

还在用卷纸擦脸?

不同纸品细菌标准大不同 切莫混用

我们日常生活中使用的纸主要有两大类：一类是纸巾纸，也就是擦嘴擦手用的面巾纸、餐巾纸等；一类是卫生纸，也就是如厕后清洁用的厕纸或卷纸。但是在使用中我们经常会将它们混用，其实这两类纸的差别很大，下面就列出卷纸和纸巾的区别，并教你如何鉴别一张好纸巾。

不同纸品对细菌“容忍度”不同

面巾纸、餐巾纸和厕纸或卷纸最好别混着用，它们是有本质区别的。

微生物要求不同

根据国家卫生执行标准：卫生纸的细菌含量≤600菌落总数/克，而真菌菌落总数则没有规定；纸巾纸的细菌含量≤200菌落总数/克，真菌含量≤100菌落总数/克。也就是说，卫生纸的含菌量可以是纸巾纸的三倍，可见纸巾纸的卫生要求严格多了。

生产原料不同

卫生纸由纯木浆制成，里面可能会添加一些再生原料，比如回收的废纸等；纸巾纸的生产原料是原生木浆，没有掺杂回收的废纸，更不能使用脱墨剂等，相对而言更为安全卫生。

吸水力不同

卫生纸吸水能力较强，吸水后可溶解，用来擦脸擦嘴往往擦出一脸碎渣。如厕后用纸巾纸擦虽然不伤皮肤，但大部分纸巾纸沾水后不易破，马桶可能会堵塞。

正确用纸四个小细节

在使用纸巾之前，还要搞清楚一些关键的细节：

1. 挑选纸巾时不要迷信“原色”

原色纸巾包装上通常印有“纯本色”“无添加”“不易破”的字眼，其实原色纸巾

本身并不能说多环保，而是生产相对来说较环保。真正的原色纸巾木素含量高，使纤维间的交织度低，纤维间结合力降低，手感和强度甚至不及普通纸巾，“不易破”只是营销噱头。如果原色纸巾的韧性高，可能是加了增强剂，例如变性淀粉、聚丙烯酰胺、甲醛树脂等，这类物质过量使用对环境和健康都有一定危害。

挑选纸巾应该关注材料成分，一般来说，原生木浆优于草浆、废纸浆。

2. 湿纸巾不能代替肥皂洗手

湿纸巾不能代替洗手，用肥皂、洗手液加上流动的水，才能更好地清洁双手。

酒精在湿纸巾中的作用主要是杀菌，但其有挥发性，容易使皮肤表面水分流失，变得紧绷干燥，不适合皮肤娇嫩的孩子。丙二醇和苯扎氯铵在湿纸巾中浓度很低，不具有毒性，但对皮肤敏感人群易造成伤害。湿纸巾的基本成分没有香味，消费者最好选择无香型的。

3. 卫生纸揣太久，少用

很多人会兜里放点没有包装的卫生纸，揣久了难免会沾染细菌，接触身体可能带来健康隐患。

4. 纸巾也有保质期

很多人喜欢趁打折时购买大量纸巾和卫生纸。其实，密封保存的纸类也有保质期。一

般卫生纸的保质期是3年，纸巾纸是2年，超过了可能细菌超标。打开的卫生纸或纸巾纸最好1个月内用完，暴露在空气中的纸受潮或落灰，也很容易成为细菌的滋生地。

三招鉴别纸巾优劣

不合格的纸巾会危害人体健康，作为普通消费者，我们该如何区分纸的优劣？

1. 搓一搓，不掉渣 拿到纸巾后轻轻抖一抖或者搓一搓，如果有掉渣情况，就说明纸巾质量不合格，很可能是废纸再生产的。

2. 闻一闻，不刺鼻 有些商家在生产过程中还会添加各种化学试剂，例如荧光增白剂，其中含有重金属镉等致癌物质，会对血液系统造成损伤并损害记忆力，如果发现刺鼻异味，应立即停止使用。

3. 泡一泡，无破损 将纸巾浸泡在水中，劣质纸用水一泡马上会化成渣，而质量好的纸巾浸湿后拧干，摊开时无明显破损。

此外还需要注意，购买纸巾时，一定要选择正规厂家的产品，看清产品标识，包括生产日期、保质期、执行标准、质量等级等。

中华医学会科学普及分会副主任委员 董晓秋

4个身体部位，你可能一直“洗”错了

保持清爽整洁的身体状态，可以让我们全心投入每天的工作学习，不过，加拿大《读者文摘》网站最新载文指出，关于4个身体部位的清洁，可能一直以来你都弄错了，一起来学习正确的清洁姿势吧！

手部——洗手随随便便 饭前便后洗手是一个好习惯，但即使这样，你也可能因为洗手不够彻底，无法防止细菌传播。美国密歇根州立大学2013年进行的一项研究显示，在公共厕所观察到的3749人中，只有5%的人洗手时间足够长以杀死细菌，大约1/3的受试者不使用肥皂，10%的人根本不洗手。正确方法是用肥皂和水洗手至少20秒，手掌、手背、手指间和指甲下都要涂上肥皂。

脸部——洗脸过度清洁 有些人天天做护理、面膜，甚至一周去几次角质，这都是不正确的。去角质不需要经常做，会因过多的强酸而损害面部皮肤。通常每隔一两天用手和温和的清洁剂清洗，然后用柔软的毛巾擦干，就能充分去除死皮细胞。值得注意的是，无论用什么洗脸，都要确保彻底冲洗干净。残留的肥皂堆积，尤其是在下巴下方，会导致粉刺爆发。

头皮——清洁力度不够 即使你经常洗头，头皮本身也可能没有完全清洁，尤其是某些部位，比如一些头发浓密的人，可能后脑勺的部分难以完全洗净。那么，应该如何洗头以确保头皮干净？建议最重要的是把浓密的头发分开，以确保水能够到达并冲洗所有产品。此外，洗头时用手指垫按摩头皮（而不是用指甲）有助于保护头皮皮肤免受刺激。

耳朵——用棉签清洁耳垢 许多人常用棉签清理耳朵，事实上，这是一种不合适的行为，甚至可能是危险的！使用棉签实际上可以将耳垢进一步推入耳朵，而不是去除耳垢。这会导致耳垢堆积在鼓膜上，使你面临听力损失或耳道堵塞的风险。其实，耳朵内部可以不用特意清洁。我们的耳朵内部实际上是自己清洁的，耳垢会自行排出，润滑并保护耳朵内部。如果真的想清洁耳朵，专家推荐天然耳垢去除剂。同时，确保定期使用温和的推力和肥皂清洗外耳朵。

姚晓柏

生活中的黄金时间

每个人都希望能在对的时间做对的事，健康生活这方面也是一样。你知道吗？不论是喝水、洗澡还是排便，其实都有自己的黄金时间，让你受益更多。

喝水的两个黄金时间

虽然饮水时间在一天之内均匀分布即可，但以下2个时间，即使不渴，建议你也要喝水。

1. 早上起床后。晨起喝上一杯白开水，可补充人体在夜间丢失的水分，能有效降低血液黏稠度，促进血液循环。有利于代谢终产物及时排出，促进肠胃蠕动，防止便秘。喝水时注意要小

口慢饮。

2. 睡觉前少量补水。人体的血液黏稠度也存在生物钟，一般是从午夜到第二天10点这段时间内，血液黏稠度最高。晚上睡觉前进行适量补水，可以帮助降低血液黏稠度，但饮水量不宜过多，避免频繁起夜。

晚上洗澡有个黄金时间

1. 睡前1~2小时洗个热水澡。能显著缩短睡眠潜伏期，使人入睡速度平均加快10分钟，且对睡眠质量的提高程度也更好。

2. 在睡前2小时或更早洗澡。可能会诱发困倦感，让你更容易

有睡意，但不会明显缩短睡眠潜伏期。

排便的黄金时间

1. 早上起来。因为睡觉的时候，肠道是不停止工作的，也就是说前一天吃的东西，经过消化吸收，会存在你的直肠里面。睡醒后肠道的蠕动会加快，这个时候排便是最好的。

2. 早餐之后。吃完早餐后，肠道蠕动也会加快，这个时候更容易排便。但只要1~2天内有固定的时间进行排便，也是可以的。

湖南省科普作家协会理事 李南南