

# 健康生活习惯 从舍得换旧物开始

勤俭节约是我们中华民族的传统美德，但节约过度就不是一件好事了，比如天天都在用的筷子、毛巾、枕头、洗碗海绵，都是有一定使用期限的，不能等用“烂”了才换。养成健康的生活习惯，首先就要从舍得换这些旧物开始。

## 筷子：三到六个月更换一次

一双筷子，从开始用那天起，每一次搓洗筷子，都能在筷子表面留下裂痕。裂痕会逐渐积聚食物残渣、油污，再遇上洗完筷子后没有晾干、擦干的水渍，微生物（包括细菌、真菌、病毒等）的“温床”就慢慢形成了。使用的时间越久，木筷的裂痕就会越深、越多，对微生物的“容纳能力”也就越强，大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、幽门螺杆菌甚至黄曲霉（可产生能致癌的黄曲霉毒素）出现的概率也就越大。在机体免疫力低下时，这些微生物可以侵犯呼吸道，引起呼吸系统疾病，或是在胃里“兴风作浪”，引发胃部炎症，破坏肠道微环境引起呕吐、腹泻等。

维持筷子干净、定期消毒、保持筷子干燥都能保证筷子的卫生，如把筷子浸泡在沸水中煮至少15分钟，的确可以清除掉使用过程中沾染到的大部分细菌、真菌、部分病毒及化学物质，但有些微生物的繁殖能力超乎你想象，尤其是在有裂痕的旧筷子里。当筷子出现斑点、变形、凹槽时，一定要立即更换。平时建议在3~6个月的时间内更换筷子。

## 毛巾：三个月更换一次

中国纺织品协会对5个城市的人群使用毛巾的习惯和毛巾上的菌落数做了深度调研，发现多数毛巾含金黄色葡萄球菌、白色念珠菌、大肠杆菌等病原微生物；而在这些含病原微生物的毛巾中，许多人一条毛巾的使用寿命都超过一年，有的人更是坚持

没烂就不换。

首先，具有中空结构的毛巾，经常沾水，没有完全晾干，加上常被挂在潮湿的环境中，很容易滋生病原微生物；每次使用毛巾时，使用的人都会将天然的皮肤微生物和任何其他来源的微生物转移到毛巾表面，这些微生物又会在毛巾上进行大量繁殖；毛巾用得越久，上面的病原微生物数量就可能越多。当有伤口或者免疫力下降时，大量的微生物有可能致病。

建议3个月换一次毛巾。平时不和家人共用毛巾、经常保持毛巾干燥，每周清洗一次，出太阳的时候拿到阳台晒一晒。

## 枕头：半年到两年更换一次

不管枕芯成分是棉、乳胶，还是羽绒、化纤、决明子等，都可能变成尘螨成堆的地方。经过两年的使用，枕头重量的10%到15%由尘螨代谢废物组成，会引起过敏人群出现相关症状。除了尘螨外，枕头中还存在着真菌孢子，其分裂出的真菌可能进入呼吸道，在一定程度上引起哮喘和鼻窦炎的发生。

定期用常温或冷水清洗枕套，对清除尘螨作用是很小的。较高的温度（50℃以上至少10分钟）和保持干燥（相对湿度保持至少低于50%）才是杀死尘螨的有效方法。建议针对可以水洗的枕芯，定期（如每三个月，尘螨过敏者还可以增加频率）在50℃~60℃的热水里清洗枕芯；不适于水洗的枕芯（包括被褥）则需经常曝晒，可以去除枕芯里的水分，使尘螨脱水而死；在卧



室内使用除湿机或空调除湿功能；给枕芯使用孔径小于20微米的防螨材料包装套等。

当一个枕芯使用过长时间后，它会因为尘螨和压力的原因变平、失去弹性，无法为头颈提供足够的支撑，可能导致颈部酸痛。判断枕芯是不是变形该换了：将枕芯对折，然后松开它，如果枕芯不是恢复形状而是保持折叠的状态，说明需要换一个枕芯。

为健康着想，建议根据实际情况半年到两年更换一次枕芯。

## 洗碗海绵：一个月更换一次

食物、人体表面和厨房环境中存在微生物的相互交换，再加上潮湿、晒不到阳光、食物残渣多等因素，让厨房有着微生物繁殖的适宜条件。在厨房里，最常见的有不动杆菌、莫拉氏菌、金黄色杆菌、霉菌，它们都喜欢厨房的环境，可以导致多种感染类疾病。比如不动杆菌可引起呼吸道感染、败血症、脑膜炎、心内膜炎、感染性腹泻、泌尿生殖道感染等。而在所有厨具中，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。这些病原菌可以通过海绵——手或碗——口的途径进入人体而致病。

建议定期煮沸和用微波炉消毒洗碗海绵，并一个月更换一次。

四川大学华西医院  
感染管理部 朱仕超  
华西临床医学院 张治伟

## 这样开车窗 舒适又安全

开车时不开窗，车内一氧化碳浓度升高，人会产生困意，需要新鲜空气“清醒一下”。机动车驾驶员培训及交通安全驾驶行为研究资深专家表示，在一般道路驾驶，打开车窗可以增加舒适性，但不是所有情况都适宜，车窗怎么开也有讲究。

**单侧开条缝：散异味** 单侧前车窗开启一条缝隙，车内空气会将烟雾或其他异味挤压出车内。但如果车窗开启增大，车外气流的强劲作用力会将烟雾挤入车内，从后排排气口处流出。乘客吸烟时，将吸烟者一侧的车窗打开，二手烟能很快排出。

**斜对角开两扇窗：降噪** 开车时打开相对的两扇车窗，噪声会很大，让人一直听见“呼呼”的声音，甚至说话都听不见。这时打开一扇前车窗和对角线的后车窗，不仅能使空气畅通流动，对于降温和通风也有很大帮助。而且这样透气声音小，适合带孩子出行时，让他们安静地睡个觉。

**打开三扇关一扇：快速换气** 最好能打开两扇前车窗和一扇后车窗，这样会在后排制造一个高压的区域，风比较柔和，人们更容易接受，还能避免车外进入杂物，更加安全。

需要提醒的是，高速路行驶时最好不开车窗，否则使行驶阻力加大，比开窗更费油；风噪还会影响驾乘人员交流。如果车内有异味，可以打开天窗。此外，平时不建议将四扇车窗全部打开，这样效率低，且达不到通风换气的效果。

郑玉平

## 贴身衣物 宜用皂粉洗

在日常生活中，一般都习惯用肥皂或洗衣粉来洗衣服。其实，洗贴身内衣内裤、尤其是婴幼儿衣物和尿布等，皂粉才是最佳选择。

肥皂、洗衣粉碱性较强，刺激性大，泡沫又多，洗涤衣物时往往难以彻底漂洗干净，残留的化学成分容易给敏感皮肤（尤其是婴幼儿娇嫩的皮肤）带来不良影响，甚至引发皮炎。而皂粉是一种粉化肥皂的洗涤产品，且把洗、护功能结合起来，去污原理与肥皂相同，具有纯天然、强去污（是普通洗衣粉的1.3至1.5倍）、超低泡、易漂洗等特点。皂粉添加的天然去污活性成分主要是脂肪酸（原料90%以上来自可再生的植物油脂），能保护织物，洗后的衣物无需用柔顺剂就能蓬松柔软。同时，皂粉洗涤时产生的泡沫少，更易漂洗干净，避免残留物质刺激皮肤。所以，在洗贴身衣物、婴幼儿的衣裤和尿布等手洗衣物时，以选用皂粉为宜。

副主任医师 陈日益

## 焯菜学问多

炒蔬菜时，为了除去异味和有害物质，缩短正式烹调的加热时间，常常需要将蔬菜用水焯后，再切配或烹调。焯菜的方法是否科学，将直接影响到菜肴中营养素的含量。因此，在焯菜时应注意以下三个事项。

**1. 沸进沸出** 需要焯水的蔬菜，最好在水沸火旺时下锅，且水量要大，一次投入的蔬菜不可过多，以防水温骤然下降。水温应始终保持80℃以上，因为蔬菜中所含的氧化酶会氧化分解破坏蔬菜

中的抗坏血酸（维生素C），在50℃~60℃时活性最强，在沸水中很快就会失去活力。采取沸进沸出的方法，可以减少氧化酶的氧化破坏作用，减少营养素的损失。

**2. 加油忌碱** 蔬菜中所含的叶绿素，在稀碱溶液中可以水解生成鲜绿色的叶绿酸盐，使焯过的蔬菜颜色翠绿，比较美观。为此，有人爱在焯菜时加入一点碱。殊不知，大部分水溶性维生素如维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C等，在碱性溶液中容易被分解破坏，若同时加

热，被破坏得就更多了。焯菜时切忌加碱，可以放一点浮油，使其均匀地包裹在蔬菜的周围，同样可以起到保色、防止水分外溢的作用。

**3. 保留原汁** 焯后的蔬菜里，含有部分未丢失的水溶性维生素，为了使它真正地变成吃进肚里的营养，切记：不要用力挤干菜汁，也不要再在冷水里浸泡过久。如果这菜是做馅用的，非挤不可，也可以把挤出的汁水用来拌肉，再和菜混起来，就可多留住一些宝贵的营养素。

杨吉生