

健康红绿灯

筷子半年要换一次？  
一次性筷子越白越不好？

# 有关筷子的小门道， 还要被忽视多久？



筷子用到不能用力  
止呗，还要换吗？

【解读】

## 半年要换双筷子

筷子不坏就不换，如果抱着这种想法，你得好好反省。筷子用久了，表面会不光滑，细心的你会发现，筷子上有很多小凹槽，不要忽视，这些小槽其实就是细菌的“安乐窝”。一双看似干净的筷子其实不干净，可能带有几万甚至几十万个细菌和病毒。所以，筷子更换的频率半年较合适。

## 筷子勤消毒， 放在通风干燥的地方

筷子放在水龙头底下一大把搓，不能清洗干净，反而极易残留细菌。正确的方法是，仔细搓洗，再冲洗干净、沥干水后，放进底部镂空的筷子筒，置于通风、干燥的地方。筷子和筷子筒要定期消毒，最好是三天一次，可以用消毒柜，也可以置入煮沸的开水中消毒5—15分钟，尽量少使用各类洗洁精和化学消毒剂消毒。它能杀死病菌，但本身对人体有毒害。

## 小贴士

### 开水烫碗筷效果不佳

吃饭前用开水烫碗筷，消毒的温度和时间不够，只能杀死极少数细菌，对大多数致病性的微生物，仍束手无策。这些细菌和病毒通常要经100℃高温作用1—3分钟或80℃加热10分钟才能死亡。

筷子也有不快乐的日子：脏了怎么“洗澡”，老了何时“退休”？主人似乎从来不太在意。

有数据显示，有近一半的人体内存在致胃病的幽门螺旋杆菌，筷子就是重要的传播渠道之一。筷子多久换一次？选择什么样的筷子最合适？有关筷子的小门道可千万别忽视。



小孩子不爱吃饭，  
买双漂亮的筷子吸引  
一下他的注意力。

【解读】

## 养眼的筷子危害大

养眼的筷子一般涂了彩漆，涂料中含有重金属铅以及有机溶剂苯等物质，用的时间长了，涂料会脱落，随食物进入人的体内，危害健康。孩子对铅、苯的耐受力更低，危害更大。

## 竹筷子最好，但要经常消毒

竹质的、木质的、彩漆的、塑料的、骨质的、银制的、不锈钢的……到底选择哪种材质呢？最佳的选择是竹筷，无毒无害，又环保，越本色越好。不过，竹筷容易滋生细菌，得经常清洁消毒。

## 小贴士

### 筷子最好做到专人专用

即便一家人吃饭，尽量不要混用筷子，一人一筷，可以准备几双公筷，避免一些疾病的交叉感染。



一次性筷子不干净，也不环保，  
最好自己带双筷子。

【解读】

## 一次性筷子越白越不卫生

现在，一次性筷子大多经过硫磺的熏蒸漂白，其二氧化硫成分会严重超标，从而引起咳嗽、哮喘等呼吸道疾病。外出吃饭的你要注意，首先看是否有外包装，包装上有没有生产厂家的名称、联系方式和商标。质量过关的筷子，不会出现颜色过黑、过黄。不要轻视太白的筷子，它们二氧化硫污染更重。另外，闻闻筷子的气味是个不错的方法，如果有股酸酸的硫磺气味，最好不要使用。

## 一次性筷子的保质期是四个月

经消毒的一次性筷子保质

## 小贴士

### 旧筷子可以做成隔热垫和相框

旧筷子扔了怪可惜，花点时间，不如做个隔热垫吧。用刀将筷子切成需要的长度，用绳子套住一截，打个结，系牢筷子，按这种方法将几截筷子并排固定在一起，直到尺寸符合要求，简单、环保的隔热垫就诞生啦。筷子还可以做成相框，首先，

期最多是4个月。一旦过了保质期，一次性筷子很可能携带金黄色葡萄球菌、大肠杆菌等，会导致腹泻、痢疾。

如果一次性筷子出现非木本色的斑点，或者潮湿、变形，有明显的酸味，说明已经变质了。

## 别将一次性筷子浸泡在热汤中

经常外出吃饭，可以自己准备一双筷子，装在筷子盒里，用完洗净，放入包内，卫生方便。偶尔在外吃饭或者不愿意携带，最简单的方法，用凉水清洗筷子，减少残留的二氧化硫。不要将筷子长时间浸泡在热汤或热粥里，这样会加速二氧化硫的分解。

将筷子缠上颜色鲜艳的彩带，两根筷子交叉，用铁丝来固定。再用一根筷子，用同样的方法固定，做成一个三角形。按照上面的步骤，再做一个三角形。两个三角形做成后，用两根筷子，上、下将两个三角连接起来，一个漂亮的相框出现在眼前。 ■文/刘玉锋