

小小筷子隐患多 多多清洗常消毒

筷子选择很多,竹筷、漆筷、木筷、金属筷……由于材料不同,在使用时可能会造成一些风险。哪一种有致癌风险?哪一种会伤肝?而哪一种材料的筷子最安全?我们来听听医生怎么说。

原木筷 原木筷是我们大多数家庭最常选择的筷子品种。但是广东的小伙伴们要当心了,岭南地区天气潮湿,特别是回南天时,木筷很容易滋生黄曲霉。黄曲霉产生的次生代谢物——黄曲霉毒素是目前发现的毒性、致癌性最强的天然致癌物。木筷用久了,可能会有缝隙,这些细小的裂缝也容易藏污纳垢,霉变后也会产生黄曲霉毒素。我们家庭常用的木砧板也会有这样的问题。

医生建议 1. 筷子要彻底清洗干净; 2. 经常拿出筷子,在太阳下暴晒; 3. 经常使用消毒碗柜消毒筷子; 4. 木筷使用半年最好更换。

漆筷 漆筷由于颜色、图案绚丽多样,深受很多家庭的喜爱。但是漆筷表面上涂有一层漆,长期使用漆有脱落风险。这些漆中往往含有重金属,摄入人体后,在代谢的过程中会增加肝脏、肾脏负担。

一次性竹筷 一次性竹筷是外卖的标配。一次性筷子也常被叫作“卫生筷”,它真的卫生吗?其实未必。一次性竹筷的加工常常

是在小作坊,加工过程中会加入滑石粉,让它和筷子一起搅拌,起到干燥、抛光的作用,这样出来的筷子就会变得很光滑。但这样生产出的一次性筷子会有很多化学物质残留在筷子的表面、渗透到筷子里面,给人体带来很大的危害。以滑石粉为例,进入人体后,会加重肝脏代谢负担,量的累积会使人得胆结石。

金属筷 经常吃韩国菜的小伙伴们对金属筷都不陌生。从卫生、健康的角度看,金属筷应该算是最为健康、卫生的。和竹筷、木筷相比,金属筷子一般是不锈钢的,比较光滑、相对来说不容易

滋生微生物。不过,事物都有两面性,金属筷子比较光滑了,而且比较重,所以夹菜有时候不容易夹起来,需要使用一段时间才能适应。

中国医科院肿瘤医院肿瘤内科主任医师周立强表示,木制或竹制的筷子本身并不会长“黄曲霉菌”,但如果平时筷子清洗不干净,残留的饭粒也有可能滋生“黄曲霉菌”。从这点上来说,不管是新筷子还是旧筷子,如果不消毒清洗干净,都存在相同的危险。归根结底,家庭使用筷子的安全性关键还在于日常清洗和消毒。

广州中医药大学第一附属医院肛肠科副主任医师 孙锋

■相关链接

如何清洗筷子?

1. 把筷子分双清洗,不要用力搓,即便是家庭使用的筷子,也最好做到专人专用。如果是耐高温的木质、树脂或塑料筷子,清洗干净后也可以放在微波炉内转3分钟,这样可以达到杀菌的目的。
2. 准备一块专用的擦筷子布,每次清洗后将筷子擦拭干净,然后

放在碗架上散开晾干,最好能定期消毒。最后把筷子头朝上放进竖立放置的筷笼中。筷笼要存放在通风干燥的地方,以防霉菌污染。

此外,每周将筷子放在沸水中煮半个小时,之后放在空气中晾干再使用,这样可以达到很好的消毒目的。
徐文

男性皮肤偏油 该如何护理?

很多男性皮肤偏油性,这是由于男性雄激素比较旺盛。相对于女性而言,男性皮肤较为粗糙,角质层更厚,油性更大。

建议男性用清水洗脸,温水最好,可以顺着皮肤纹理,轻轻地按摩几分钟,每天清洁1~2次。洗完脸之后,可以适当用一些护肤品,敏感肌肤可选择舒缓喷雾、水乳等,屏障受损肌肤可选择修复类的乳霜、面膜等,干燥肌肤可选择润肤作用的乳膏、面霜等。

皮肤的改善需要一个很长的适应过程,才能逐步稳定,忌用香皂、肥皂等碱性太强的东西洗脸,虽然使用后皮肤可能一时没那么油,但是它只能维持1~2个小时,随后又会出油,这样会形成恶性循环,使皮脂腺越来越活跃,毛孔会越来越大会越来越油。有些人喜欢自制醋水或盐水洗脸,但是由于浓度较难控制,有时反而会破坏皮肤的屏障功能。

广西南宁市人民医院
主任医师 李艳鸣

巧用微波炉

剥番茄皮 把番茄底部划开一个十字口,放入微波炉中加热1分钟,取出后可以很容易地将番茄皮剥下。

海带变软 海带放入保鲜盒中加入适量水,在微波炉中加热0.5~1分钟,海带会迅速变软,不需要再泡过长时间。

干货受潮烘干 可以将受潮的花生、香菇、鱼干之类的干货摊平,放在盘子上,再放进微波炉内,以强功率挡加热,中途停机翻动两次,可将受潮的干货烘干。

塑料菜板消毒 将塑料菜板洗净,取一片柠檬用力擦洗菜板后,放入微波炉中加热1分钟即可。

药物防霉蛀 某些贵重中药材常因蛀、霉而报废,可在微波炉中加热至温热,待冷却后密封在塑料袋内,可长期存放。

食物复脆 饼干、瓜子、花生等食物被氧化后,用微波炉处理一下,即可恢复香脆。

胡佑志



牛奶妙用多

牛奶营养丰富,但它的用途不仅限于食物,即使变质,也有许多别的妙用。

解冻鱼肉 冷冻鱼若采用普通方法解冻,吃起来口感较为干燥和粗糙,还有一股异味,如果将冷冻的鱼放在牛奶里解冻,能恢复鱼肉的水分和味道,吃起来口感更好。

敷脸 牛奶有非常好的保湿性能,可以将其与蜂蜜混合,轻揉按摩脸部,然后停留15分钟,再用清水洗净即可。如果皮肤瘙痒、被蚊虫叮咬或者被晒伤,也可以用牛奶敷在患处,有一定的缓解作用。

除锈 将酸腐的牛奶(或在牛奶中加一些醋)用来浸泡银器,可去除银器表面的锈斑和污点。浸泡后冲洗干净,擦干即可。它还可以

用来给家具抛光,在深入滋润木材的同时,其酸性成分还能去除灰尘和污垢,效果很好。

去除油渍 修理完汽车后,双手会沾有油渍、尘土,变得非常脏。这时,将燕麦和牛奶混合制成糊状,用来擦双手,既能去除污垢,又能滋润双手,让手部变得更加柔软、细腻。

去除墨迹 衣服如果沾上了墨水,可以浸泡在牛奶中一整夜,充分冲洗后,再放入洗衣机中用冷水洗涤即可。

护理皮革 用牛奶浸泡过的抹布擦洗皮革,能让它焕然一新。如果你想深层处理皮革制品,可以涂抹牛奶后让它彻底风干,然后再打磨,牛奶能使皮革的裂缝和磨损闭合起来,看起来光亮如新。

卸妆 如果你外出没带卸妆液或卸妆液用完了,这时可以将牛奶轻柔地涂在脸上,按摩几分钟,它不仅能去除化妆品残留,同时还能起到滋润皮肤的作用。

泽川

三招告别鞋柜发臭

小苏打+花露水 用一个塑料盒或者塑料瓶装点小苏打粉,再往小苏打粉上滴六滴花露水,不要盖上,放进鞋柜就可以了。如果花露水风干,记得补充即可。因为小苏打粉能有效吸附湿气,花露水含大量酒精成分能有效去除异味。

樟脑丸 在鞋柜里放樟脑丸,可以有效清除鞋柜异味。注意家有孕妇千万不要用这招,可以尝试将咖啡渣、茶叶渣或者柚子皮放在鞋柜里。

香皂 最有效、简单的方法,则是在鞋柜里放一块香皂。尤其是放手工皂,打开鞋柜就有一股香香的味道,非常好闻。

其实,鞋柜臭的原因在于鞋有臭味,建议洗鞋时可以用白醋泡一泡再洗,阳光晒干后就不会有味道了。运动完脱下来的鞋子最好别立马塞到鞋柜里,先放在通风的地方吹一吹。最后提醒大家,鞋柜一定不要买全封闭的,要买带百叶门的,这样可保持通风,避免发霉发臭。鞋柜下方最好预留20公分的空隙,下雨天穿的鞋子可以放在下面晾一晾再收起来。

朱广凯

