快过年了,别忘给你的手机也洗洗澡

人们常说手是人体最脏的部位,其实从不离手的手机更甚。手机作为大家离不开的工作、生活、交流“神器”,一天下来难免受到各种各样的污染。我们在迎新年的当口,也别忘了给手机好好洗个澡呀。

接个电话,半数手机被污染

某医院调查显示,108位医务人员手机表面每平方厘米有细菌12万个,其中竟然含有39株致病性金黄色葡萄球菌。

而一项在麻醉医生中开展的研究发现,消毒后的手在使用手机通话一分钟后,10%的手受到了病原体的污染。在牙科工作者间做过相反的实验,在清洁手机后接通简短电话,其后50%的受试者手机受到了污染,其中53%为革兰阳性菌,2%为革兰阴性菌,3%为真菌。

给手机洗澡,选对“沐浴液”

手机消毒可以选用手消毒液、普通湿巾和75%乙醇等等。如果家里这些都没有,也可以用风油精代替。手消毒液是葡萄糖酸洗必泰和乙醇为主要有效成分的消毒液,葡萄糖酸洗必泰含量为0.90%-1.10%(W/W),乙醇含量为54.9%-66.9%,可杀灭肠道致病菌、化脓性球菌和致病性酵母菌。普通湿纸巾由含有纯水和植物提取物的无纺布构成,同时也可以选择消毒湿巾。

75%酒精在日常生活中购买相对方便,对人体危害较小的消毒剂被广泛应用在各个地方。十分重要的一点:根据资料显示,75%浓度酒精对于新型冠状病毒具有灭活作用。

给手机搓澡,也有步骤

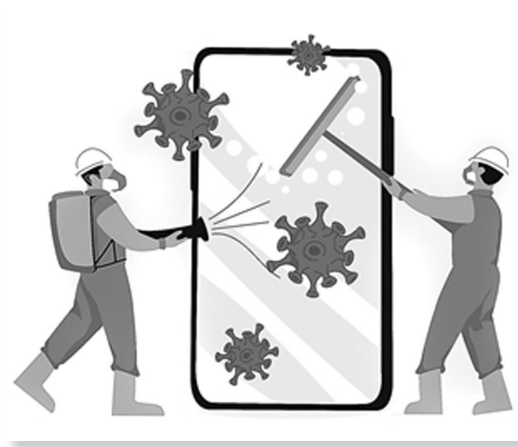
在擦拭手机前洗手,要以“无菌操作”的态度擦拭手机,拆下手机壳,一条一条擦拭,最后擦拭四角及边框,切忌胡乱擦拭。需要注意的是:

A 擦拭手机后要及时擦干

不要让消毒液或者酒精渗入到手机内部的零件里,那样会降低手机的性能,也会损伤到手机的寿命。

B 擦拭手机后不要晾干

有些小伙伴担心给手机消毒以后会有消毒液或者酒精渗入到手机内部的零件里,所以会将消毒后的手机放在太阳底下晾晒,这种做法是很危险的。手机运作时本身就会产生一定的热量,而经过暴晒会导致手机热量过多,有损手机的寿命。



C 一次性消毒并不能彻底解决卫生问题,没有什么实质作用

消毒过一次以后,手机慢慢地还会积累细菌和污垢。定期消毒才是王道。

此外,工作生活中也有人采用一次性塑料膜包裹手机的方法防止手机被污染,这种方法简单有效。但是定期擦拭手机仍不失为一个健康卫生的好习惯。

魏硕

巧喝汤汤水水,打好健康底子

一说到健康养生,肯定离不开吃喝。相较于制作药膳、膏方进补,喝点养生饮品、汤食是最方便和最容易坚持的方式之一。结合时令节气特征,专家们给大家推荐了几种养生饮品、汤食,助您开启一年健康生活,为2022年打个健康好底子。

晨喝通便茶,养护肠胃

早上起床后,人处于一种“缺水”的状态。一般来说,推荐大家晨起喝温开水,健康又实惠。而在干燥的冬季,在喝温开水之余,还可以喝些蜂蜜水,既可补充水分,又可增加营养,还能起到润肠通便的作用。需要注意的是,喝蜂蜜水前可以先喝些温开水补充水分。冲泡蜂蜜时,最好用凉水或40—60摄氏度的温水,才不会破坏营养成分。血糖较高或糖尿病患者不建议饮用蜂蜜水。

时下,很多老人早起有喝一杯淡盐水的习惯,其实,这种做法是不提倡的。因为在正常情况下,人体内的钠一般不会缺乏,如果每天早晨喝一杯淡盐水,久而久之,人体内的钠含量过高,有可能导致高血压、肾炎等疾病。

午喝养肾汤,健脾益精

到了中午,是人一天中最易疲劳的时刻。在冬季的中午,喝上一碗养肾汤或者补肾茶,一来可抗击严寒,二来也可为春夏阳气的顺利生发打下基础。

板栗乌鸡汤

取板栗20粒,乌鸡1只,生姜3片,加入适量清水,一起煲40—60分钟,起锅时调入少量食盐即可食用。

粤式补肾茶

取桑寄生、莲子(去心)各15克,大枣10克,鸡蛋2枚。将鸡蛋煮熟去壳,桑寄生以纱布包裹,大枣剪开,然后连同鸡蛋、莲子放入1500毫升水中,大火煮开后再用小火煎煮20分钟,关火焖半小时即可。以上剂量为一人用量,全家食用可酌情增加。一日一剂,冬季可经常饮用。

晚喝安神汤,拥有好睡眠

好睡眠对健康的重要性不言而喻。新的一年,应及时调理失眠多梦等不适,培养好的睡眠习惯。调理失眠,酸枣仁是不二法宝。

酸枣仁可以单用,也可以用来炖汤。跟猪心一起炖,除了能缓解失眠不适外,还能调理惊悸、体虚多汗、津少口干等症状。具体做法是:取酸枣仁10—15克,捣碎后加入适量冰糖,和猪心一起煲汤喝即可。如果平时经常睡不好的话,可以适当加点灵芝、龙眼肉一起炖服,能加强助眠安神的作用。

于康

新衣服含甲醛,不洗就穿会致癌吗

新衣服有甲醛不洗会致癌吗

新衣服上有甲醛残留是很普遍的现象,因为衣服在加工过程中的染色、定型等工序会使用一些含有甲醛成分的化学制剂。甲醛虽然是1类致癌物,但其致癌性与接触时间长短、接触量和浓度高低呈正相关,作为一种挥发性气体,少量接触很难在人体内积聚。因此,穿未洗的新衣服致癌风险是非常低的。不过,甲醛的刺激性很强,对于敏感人群,容易引起流泪、干咳等问题。新衣服在穿之前,最好彻底清洗并充分晾晒,尤其是贴身衣物和婴幼儿衣物。在通风处晾晒几日也可有效去除甲醛。

衣服用热水浸泡可以消毒吗

用专门的衣物消毒液更靠谱。有些人喜欢将衣物,先用热水浸泡,觉得这样可以起到杀菌消毒的效果。然而,这也就是心理上多点安慰而已。尽管从理论上来说,热水烫洗衣物确实可以消毒,但前提是水温一直保持不变。以常见的金黄色葡萄球菌、白色念珠菌为例,起码要在100℃的沸水中浸泡20分钟才能杀死。但在实际操作中,能达到这样的效果吗?

所以,衣物清洗前不要浸泡太久,不然溶解的污物很可能会再度污染衣物,也容易引起衣物变形、缩水。一般情况下,浸泡15—20分钟就差不多了,别超过30分钟。

泡沫越多洗得越干净吗

其实,去污力的强弱并不由泡沫多少决定,倒入适量洗衣液即可。人们往往有种错觉,觉得泡沫越多去污力就越强,于是不自觉就倒入了“过量”的洗衣液。事实上,当水中的洗涤剂分量达到饱和时,多余的洗涤剂并不能增加清洁力。

过多的泡沫很难漂洗干净,有时你漂洗了很多遍,泡沫依然存在,费时又费水。不仅如此,这样洗涤后的衣物还会发硬,穿着时容易刺激皮肤,引起瘙痒。所以,在清洗衣物时请根据衣物和用水量的多少,合理添加洗衣液。或者也可以选用一些低泡型洗衣液,既容易漂洗,又不影响去污力。

手洗比机洗更干净吗

如果洗衣机足够干净,那么手洗和机洗并无太大区别。不论是机洗还是手洗,其实都是通过摔打和摩擦来进行衣物的清洁,从理论上来说,机洗和手洗并无太大区别。但是,大部分人都忽略了洗衣机的卫生情况。洗衣机的内部存在很多清洁死角,比如内槽、滚筒底部、内筒外桶之间的夹层等,这些地方都是最容易藏污纳垢、繁殖细菌的地方。用这样的洗衣机洗衣服,只怕会越洗越脏。

所以,新买的洗衣机在使用半年后,每隔2-3个月可用洗衣机清洁剂来进行一次清洗,每隔一两年可请专业人士进行拆机清洗。

洗完的衣物要反面晾吗

不同的衣物,不同对待。本来,只要晾晒的环境干净、通风,一般材质或颜色较浅的衣物,正着反着晒都可以。但考虑到有些居住环境附近可能有马路、工地等,建议贴身的衣物还是正面晾比较好,以免空气中的粉尘、微生物等脏东西沾染上。对于颜色鲜艳、容易褪色的衣物,又或者是丝绸、羊毛材质的衣物,洗完后最好反过来晾,不然紫外线照射容易破坏衣物的柔软度和色泽度。

朝阳