



重视常用物品的消毒

办公桌上的物品暴露在空气中，如果经常被碰触，而接触者没有及时洗手，可能会有病毒残留。所以不光是你自己，你的手机、订书机、文件夹、鼠标、键盘也要定期擦拭消毒。所以最好在办公室常备消毒湿巾或者75%酒精。

准备带盖的水杯，或自备矿泉水，降低飞沫落入敞口杯子的风险。

勤洗手。特别是在接触过门把手、打卡器、扶手等常被大家接触的物品后，一定要认真洗手。此外，传阅文件也别忘了洗手。

咳嗽、打喷嚏时，请用纸巾或者手肘遮挡，纸巾用后及时丢入垃圾桶，并进行洗手。

使用公共厕所需注意，如果人多需排队建议间隔1米，如果公共厕所使用的是坐便式马桶记得换上一次性马桶垫。

卫生间的门该敞开还是关上？

每次蹲完厕所，你是顺手关上卫生间门，还是让门敞开？大多数人的回复是：当然要敞开了，这样卫生间才能更加通风透气。听起来好像很有道理的样子。

这件看起来再寻常不过的事，其实也是有讲究的。卫生间一般面积小，洗漱完毕后都是比较潮湿的环境，所以很多朋友会选择打开卫生间的门，为了保持干爽通风且散发掉异味。

但其实这种做法并不太好，平时如厕后，空气中会含有大量细菌，如果这个时候把门打开，那么卫生间的细菌、异味都会扩散到家里每个角落，家里环境会越来越脏。

正确的做法是：不用的时候最好关上门，开排气扇通风，也可以把卫生间的窗户打开，避免细菌、湿气入侵室内。

除了关门之外，这些小习惯也可以更好地保持卫生间的干净。

卫生间垃圾桶要带盖 垃圾桶因为要收纳各种废弃物，容易藏污纳垢，特别是卫生间里的垃圾桶，由于卫生间空间狭小又潮湿，情况只会更严重，建议大家尽量要用带盖的垃圾桶，垃圾一定要及时倒掉。

卫生间别乱放除味剂 有人喜欢在卫生间买各种香型的除味剂，用于掩盖异味，但这些香味都是化学合成物，长期吸收对身体不好。要想除掉异味，最天然无害的办法就是多开排气扇和窗户。

牙刷别放在洗手池边 一般家里洗手池都在抽水马桶旁边，即便抽水马桶看着洁白锃亮，也没有我们想象中的干净。所以，记得要把牙刷放在远离马桶的空气流通干燥处，或者放在卫生间带门的橱柜里。

王义君

佩戴耳机过久

易引发外耳道炎

来自济南的吴女士最近被耳朵问题反复折磨。不知某一天起，吴女士耳朵里开始有液体流出，有时疼有时痒，去医院耳鼻喉科就诊发现是外耳道过敏，长湿疹了，得了外耳道炎。即便用了药，病情也是反反复复。最终吴女士发现，病情加重都是在佩戴了入耳式耳机之后发生，于是将怀疑的眼光锁定在自己的耳机上。上网一查发现，有类似情况的人还不少，症状都是耳朵痒、流水、结痂反反复复。

入耳式耳机利于微生物繁殖

生活中常见的外耳道炎性疾病一是湿疹，二是细菌感染导致的，有些真菌感染也会导致耳道炎。外耳道湿疹是外耳道、耳周、耳廓皮肤的炎症性疾病，和过敏可能有一定的关联性，还有一些其他的相关因素，比如感染、饮食的影响和脓液的刺激等等。

入耳式耳机对外耳道是有一定的影响的。入耳式耳机会让外耳道形成一个相对封闭的小环境，而高温和潮湿本身就是外耳道湿疹常见的诱发因素。耳机的大小、硬度，还有佩戴时间的长短会对炎症、湿疹有所影响。如果本身耳朵已经有一定的炎症了，例如挖耳朵时不小心损伤了皮肤，或者有人属于过敏性体质，本身就长了湿疹，这种情况保持耳道畅通，是有利于炎症、湿疹恢复的。在耳朵已“生病”情况下再去佩戴入耳式耳机，耳机对皮肤摩擦，产生机械性刺激，佩戴时间长，耳道内的温度会升高，变得潮湿，会更利于细菌、真

菌等繁殖，肯定会加重外耳道炎症和湿疹。

合理使用适合自己的耳机

要提醒的是，入耳式耳机并不是不能使用，而是要合理使用。首先要选择和自己耳道大小匹配的耳机。不同人的耳道是有差异的，有的人耳道很宽大，有的人很狭窄，因此要选择合适大小的耳机或者耳套，这样才能尽量减少对皮肤的摩擦和挤压。如果条件允许，还可以尽量选择耳罩式的耳机，减少对外耳道和鼓膜的刺激。

相比较外耳道炎症，耳机使用对听力的损伤也不容忽视。无论是入耳式还是耳罩式耳机，戴耳机的时间不能过长，音量不能过大。如果我们将耳机音量开到95%，持续5分钟就会对我们的听力造成损伤。世界卫生组织对佩戴耳机有“60-60-60原则”，即耳机音量分贝须少于60分贝，耳机音量须低于最大音量的60%，连续使用耳机时间须少于60分钟。

同时要提醒，对于听力损

伤，有时候自己不一定能明确感知到，需要客观的仪器来检测。如果长期戴耳机已经出现了听力下降，或是出现了耳鸣、耳闷等症状，也不建议再戴耳机，尽快就诊，科学干预才有可能保住听力。

使用耳机时怎样保护耳朵？

1. 聆听各种音源时，首先把音量调节到刚刚能听清楚的位置，随后稍微调节音量至自己耳朵感觉舒适的程度，建议设置为不超过最大音量的50%。

2. 强烈建议在交通繁忙的街道上杜绝使用耳塞、耳机等设备。

3. 使用耳机时，不仅音量要适中，还要注意间隔休息，最好每隔半个小时就休息一次。如果出现耳鸣、轻度听力下降、头痛、重听以及耳朵稍感疼痛等不良反应时，应该及时到医院进行检查，了解听力是否受到损伤。

济南市第五人民医院 张洪军

读懂食品标签 挑选健康食品

人们在购买预先定量包装的食品时，一定要好好看看食品标签，尤其是食品营养标签，这样能帮助我们更好地挑选健康的预包装食品。营养标签包括“营养成分表”“营养声称”和“营养成分功能声称”。

1. 营养成分表 标有食品营养成分名称、含量和占营养素参考值(NRV)百分比的规范性表格。

NRV：指正常成年人保持健康体重和正常活动每日所需摄入营养素的量。

NRV%：100克/毫升或每份食品中营养素的含量占该营养素每日摄入量的比例。挑选食品时就可以根据NRV%来计算自己每

日摄入的营养素。

2. 营养声称 对食品营养特性的描述和声明，例如“高钙”“无糖”“富含蛋白质”“低脂”等。

3. 营养成分功能声称 某营养成分可以维持人体正常生长、发育和正常生理功能等作用的声称，例如“蛋白质是组织形成和生长的主要营养素”。

预包装食品营养标签通则主要内容为以下四项：

“1+4”、需强制：所有预包装食品营养标签强制标示的内容包括能量、4个核心营养素（蛋白质、脂肪、碳水化合物和脂肪）的含量值及营养素参考值百分比。

欲声称、先标出：对除能量和核心营养素外的营养成分进行营养声称或营养成分功能声称时，在营养成分表中还须标示出该营养成分的含量及其营养素参考值百分比。

如强化、须标示：使用了营养强化剂的预包装食品，在营养成分表中还应标示强化后食品中该营养素的含量值及其营养素参考值百分比。

用氢化、标反式：食品配料中含有或生产过程中使用了氢化和（或）部分氢化油脂时，在营养成分表中还应标示出反式脂肪（酸）的含量。

高花兰