

# 居家防疫,消毒的正确打开方式是什么

近来,随着新冠防疫策略的优化,居家防疫成为大家的关注重点。除了有效防止感染和对症用药之外,如何科学消毒也成为公众热议的话题。

## 紫外线杀菌效果强

在日常生活中,人们经常利用紫外线杀菌消毒,在太阳底下晒被子就是典型的应用紫外线消毒的案例。

紫外线根据波长分为UVA、UVB、UVC三种波段。用于消毒的紫外线,往往被称为深紫外波段的UVC紫外线,这一波段的紫外线能够破坏细菌或病毒的DNA与RNA链,使其失去复制或繁殖的能力。

专家指出,正确地使用紫外线可以消灭新冠病毒,但0.3秒内即可降低新冠病毒传染致病的说法并不严谨。能否较

快较好地消灭病毒,主要是看紫外线的剂量。同样波长下的紫外线,光功率越高,紫外线的剂量越大,杀菌或消毒的时间自然会越短。因此,只有在足够强的光功率下,才有可能实现极短时间消杀新冠病毒。

## 紫外线消毒灯隐患大

深紫外波段的紫外线具有较强的杀菌消毒效果。在家庭防疫中,紫外线消毒灯会是一个理想的选择吗?

专家指出,紫外线穿透能力较差,如果有遮挡物,紫外线消毒灯的杀菌效果会大打折扣。平时家里的家具、垫子、床单、地毯等,要么能挡光,要么太厚,紫外线照不进去,自然起不到消毒的效果。深紫外波段能够消灭病毒,但也能损害

人体的细胞。如果使用不当,被老人、小孩误触打开,可能会灼伤眼睛或皮肤,增加眼部疾病和皮肤癌的风险。

当紫外线的波长短于240纳米时,会在空气中激发出臭氧这一致癌物,如果没有及时通风,当臭氧达到一定浓度时,将损害人体的呼吸道。此外,在民用和工业领域消毒杀菌应用的深紫外光源大多是汞灯作为核心发光材料,意外破损可能会造成汞泄漏,危害人体健康。

## 家庭防疫消毒选择多

由于紫外线消毒灯有安全隐患,专家建议,普通居民还是选择一些应用了紫外线技术且有相对较高安全性的家用空气消毒机和手持式的LED消毒器。此外,家

庭防疫还可以使用酒精和含氯的消毒液。

75%的酒精可以消灭新冠病毒,可以采用涂抹酒精的方式对物体表面消毒。切忌在空气中喷洒酒精消毒,以免遇火而引起火灾;使用酒精不要靠近火源、热源。

其实,最好的消毒方式是开窗通风。

专家提醒,家庭防疫消毒应选择合适的消毒剂和消毒方式,尽量采用擦拭(擦拭)方法进行消毒。消毒剂应按照使用说明书配制合适浓度,不同类型的消毒剂不要混合使用。消毒时要做好个人防护,并在通风良好的环境下进行。家中老人和儿童尽可能避免待在正实施消毒的房间内,以免对人体呼吸道和皮肤造成损害。

苏菁菁

## 释疑

### 为什么吃油炸食品容易喉咙痛

我们的喉咙被黏膜及其分泌物覆盖,它是将人体与外界环境隔开的一道屏障。炸鸡、炸薯条等食品在油炸过程中会产生名为“丙烯醛”的物质,它会刺激黏膜,引起疼痛,还会抑制免疫细胞的活动,使喉咙位置的免疫力短时间内下降,容易被病菌入侵,引起发炎。油炸食品的表面有许多锋利的碎片,在我们吞咽时也有可能划伤黏膜。并且,油炸食品含有的脂肪酸会使食道上的肌肉放松,并刺激一种激素的分泌,其会让胃里的食物积压更久,这些因素可能导致胃酸。

摘自《百科新说》

## 图吧

### 蓝鲸每天可吞下43.5公斤微塑料



最新研究显示,蓝鲸比任何动物吞食的塑料更多,平均每条蓝鲸一天可吞下43.5公斤微塑料。

微塑料是直径小于5毫米的塑料碎片,随着时间的推移,由于海浪作用和海洋表面紫外线辐射,塑料污染物分解产生大量微小碎片,在海洋食物链不同物种的胃或者排泄物中都发现了微塑料。

一个国际小组的研究人员使用计算机模型对蓝鲸、长须鲸和座头鲸吞食微塑料的情况进行调查分析,结果表明,蓝鲸平均每天吞食的微塑料最多,一条蓝鲸在进食季节中平均每天会吞下1000万片微塑料。相比之下,座头鲸在进食高峰期每天可能吞下20万片微塑料。研究人员称,对蓝鲸的最新评估是此前科学家预测的两倍多。

杨艳

## 实用

### 抽血后,避免这5个按压误区

屈起手臂。当人屈肘的时候,会阻碍肘部静脉回流,增加肘部静脉血管内的压力,故血液易从血管针眼渗出,形成皮下淤血。

边按边揉。这样做不仅不能止血,反而会加速出血,还容易鼓包。

立刻负重。有些患者感觉止血了,就马上用采血那侧手臂拎重物。

未到按压时间取下棉签。抽完血后应多按一会儿,切忌不时查看针眼,影响凝血。

抽血后很快洗澡。针眼处皮肤破损,沾水容易造成感染,不利于恢复。因此,24小时内抽血处不要沾水、不要洗热水澡。

摘自《北京日报》

## 提醒

### 糖炒栗子,别过分图鲜亮

有传言称,不良商家会添加石蜡和甜味剂来增加板栗的油亮度和甜度,以此提升栗子的卖相,这是真的吗?

用麦芽糖炒栗子是更为正宗的做法,但多数商家使用的是白砂糖或者红糖。此类食品级糖可制作成糖稀。在炒制过程中加入糖稀,融化的糖会包裹于栗子表面,防止干栗子在炒制的过程中水分蒸发,还能填补黑沙之间的缝隙,栗子受热更加均匀,色泽也更加鲜亮。

香甜的糖炒栗子是不是添加了甜蜜素?相关实验显示,加入甜味剂炒制后的栗子表壳甜腻,后味苦涩;加入糖稀炒制后的栗子有浓浓的焦糖香,甜度适中,味道香甜。

糖炒栗子会加石蜡吗?对照实验结果显示,低浓度糖稀炒制的栗子光泽鲜亮,但石蜡炒制的栗子不仅鲜亮,还色泽均匀。高浓度糖稀炒制的栗子虽然在亮度上和石蜡炒制的不相上下,但是色泽不均匀,且表面黏糊糊的。

在此提醒广大消费者,栗子应用麦芽糖和植物油炒制,颜色正常且“不过度”。如果外表过于鲜亮,且放置一段时间后颜色依旧不褪,需警惕是否加入了石蜡。正常的栗子摸起来较粘手,不是特别光滑。

王绍芳

## 支招

### 水银体温计打碎了怎么办

水银体温计打碎后,需立即打开窗户,保持良好的通风。

戴上橡皮手套,避免皮肤与水银直接接触。快速收集散落的水银,可用湿润的棉棒或胶带将洒落在地面上的水银粘集起来,放进可以封口的小瓶中,并在瓶中加入少量水,水可以防止水银蒸发。

对于掉在地上不能完全收集起来的水银,可以撒些硫磺粉,以降低水银毒性。同时将窗户打开保持长时间的通风,由于汞蒸汽密度很大,可利用风

扇、换气扇等排风装置,能加快空气中的水银蒸汽排除。

收集好的水银千万不要倒入下水道,如果水银渗入地下水,会造成重金属污染。

关于被水银污染的房间,可用碘加酒精点燃熏蒸,使碘与空气中的汞生成不易挥发的碘化汞,可以有效降低空气中汞蒸气的浓度。还可用10%漂白粉液体冲洗被水银污染的地面,也有一定的除汞效果。

小诗

## 饮食

### 吃带鱼不要刮掉白鳞

人们烹制鱼类时为了去腥,常会将鱼鳞清除干净,但做带鱼时要注意,表皮的那层“鳞”不要刮掉,那是具有保护作用的特殊脂肪,被称为“银脂”。这种脂肪无腥无味,可以正常食用,而且营养价值很高,有助于降低胆固醇、补益大脑,是带鱼最有营养的物质之一。

处理带鱼时,应避免过度清洗,浸泡时水温最好控制在75℃以下,否则银脂容易流失。

吃带鱼时,推荐采用清蒸、炖煮等烹调方式,这样不仅健康,温度也不会

太高,能最大程度地保留银脂;如果想吃烤鱼,可以用锡纸包裹后再进行烤制;炸带鱼会让银脂的营养大量流失,一般不推荐,如果喜欢这种口味,切记不要直接把带鱼放入油锅,可以先在带鱼表面拍一层薄薄的淀粉或面粉,起到保护银脂的作用。

需要注意的是,冰冻带鱼需要长途运输,表面的银脂容易氧化变质。如果发现颜色已微微泛黄,一定要把银脂去掉,保证安全。

王兆宇

## 新知

### 早期人类或首先在树上直立行走

新研究表明,人类两足行走,即用两条腿直立行走,可能是在树上进化出来的,而不是之前认为的在地面上。

研究人员探索了生活在坦桑尼亚西部伊萨山谷中的野生黑猩猩的行为,结果发现,尽管伊萨黑猩猩的栖息地更开阔,但它们在树上的时间与生活在茂密森林中的其它黑猩猩一样长,而且并没有像预期的那样更多地在陆地上生活。尽管研究人员估计,由于伊萨黑猩猩在树冠上行走不容易,因此更可能会在开阔的稀树草原上直立行走,但结果发现,超过85%的两足行走行为发生在树上。

该发现与广泛接受的理论相矛盾,这些理论认为是开放、干燥的草原环境促使史前人类直立行走。相反的是,他们可能进化到用双脚在树上行走。

研究表明,大约500万年前晚中新世—上新世时期森林的萎缩,以及更开阔的稀树草原栖息地,实际上并不是两足动物进化的“催化剂”。相反,树木可能仍然是其进化的关键。因此,寻找生产食物的树木可能是这种特征的一个驱动因素。

研究人员指出,与其他“指关节行走”的类人猿相比,用双足行走是人类的一个重要特征。然而,为什么在类人猿中只有人类首先开始用双足行走,仍然是个谜。

摘自《科技日报》