

# 小小洗碗布

## 清洗消毒多关注

厨房里,洗碗布是必不可少的。不起眼的洗碗布,每天都要和碗筷“亲密接触”,肉屑、菜渣、油污或多或少地会残留在布上,潮湿的环境也让空气中的浮尘、细菌等落在上面。检测显示,有20%的洗碗布还隐藏着大肠杆菌、沙门氏菌等致病菌,它们会破坏肠道里正常的菌落环境,有一部分会留在身体里,引起腹泻,损伤肝脏等身体器官。因而,洗碗布本身的清洁问题也需引起重视。



### 如何给洗碗布杀菌消毒?

我们洗碗后一般是将洗碗布清洗晾干,除此外,还应该进行消毒。具体来说可以用以下一些消毒方法。

1. 用微波炉消毒是最快最方便的一种方法。将微波炉打到高火、开启两分钟,就可以杀死或者抑制超过99%的细菌、病毒和寄生虫。同时,洗碗布最好每月更换一次,以更好地保障家人健康。

2. 每天用开水煮洗碗布5分钟并晾干,可以起到杀菌的作用。

3. 洗碗布使用后要拧干展开,不要捏成一团,放在通风干燥处晾干。专布专用,最好洗碗、洗锅、擦灶台、擦油烟机 and 清洁餐桌台面用不同的抹布,可用不同颜色区分。洗

碗布洗不干净了,应及时更换。

4. 将洗碗布放在太阳下暴晒,经紫外线消毒。

5. 用两瓶盖84消毒液,大约14毫升,兑两碗水约1000毫升,将洗碗布浸泡其中,20~30分钟后用清水洗净。泡的时间不要过长,否则会导致洗碗布损坏。

### 如何选择洗碗布及清洁用品?

洗碗布有多种材质可供选择,从健康角度来说,天然材质的布洗碗效果更好,也更卫生。

**纯棉类洗碗布** 用纯棉洗碗布洗碗,手感舒适,可更好地保护餐具。但纯棉洗碗布在吸水后易膨胀,需清洗后及时拧干。同时,纯棉洗碗布用久之后,易变脆变硬,清洁效果会大打折扣,要及时更换。

**木质纤维洗碗布** 如今主妇们都喜欢买植物纤维或木质纤维的洗碗布,两者在质量上比较,植物纤维的亲水性、排油性、吸水透气性都比木质纤维洗碗布要弱,但木质纤维的售价会更贵些。

**化纤类洗碗布** 化纤类洗碗布清洗油污效果一般,但稳定性较高,不易滋生细菌。

**丝瓜络** 丝瓜络的韧性较好,纯天然材质,吸污能力很强。丝瓜络的植物纤维呈网状,可在清洗过程中更快地带走油污,但清洗丝瓜囊比较费力。

**钢丝球** 在厨房里用钢丝球清洁时,千万要慎重、仔细。钢丝很容易脱落,若不慎误食后会导致胃肠出血。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

## 衣服沾泥 晒干再洗

父母常抱怨给孩子洗衣服、袜子是件麻烦事,尤其是他们在外面玩耍或运动回来后,汗水和泥土混在一起,给衣服染了个“大花脸”。对这种情况,不能把衣服简单往洗衣机里一丢了事。

当汗水沾染泥沙等脏东西后,会牢牢黏附在衣服表面,不易溶于洗涤剂,很难洗净,晒干后往往会留下印痕。此类脏衣服在清洗之前,首先要彻底晒干,待衣服表面水分蒸发完,就可以轻松地把黏附在表面上的泥沙拍落或抖落,或用牙刷轻轻刷去。针对部分已经吸附进衣服纤维间的污渍,建议把衣服放入40℃左右的肥皂水(如果浅色衣服沾染了颜色,可酌量加入漂白剂)中浸泡半小时到两小时,让污渍充分溶解。

完成上述步骤后,把衣服捞出轻轻拧干,再放进洗衣机按常规步骤洗涤即可,衬衫之类较为轻薄的衣物也可手工搓洗。

郑玉平

## 选购文具四要点

一、到证照齐全的正正规商家购买品牌大、信誉好的文具用品。平时关注权威部门发布的商品质量抽检公告,避免买到抽检不合格的商品。

二、优先选择“环保”、“无毒”文具。对绘画颜料、涂改液等含有化学物质的文具用品,要看清是否注有“无毒”、“环保”等标识。同时注意查看商品外包装,不要购买无厂名、无厂址、无执行标准等“三无”文具。

三、注意文具的“色香味”,不要挑选颜色过于鲜

艳、香气扑鼻的花哨文具。如闻到较大刺激性气味,可能含有过量的苯、甲醛等有毒物质。如购买整盒或封闭包装的文具,应先打开包装放在通风处一段时间,以去除其中异味。

四、留存好购物发票、小票等凭证。如发现文具质量问题,要及时与商家协商解决。协商不成的,要积极向相关部门投诉反映,保障自身权益不受侵害。

另外,家长需培养孩子良好的学习习惯,及时纠正咬铅笔、笔帽等陋习,督促勤洗手,防止文具上的有害物质给孩子身体健康造成伤害。

兰小英



## 巧用身边物除家具异味

新买的家具一般都有一股刺鼻的味道,多为油漆味或原木味,其中也不乏浓重的甲醛味。有什么妙招可以祛除异味呢?不妨用以下这些常见物品来帮忙。

**盐水** 盐水可以用来祛除油漆的异味,只需要在室内放两盆冷盐水,油漆味就会慢慢散去。

**绿植** 吊兰、文竹、君子兰、万年青、仙人掌、龟背竹、常青藤等绿植都能有效吸收有毒气体。另外,市面上比较流行的平安树和樟树等大型植物,能释放出一种清新的气体,适合用来祛除新家具的味道。

**茶叶** 茶叶可以祛除异味。将水烧开后放入茶叶,用塑料小桶将其分放到各个房间,等到水冷的时候再加,这样反复可以使室内装修味道减弱。同时,把喝过的茶叶晾干后放进衣柜等家具中,能祛除甲醛的异味。

**食醋** 将加热后的白醋放置到房间的每个角落,让气味充满房间,达到杀菌和除味的双重效果。

此外,通风是祛除异味最常用、有效的方法,打开门窗使空气多多流通。

董绍军

## 水果泡沫网用处多

平时在买苹果、梨时,都能见到白色或红色的水果包装泡沫网,它可以保护水果不被磕碰,利于水果运输保存。我们买来水果之后,都把它给扔了,其实它还有很多用处。

**防香皂变软** 把这层泡沫网直接放在皂盒上,可以吸附香皂上的水分,防止香皂变软。

**清洁洗手池** 用吸收了皂液的泡沫网清洗家中的水池,效果非常好。

**防止椅子垫打滑** 将泡沫网放在椅子上,再将垫子放上,这样能增加椅子和垫子之间的摩擦,防止垫子从椅子上打滑而掉下来。

**防烫隔热** 将滚烫的盛有食物的餐具放置在泡沫网上,使桌子不受高温的损坏。

**刷碗筷** 将泡沫网沾少许清洁剂刷洗碗筷,效果比清洁球还好。而且,泡沫网是由PE材料制成的,高密度且表面光滑,用它刷碗不会损伤碗筷。

朱广凯

## 学会储存食用油

**不放灶台边** 很多家庭为了方便用油,直接把油瓶放在灶台旁。通常温度越高,食用油的酸败速度越快,因此,为防范变质不要把油放在灶台边。

**背光储存** 不要把油瓶摆在窗台等阳光能直射的地方,最好放置在阴凉处。

**密封储存** 大桶油可以用油壶分装,选择磨砂工艺或不透明的油壶更安全一些,要记得定期清洗油壶。倒油后记得及时盖上盖子,不要留有空隙。在存放大桶油时,用黑色塑料袋密封。

**加粒维E** 家里如果买大桶油,可以往里面放一粒维生素E胶丸,有研究证明:在油脂中,随着维生素E添加量的增加,它的氧化稳定性指数值会增高,抗氧化效果更好。

周星童