，
唯願童孫膝下榮。

永懷兄泉州中山路百年風華文化分享會口佔

一輪明月照春秋，
古厝風華百代留。
文史專家梳離合，
篇章故事理沉浮。
人群互動嘵嘵問，
玉案增添屢屢求。
自古街區人語響，
此時更是不言休。

今驟聞老師辭世噩耗，師生校友無不深感悲痛與惋惜，紛紛前往弔唁致奠，並勉其家屬節哀順變。

李從善逝世

計順市和記訊：僑商李從善先生（晉江市金井鎮石圳鄉四房份）亦即李靜炫，靜怡賢昆玉令尊，即STELLA LEE令夫君，亦即李維民，李素珊令胞弟，故僑商李永悟令次郎，不幸於二〇二六年九月四日凌晨一時三十分逝世於崇基醫院，享年六十七齡。哲人其萎，軫悼同深。現設靈於計順市亞蘭禮查大街聖國殯儀館SANCTUARIUM 211-LILY OF THE VALLEY靈堂，擇訂九月十日（星期四）上午八時出殯茶毗於聖國聖樂堂。

龔英俊丁憂

菲律賓推銷員聯誼總會訊：本會前任監事長龔府君諱榮華老先生（原籍石獅市永寧鎮西偏村），亦即本會常務理事英俊賢昆玉令尊，不幸於二零二六年九月一日(下午二時壽終崇仁醫院，享壽積閱九十有五高齡。老成凋謝，軫悼同深！現停柩設靈於計順市亞蘭禮查大街聖國殯儀館三樓(309)，擇訂於九月六日(星期日)上午九時舉行出殯禮拜，十一時火化於聖國聖樂堂，

本會聞耗，經派員慰唁其家屬，勉其節哀順變。並襄理飾終事宜，為軫念其生前熱心公益，關心鄉會事務，為人急公尚義，碩德可風，本會爰訂於九月五日下午七時，假其靈前舉行獻花祭奠禮，藉揚潛德，而發幽光。

屆時，凡本會理監事職會員暨鄉僑等，務希撥冗准時出席獻花祭奠禮及參加越日送殯進爐儀式，共表哀悼，而盡鄉誼為荷！

訃告

李從善

（晉江市金井鎮石圳鄉四房份）

逝世於九月四日

現設靈於計順市亞蘭禮查大街聖國殯儀館
SANCTUARIUM 211-LILY OF THE VALLEY
靈堂

出殯於九月十日上午八時

楊郭情燕

（晉江亭店鄉）

逝世於九月三日

現設靈於計順市亞蘭禮查大街聖國殯儀館
SANCTUARIUM 310-primrose 靈堂

出殯日期另訂



全方位殯儀館，停柩，火化，骨灰甕安置所

First-Class Service... Memories... Comfort... Convenience... A helping hand... Peace...

739 G. Araneta Ave. near Quezon Ave., Q.C. Website: www.sanctuarium.net



SANCTUARIUM
Where memories live forever

聖國 — 天人福座

Tel : 8711-2255