

别让冰箱“藏污纳垢”

湖南长沙县老邹家的冰箱好些年没清理过，每层抽屉塞得满满的，生食熟食混搭，几年前的肉类塞进最里面变成了“僵尸肉”也舍不得丢。专家提醒，要正确使用冰箱，别让冰箱“藏污纳垢”。

研究发现，46%的中国家庭冰箱内部细菌超标，冰箱里带菌量更是超过安全标准的700多倍，非常容易造成细菌交叉感染，严重者引起食物中毒。那么，该如何正确地使用冰箱呢？

不要把冰箱塞满 冰箱冷藏室需要有冷空气流动的空间，如果塞太满，会提高冰箱内的温度，缩短食物保鲜期。冰箱的使用空间应维持在80%以内，这样才能让冷空气流通，保持冰箱的冰冷度，还可达到省电的功效。

不要生食和熟食混放 一般来说，熟食和固体食物需放上层，生食和液体食物需放下层，避免交叉污染。如果生、熟食没有妥善分装密封，就会提高细菌交叉污染的机会，提高食物中毒的几率。

对不同食材分类管理 除了罐头食品外，一般食品存放时间不应超过一周。蔬菜等生食要洗净或装入塑料袋后（最好

打几个洞以透气保鲜）放进冰箱，冰箱内保存熟食最好用带盖的盒放，或扣上个盘子或碗。水果最好完整保存。冷冻品等可直接食用的东西放在最上层，而生的鸡鸭鱼肉放入冰箱前，应该洗掉血水，包装好，放在冷冻室底部，避免渗出血水，污染其它食品。

不要用报纸包裹蔬菜水果 有的人家图省事，用报纸包裹蔬菜，这样，报纸油墨会污染包裹的菜。特别是避免用“彩色报纸”包菜，尤其鲜艳的黄色、红色油墨，多使用重金属镉来定色，一旦脱色，含镉的定色剂连同油墨沾附在菜叶上，长期大量吃下肚会造成肝肾的负担。

吕传彬



■相关链接

冰箱有异味怎么办？

▲冰箱发出异味，代表有细菌在里面滋长，所以一定要定期清理冰箱。建议用干净的布或海绵，蘸上纯醋来进行擦拭，这可清洁冰箱，也来防止电冰箱内或其橡胶密封件上出现霉菌堆积。特别难清洗的，可以用牙膏试一试，它能发挥去老旧污渍的作用。

▲清理完毕后，可用干净袜子装着活性炭，放进冰箱以吸收冰箱的异味——活性炭可不是烧烤聚会时的炭，可到有机商店购买。

▲现磨咖啡，把它放在小盘子里，然后放到冰箱里面，这对于吸收异味来讲效果也不错。

老人冬季应防低温症

低温症是指人体受冻后体内温度降至35.5℃或以下。因老年人的体温调节功能随着年龄增长而减弱，当气温下降时，机体产热与散热失去平衡，这时大脑皮层即陷入抑制状态，人就可能发生意识障碍，思维混乱，言语不清，不能自诉寒冷，触摸皮肤有凉的感觉，面部常肿胀，肌肉僵硬。低温还会出现血液浓缩、血糖升高、尿量增加等症状，这时必须就医。要尽量少摇晃病人的身躯，切记不要搓揉病人四肢，否则无异于雪上加霜。

在冬季，每位老人都要努力适应低温环境。除了增添衣物、提高室温外，还应积极进行抗寒锻炼：晨起双手依次摩擦脸、额及双耳区，再用拧干的冷毛巾擦数次；晚上洗脚，先将两足底互相擦热，再浸入冷水中1-4分钟，水温可从18℃开始，逐渐降低。适当食用温热性食物，如羊肉、狗肉等，以增强机体抗寒能力。

泽川

妙用鸡蛋壳

蛋壳泡水洗衣服 将蛋壳捣碎，装在薄布袋里，放入盆中，加热水浸泡5分钟左右。然后用这种水洗衣服，就能把衣服洗得格外白净。一般5个鸡蛋壳泡的水可洗7-8件衣服。

擦拭陶瓷器皿及家具 将蛋壳研成碎末，可以用它代替去污粉，用来清洁陶瓷器皿，效果比肥皂还要好。新鲜的蛋壳在水中洗后，可得一种蛋白与水的混合溶液，用这种溶液擦玻璃或其他家具，可增加光泽。

巧除壶中水垢 烧开水的水壶，用的时间一长都有一层厚厚的水垢，坚硬难除，只要用它煮两次鸡蛋壳，即可除掉水垢。

美容护肤 将蛋壳内一层蛋清收集起来，加一小匙奶粉和蜂蜜，拌成糊状，晚上洗脸后，把调好的糊涂抹在脸上，30分钟后洗去，常用此法会使脸部肌肉细腻滑润。

防治烧伤烫伤 在鸡蛋壳的里面，有一层薄薄的蛋膜。当身体的某一部位烫伤后，可轻轻打碎鸡蛋，揭下蛋膜，敷在伤口上，约过10天左右，伤口就会愈合了。它的另一个优点是敷上后能止痛。

防治脚癣 取1个鲜鸡蛋的壳，将紧贴蛋壳内壁的一层薄膜大块撕下，贴在洗净后的脚癣溃烂处，保留12小时左右。一般连续贴2-3次，便可治愈脚癣。

李训刚



揣太久的卫生纸不卫生

兜里放点没有包装的卫生纸，这种习惯可能会带来潜在的健康隐患。揣太久的卫生纸难免会和现金、钥匙等物品“混”在一起，沾染细菌。

如果用此卫生纸擦眼睛，不干净的卫生纸擦拭眼睛可能会造成眼痒、眼涩等不适；用来擦鼻子，可能会损害鼻子的皮肤及黏膜，造成口鼻部感染，引发鼻炎，感冒流鼻涕时要特别当心感冒病毒随脏的卫生纸深入鼻腔；如果女性用来如厕，由于女性特殊的生理特征，稍不注意就会被细菌、病毒等感染引发炎症，不洁净的卫生纸会增加引起感染等病症的风险。

因此，建议平时尽量使用小包装的纸巾，并与口袋里其他物品分开放置。抽纸也应买量少的，避免长期与空气接触，沾染杂菌。

韩香云

冬季晴日 防静电伤身

冬季的晴日，人们在开窗户、车门、水龙头的时候，手常常会被闪光带响的静电击中，手指便有一种蜂螫般的刺痛。这就是人体在释放静电。

冬季降水较少，空气比较干燥，相对湿度一般都在40%以内，这就造成皮肤表面异常干燥，电阻值增大，导致局部有大量电荷堆积。如果穿着化纤衣服，电荷更不易导出，更易引发人体静电。

人体静电对人体健康有许多不利影响。一些研究者认为，过多的静电在人体内的堆积，会影响机体的生理平衡，干扰人的情绪，使人出现头晕、头痛、烦躁、失眠、食欲不振、精神恍惚等症状。静电对人体血液循环、免疫和神经系统也能产生干扰，影响各脏器（特别是心脏）的正常工作，有可能引起心率异常和心脏早搏。此外，人体被静电“击中”后，心理上或多或少都会产生慌症，倘若不明真相，这种恐慌感还会加剧。

怎样避免和减轻静电身体的危害呢？一般可从以下几方面入手：

增加室内空气湿度 在冬日干燥的晴日，使用加湿器是效

果较好的办法。如果条件不允许，也可通过室内洒水、放置清水，或在取暖设备旁，晾几条吸水好的旧毛巾（一定要保持湿润状态），从而保持室内空气始终含有一定的水分。

注意衣物和材料的防静电 室内最好不要选用化纤材料的地毯和以塑料为表面材料的家具；冬季尽量不穿化纤类衣物，应选择柔软、光滑的棉或丝绸内衣裤；电视机、空调机、电脑等家用电器，应连接地线；经常穿的拖鞋，可钉上一根订书针形状的铜导线，直穿鞋底，这样走路时，便可将身体积聚的静电消除。

养成良好的防静电习惯 当你关上电视、离开电脑以后，应该马上洗手洗脸，让皮肤表面上的静电荷在水中释放掉；在冬天，要尽量选用高保湿的化妆品；赤足有利于体表聚集的静电释放，在家休息时，不要放过一切可以赤足的机会（也要注意防滑）；尽可能让身体多接触由地面延伸而来的金属管道，如自来水管、煤气管道等，从而使身体所带的静电迅速传导到大地中去。

霍雨佳