

花洒中藏匿数万个细菌 正确清洗加使用,沐浴更健康

有多少人喜欢在洗澡时张开嘴巴,从花洒接水漱口?如果你知道花洒遍布细菌,你还会这么做吗?当你发现淋浴的水流变细、堵塞、出水不畅,出现斑斑点点的黄色水垢时,就要警惕了。这篇文章就告诉你花洒中藏着哪些病菌,并教你如何正确清理。

花洒中藏匿数万个细菌

《美国科学院院报》曾刊登过一项针对家庭、学校以及公共建筑物里空气、水中细菌含量情况的大调查,对5个州的45个花洒进行了取样化验。结果发现,几乎每个花洒中都藏匿着数万个细菌,其中三成被检测出含有能导致肺病的一种细菌——鸟分枝杆菌,它喜欢在温暖、黑暗、潮湿的环境中生长,而花洒正是绝佳的环境。

一般饮用水都会高温加热,能杀死这些致病菌,但花洒中病菌的数量是自来水的100倍,通过洗澡时喷出的水柱,很容易被吸入体内,引发感染。免疫系统正常的健康人无需担心,但长期暴露在这种病菌面前,抵抗力差的老人、孩子、孕妇,患有结核病或免疫系统疾病的人,可能导致严重的后果。

定期除水垢 淋浴更安心

花洒有水垢会导致出水散乱、水流分叉、出水孔的水柱大小不一、忽大忽小,不仅影响洗澡的舒适度,还可能成为病菌的温床。因此,使用花洒应该每三个月除一次水垢。

具体方法:可按照1:1的比例在白醋中加入清水,然后将花洒头在白醋中浸泡3小时,再配合牙刷刷洗,冲洗干净后,将花洒安装回去,再通水冲洗,这样能够达到清除水垢、消灭细菌的效果。

花洒外部的清理同样不容忽视:将醋稀释后擦拭花洒表面,避免与强酸直接接触。注意不可以用钢丝球等硬物刮擦,容易破坏花洒表面的保护层。

如果在洗澡时发生花洒堵塞,可用细针紧急疏通花洒的出水口,不要使用牙签,因为牙签遇水后易发生断裂,反而会加重堵塞的情况。

有些花洒在设计时采用橡胶粒、清洁针等特殊结构的设计,方便清理。橡胶材质触感柔软舒适,并且不易结垢。只需用手轻抹橡胶颗粒,便可轻松将水垢揉搓、弹出,很好地利用了材料的特性。有些花洒内部有清洁针,当转换出水方式时,清洁针会自动弹出,将水垢带出。

不过,并不是安装了这些自带清洁功能的花洒,就无须清洁水垢。在使用4~5个月最好也将其拆卸清洗,进行一次彻底的清洁养护。

除了清洗,如何避免感染细菌?

除了定期清洗花洒之外,我们在洗澡和使用花洒时多注意点,也能避免细菌感染。

1. 把水管里的死水放光再洗澡 如果外出一段时间,家里冷热水管静置7小时以上,温度达到22℃~55℃之间,容



易滋生军团菌。所以,大家在洗澡前可以先把水管里的冷水放水放光,然后再洗澡。放水时也不要站在下方,同样容易将细菌吸入肺部。

2. 花洒管道尽量选择不锈钢材质 因为它的内壁比较光滑,不容易滋生细菌。

3. 周围温度不宜太高 周围温度太高会大大加快花洒老化,缩短使用寿命,加速细菌繁殖。因此花洒不能装在浴霸正下方,且距离应保持60厘米以上。

4. 选用易清洗的花洒 硬水钙镁离子含量更高,更容易产生水垢,华北、西北一般水质更硬。在水质较硬的地区,可以选用带有胶颗粒出水孔或配有自洁装置的花洒,即便出现花洒出水孔被水垢堵塞的情况,也比较容易清理。

此外,硅胶花洒头更易清洁,相对不易堵塞;花洒表面金属的光洁度越好,越光亮,说明其工艺越好,但价格也会较贵。

中国建材市场协会卫浴分会
秘书长 刘文贵

睡觉时 卧室门还是关着好

你睡觉时,卧室门是开着还是关着?美国一位消防员在网上向大家科普了一个重要的防火盲区——睡觉要关门!

此前,美国某小镇的一处民宅发生了火灾,所幸房主和宠物犬都没有危险。但是卧室门两侧的对比足以证明“关门睡觉”的重要性。

卧室门外侧,即靠近火源的一侧墙壁和门已经完全被烟熏黑;卧室门内侧除了门框被熏黑外,其余部分基本完好。

关闭的卧室门在外侧严重受到火灾损伤时,仍能较好地保护卧室内的陈设。而如果这是一间有人住的卧室,那这扇关上的门就足以挽救一条生命。

研究发现:家中着火时,闭门卧室的平均温度低于37.7℃;而开门卧室的平均温度可能超过530℃,足以融化屋内的电器和摆设。即使是在火被熄灭后,敞开门房间内的温度也有近260℃。

除了高温外,火灾最可怕的是浓烟和一氧化碳中毒。美国消防安全研究所(Ulfsri)实验得出:开着门的卧室一氧化碳含量飙升至1%;而关闭房间的卧室里一氧化碳水平是前者的1/10。

不过上海市消防救援总队火灾调查处处长张晓锋表示,关闭房门躲避火灾还要具体情况具体分析,并不是说我们把房门关着、躲在里面等待就可以了。还是要第一时间观察火势发展,能第一时间逃生的话还是选择逃生,如果火灾火焰已经蔓延到周边,无法逃生的时候,那应该关闭房门。阻截火势蔓延和烟气的蔓延,可以采用湿木条、湿的衣物被褥,把门缝塞住,为被困人员争取时间,等待消防队员的救援。

张若冰

办公室杯子要带盖

在办公室,不少人爱用无盖的马克杯或玻璃杯喝水,既时尚又方便。殊不知,这种杯子受电脑静电的影响,会吸附更多的灰尘,甚至细菌、病菌。为此建议最好给杯子配个盖。

电脑开机时会形成静电场,吸附大量悬浮灰尘;机箱散热时,灰尘也会随着热气往外冒,所以,一般电脑周围都特别脏。静电吸附的灰尘中,可能含有多种病毒、细菌,一旦这些有害物质进入水杯,被人喝下,久了必然会影响健康。此外,同事之间交谈时,口中所喷出的飞沫容易落在不带盖的杯中,易导致细菌传播。杯里盛热水时,热气会向外蒸发,起到驱散灰尘之效。如果水凉了,又没盖杯盖,杯子就会成为一个灰尘、细菌的接收站。因此,杯子最好不要靠近电脑等电器,这样也能避免意外打翻水杯。

为了减少灰尘给办公室带来的健康危害,可以在桌上放一台空气净化器,以有效净化室内空气。同时,要保持室内空气流通,开窗通风,让灰尘随风而去;并经常用湿抹布擦桌或拖地,保持室内适当湿润。

朱广凯

衣服阴干易滋生细菌 简易方法除异味

春季天气多变,衣服洗完后如果遇上阴雨天,就只能放在阴凉处慢慢阴干了,而阴干的衣服会有难闻的怪味。从医学角度来解释,这种怪味与微生物滋生有关系。

阴干的衣服会不会对身体有害?

微生物的滋生对身体健康有影响。除了直接导致一些感染性疾病,还会导致一些过敏性疾病。衣服在潮湿环境中滋生的细菌或真菌吸入人体,会导致呼吸道感染引发炎症。

另外,有些细菌或真菌的病

原体对人体有致敏的作用,因为这些细菌或真菌的蛋白,对呼吸道或皮肤来说都属于过敏原,可能会使人体产生一系列过敏反应,比如常见的哮喘、荨麻疹等。

洗衣服时加入消毒剂能杀灭细菌吗?

使用消毒剂有一定的帮助。消毒剂能够去除一部分细菌或者真菌,所以可以使用消毒剂进行杀菌。但是,一定要严格参照使用说明适当放入消毒剂。使用消毒剂后,还是要在太阳光下尽快将衣服晒干,这样才能避免微生物大量繁殖。

阴干的衣服有异味,有以下几种处理办法:

1. 急着穿出去的话,用吹风机冷风把衣服吹15分钟,可以去除霉味;

2. 把有味的衣服放在有水蒸汽的地方,比如刚洗过澡的浴室,也可以有效去除衣服上的异味;

3. 清水中加入两勺白醋和半袋牛奶,把有味的衣服放进去浸泡10分钟,然后清洗能去除异味。

河北省胸科医院
呼吸与危重症医学三科
副主任医师 李江涛