

# 做完饭，留心八个卫生死角



厨房是制作食物的地方，但每次做完饭，若清洁不到位，很可能埋下健康隐患。根据日常工作经验，下面8处地方最易藏污纳垢，提醒大家注意。

**油烟机** 油烟机在使用中会积聚大量油烟，不及时清洗易导致机体老化、短路，有可能引发漏电、火灾等安全事故。同时，油渍严重还会影响机器效能，油烟

排不出去被人体吸入后，可能会引起慢性咽炎、肺炎，严重者甚至诱发癌变。

**清洗方法**：在清洁剂中混合一些温水（比例为1:5）装入喷壶，打开油烟机风扇，对着扇面喷洒，这样可借助其离心力将软化的油污甩出，达到清洗目的。排气扇若有被熏黑的情况，可用抹布蘸白醋擦拭。

**燃气灶** 做饭时，燃气灶面板及缝隙中很容易残留炒菜溅出的油渍，若不及时清洗，不仅影响美观，还会缩短灶具的使用寿命。

**清洗方法**：如果是新鲜油渍，只要在做完饭后用厨房纸擦掉即可；对于顽固油污，可借助柠檬帮忙，将柠檬切片加水煮沸，然后用抹布蘸上柠檬水来回擦拭。

**洗菜池** 洗菜池被国外专家列为家中最脏的地方，洗盘子时残留在洗菜池的饭菜渣，会滋生各种致病菌，这些病菌很容易传播到食物上。

**清洗方法**：每天洗碗后，用刷子或钢丝球蘸着漂白液清洗一次，洗菜池塞子也要按下洗干净。

**地砖** 厨房油烟多，地砖或瓷砖有油污在所难免，缝隙处更是厚厚一层难以去除的油污。如果做不到每天勤擦洗，很容易使顽固污渍附着，极易打滑。

**清洗方法**：因为油与水不融合，所以用清水无法清洗干净。可先倒适量小苏打在地砖污渍上，然后加水使其溶解，再用清水拖地，油渍很快就会一扫而空。

**砧板** 新鲜蔬菜、生肉可能有细菌、寄生虫卵，砧板不可避免地要受到污染。

**清洗方法**：砧板使用后，需将其洗净并立置或悬挂晾干，而且每周要用开水冲烫一次，以达到消毒灭菌的效果。也可

以每周在砧板上撒一层细盐，能起到一定的灭菌作用。需要注意的是，不建议使用清洁剂清洗砧板，因为清洁剂会渗入砧板内，时间久了会导致砧板霉烂，食物在上面处理时反而容易二次污染。

**锅盖** 很多人做完饭都会刷锅，却常常忽略锅盖。一项调查显示，锅盖两天不洗就会残留一层厚厚的油污，再次做饭时会渗入饭菜，不利健康。

**清洗方法**：每次洗碗时顺带清洗锅盖，对于顽固污垢，可放适量洗洁精，用魔力擦擦。洗后记得要彻底晾干。

**抹布** 抹布可以说是厨房油腻物的代表，人们又习惯把厨房抹布随手放在水池边或堆放在操作台上，这些地方都极为潮湿，为细菌繁殖提供了绝佳的场所。一项调查显示，在抽样搜集的抹布中，发现19种致病菌，包括大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、念珠菌等。

**清洗方法**：抹布用完后要及时用洗洁精洗净，最好能在阳光下晾干。此外，每周用开水煮一次，每个月更换一次。

**厨具柜** 为了美观、整洁，把洗后的厨具收进柜子的人不在少数，但这样极易滋生细菌，因为各种厨具堆在柜子里，水分难蒸发，湿润的环境还会引来蟑螂、虫类等。如果厨房空间较大，建议可以把菜刀、锅铲、勺子、洗菜篮、抹布等挂在墙上的挂钩上，厨具尽量拉开距离，使其充分干燥。当然，这样可能会沾上不少灰尘，所以使用之前要冲洗一下。如果厨房空间小，则可在橱柜里安一个可抽拉的悬挂式拉杆，用来挂起各种厨具。（傅生）

生活顾问

# 春天尽量少戴隐形眼镜

春天浮在空气中的花粉、灰尘和干燥的空气会让人的眼睛感到又干又痒，十分不适。尤其对于戴隐形眼镜的人来说，春天眼部比较脆弱，稍不注意眼部卫生，极易引起感染。眼科专家提醒，春天戴隐形眼镜要格外注意卫生，最好和框架眼镜交替着戴，让眼睛“放个假”。

专家介绍，隐形眼镜在配戴时固定于眼球表面，等于给眼球戴了一个“口罩”，容易让眼角膜缺氧，同时也给细菌和病毒提供了一个有利的繁殖环境。一旦花粉、尘螨、风沙被吹进眼睛，就会附着在隐形眼镜上，加之人们本能地揉眼睛，对眼球造成机械性的摩擦，就容易导致眼部感染。而且春天天气干燥，长期配戴隐形眼镜还容易引发或加重干眼症。因此，每年这个时候，过敏性结膜炎就成了眼部多发疾病。

“除了两眼近视度数相差较大、散光较大、近视度数容易加深的人以外，一般不建议配戴隐形眼镜。如果为了美观和方便需要配戴，也最好和框架眼镜交替着戴，适当让眼睛休息一下。”专家说，春天配戴隐形眼镜尤其要注意清洁卫生，要勤洗手，最好随身带着伴侣盒，如果有风沙吹进眼睛里，可以及时把隐形眼镜取出来清洗。有条件的话，春天最好选用日抛型隐形眼镜，相对来说更加卫生，感染的几率也较小。大风、扬尘天气时，最好配戴框架式眼镜，一方面可以起到保护眼睛、阻挡沙尘入眼的作用；另一方面，一旦有沙尘微粒进入眼部，泪腺分泌的泪水也可以及时将沙尘冲掉。如果外出长时间骑自行车或摩托车，也不宜戴隐形眼镜，否则行驶时周围的空气对流会使隐形眼镜所含的水分急剧减少，镜片逐渐干燥、变硬，时间一长，变硬的眼镜薄片有可能损伤角膜上皮组织，引起眼部疼痛、瘙痒、红肿，甚至发炎。因此，最好配戴框架眼镜或戴副墨镜。（李洋）

# 不同牙刷怎么挑

牙刷是保持口腔卫生的重要工具，可市面上品种繁多的牙刷类型却让人眼花缭乱，不知如何选择。

牙刷主要有平头型、波浪型、中凹型、月牙型及顶尖纤维型等，平头型多以直柄为主，刷毛软硬适中，排列整齐，是牙刷中的基础款。其他几种属于特异型牙刷，是为适应口腔特殊情况设计而成，比如波浪型、中凹型牙刷有利于清洁牙间隙；月牙型牙刷便于清洁牙齿外侧；顶尖纤维型牙刷便于清洁牙缝沟及牙缝等。此外，牙刷刷毛有软、中、硬3种，刷柄分直柄与角度柄，刷头也有大有小。

那么，怎样才能挑出适合自己的牙刷呢？口腔科专家给出以下建议。

第一，爱喝茶宜用硬毛刷。一般情况下，可根据个人牙齿情况及感受选择刷毛硬度，因为太软难以达到清洁目的，太硬又会损伤牙齿及牙龈。原则上，孩子推荐使用软毛的。吸烟、喝咖啡、喝茶的人，如牙齿有色素沉着，可使用中硬毛牙刷。但要注意，不要用硬毛牙刷长期横刷牙齿，更不能太过用力，否则会造成牙齿楔状缺损。

第二，刷毛圆润不刺手。刷毛横切后，若没有经过打磨处理，容易因带有毛刺而造成牙龈伤害，而磨毛圆润的牙刷不会出现这种情况。建议买回新牙刷后，先用手触摸刷毛端面，若有锋利、毛刺等感觉，及时更换。

第三，刷头宜小、刷柄防滑。短而窄的小刷头可以在口腔里灵活转动，能到达牙齿各个部位，不易留下死角。同时，刷柄最好选角度柄且有防滑设计的，更易深入口腔角的同时，还能方便用力，减轻手部疲劳。

需要提醒的是，牙刷要尽量选择大品牌，每次用完用清水多冲几次，并将刷毛上的水分甩干，放置于通风处，以免滋生细菌。牙刷使用3个月后最好及时更换，以免刷毛变形弯曲，降低清洁强度。（刘虹）

# 喝豆浆的八个学问

实际上，每种食物都有若干细节值得讨论，有的与健康有关，有的与品位有关，还有的与文化有关。对某种食物了解越多，就越觉得它充满学问。同样一碗普通通通的豆浆，充满了细节、学问及由之而来的乐趣，以下是八个易被忽略的豆浆里的学问。

第一，尽量别掺绿豆、大米等。原料要选用上等的大豆，可掺少量的黑豆，做出颜色发暗的豆浆；掺数枚花生、核桃等坚果，豆浆口感更滑，味道也略香。尽量不要加入绿豆、红豆、大米等富含淀粉的原料，淀粉的存在会使豆浆口感有一点点发黏，味道也被掩盖。

第二，大豆与水的比例大约为1:18—20。之前有报道称，豆和水的比例在1:3左右最合适，但这个比例做出的豆浆中蛋白质含量高达8.7%，再加上脂肪和碳水化合物，它的稠厚度足以与豆腐相比。根据《中国食物成分表》，豆浆中蛋白质含量为1.8%，因此大豆与水的最佳重量比例是1:18—20。

第三，提前浸泡10小时。大豆经过充分的浸泡才能打出口感细滑的豆浆，且出渣率低。大豆一般在室温下要浸泡10余个小时，当气温较高时，应放入冰箱或多次换几次水，以避免细菌滋生。

第四，加点蜂蜜更健康。大豆中几乎不含淀粉和蔗糖，所以豆浆毫无甜味，但加蔗糖不利于控制血糖，喜欢甜豆浆的人不妨加点蜂蜜。蜂蜜是天然糖，且以果糖为主，甜度高用量少，比较健康。为减少对蜂蜜中活性物质的破坏，豆浆打好后不要马上加蜂蜜，稍放凉准备喝之前再加最好。

第五，与热好的牛奶混合喝。这种混合方式常被某些热衷“食物相克”的人士反对，但其实这种做法不但毫无害处，而且还因蛋白质互补提高了营养价值。不过，如果不喜欢串味，可分开喝。

第六，剩豆浆做成米饭。用剩豆浆代替水做米饭。既给米饭增加了优质蛋白质，而且口感也不错，简直是一举多得。

第七，豆渣炒着吃。豆浆能最大限度地保留原料中的水溶性有益成分，如水苏糖、大豆异黄酮、大豆皂甙等。但要想增加膳食纤维的摄入量就得吃豆渣，可以炒着吃，也可做成豆渣米饼。

第八，搭配豆制品一起吃。按照中国营养学会《中国居民膳食指南》的建议，每天应该吃30—50克大豆（干重）。每天大约喝300毫升的豆浆，大致只相当于建议量的一半。因此建议大家在喝豆浆的同时，还经常要吃一些豆腐、豆皮等大豆制品。（于 睿）

# 春季目赤红肿方

**【处方】** 车前子10g，菊花7.5g，栀子10g，龙胆草7g，黄连5g，茯苓10g，甘草10g。水煎3次，每次煎取药液200毫升，将3次药液合在一起，分3次温服。

**【制用】** 上方为一日量。常法 **【功能】** 清热泄火，清肝明目。

目。**【主治】** 由于春季容易上火、或生气、感受风热之邪，而引起的目赤眼红，肿胀疼痛，或伴有头晕头痛。（白城市中药药科协：王文卿）

每周一方



# 节俭过头伤健康

节俭是中华民族的传统美德，在我国，很多老人坚持着这一好习惯，但凡事应有度，过度节俭反而会伤健康。

剩饭菜舍不得扔，亚硝酸盐超标。不少老人认为，饭菜只要不变质发馊就可以吃，但剩饭菜会滋生细菌，老人胃肠功能本来就弱，极易受其影响，尤其是夏季，不少老人因为吃了剩菜上吐下泻，最后住进医院，得不偿失。有些隔夜菜，特别是绿叶蔬菜，非但营养价值不高，还会产生致病的亚硝酸盐。建议绿叶菜、凉菜当顿吃完。剩菜最好在5—6个小时内吃掉，米饭、馒头等主食最好在一天内吃完。剩饭菜吃前一定要高温加热。

穿子女的旧衣旧鞋，保暖防滑功能大打折扣。老人年纪大了不再爱美，经常会捡子女不穿的旧衣旧鞋穿，甚至连内衣内裤等贴身衣物，只要没破就舍不得扔。殊不知，衣服穿得过长，其吸汗、保暖作用都会大打折扣。鞋子不合脚更是老人摔倒的重要原因，老人脚部肌肉退化，韧带弹性和平衡力下降，因此要选择防滑、柔软的鞋子，才能安全平稳地走路。

省电省出青光眼。晚上屋里关着灯，只有电视亮着，这是很多老年人看电视的习惯。然而，小而亮的电视屏幕与昏暗的背景形成强烈对比，时间一长眼睛就会感到疲劳，甚至引发青光眼。此外，黑天不开灯还容易发生摔伤、磕碰等意外。如果想省电，可以开一盏瓦数较低、光线比较柔和的小灯，用它来调节室内背景亮度，缓解眼疲劳。

筷子用太久，黄曲霉超标。筷子和洗碗布也是节俭老人的“好伙伴”，经常用到发黑、油腻变形都不舍得扔。但这样的筷子和洗碗布里暗藏大量病菌，包括可能导致肝癌的黄曲霉，建议洗碗布使用半个月就要扔掉，筷子至少每季度换一次。很多老人还在使用过去的铝制炊具，会增加食物中的铝含量，提高患老年痴呆症的风险。

老人过于节俭，归根结底是想为儿女多攒点钱。因此，儿女应多跟老人沟通，尽可能为老人提供充实的物质保障，让老人不再为一茶一饭、一碗一筷、一衣一鞋所累。（董秋）

健康提醒

【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载（九）

# 中国公民健康素养——基本知识及技能

17. 关注血压变化，控制高血压危险因素，高血压患者要学会疾病自我管理。

在未使用降压药物的情况下，非同日3次测量收缩压≥140mmHg和（或）舒张压≥90mmHg，可诊断为高血压。患者有高血压病史，目前正在服用抗高血压药物，血压虽低于140/90mmHg，仍诊断为高血压。

超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足者是高血压的高危人群。

高血压患者应遵医嘱服药，定期测量血压和复查。高血压高危人群及高血压患者要养成健康的生活方式，食盐摄入量不应超过6克/日，应多吃水果

和蔬菜，减少油脂摄入，做到合理膳食、控制体重、戒烟限酒、适量运动、减轻精神压力、保持心理平衡。

普通高血压患者的血压（收缩压和舒张压）均应严格控制在140/90mmHg以下；糖尿病、慢性肾病、稳定性冠心病、脑卒中后患者的血压控制更宜个体化，一般可以降低至130/80mmHg以下；老年人收缩压降至150mmHg以下。如能耐受，以上全部患者的血压水平还可以进一步降低。

根据国家基本公共卫生服务项目的要求，乡镇卫生院（村卫生室）、社区卫生服务中心（站）为辖区居民提供高血压管理服务。血压正常者应至少每年测量1次血压，高危人群至少每6个月

测量1次血压，并接受医务人员健康指导。高血压患者每年至少接受4次面对面随访，并在社区医生的指导下做好疾病自我管理。

高血压患者应掌握家庭自测血压方法，做好血压自我监测。

18. 关注血糖变化，控制糖尿病危险因素，糖尿病患者应加强自我管理。

出现糖尿病症状加上随机血糖≥11.1mmol/L，或空腹血糖≥7.0mmol/L或糖负荷2小时血糖≥11.1mmol/L，可诊断为糖尿病。空腹血糖（FBG）在6.1mmol/L≤FBG<7.0mmol/L或糖负荷2小时血糖（2hPG）在7.8mmol/L≤2hPG<11.1mmol/L为糖调节受损，也称糖尿病前期，是糖尿病的极高危人群。

具备以下因素之一，即为糖尿病高危人群：处于糖尿病前期、超重与肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病家族史、妊娠糖尿病史、巨大儿（出生体重≥4kg）生育史。

糖尿病患者应全面了解糖尿病知识，遵医嘱用药，定期监测血糖和血脂，控制饮食，适量运动，不吸烟，不喝酒，加强疾病自我管理，预防和减少并发症。

根据国家基本公共卫生服务项目的要求，乡镇卫生院（村卫生室）、社区卫生服务中心（站）为辖区居民提供糖尿病管理服务。对Ⅱ型糖尿病高危人群进行针对性的健康教育和健康指导，建议其每年至少测量1次空腹血糖；对确诊的Ⅱ型糖尿病患者，每年提供4次免费空腹血糖检测，至少进行4次面对面随访。（待续）

白城市卫生计生委 白城日报社 主办

# 语言暴力，一把无形的刀

一项调查显示，“不能干走人”“我当初怎么就生了你”“没长眼啊”分列职场、家庭、公共场所前3位。俗话说：“一句话能把人逗笑，也能把人说跳。”语言作为一种传播信息的载体，既能说得人心花怒放，也能让人伤心欲绝，后者就是“语言暴力”。

相关人进行了一项调查，共2800人参加，发现89%的参与者曾遭遇语言暴力。在职场上，被上司威胁“能干就干，不能干就走人”者达65%；家庭中最多的是“我当初怎么就生了你/娶了你/嫁了你”这种“追悔式”话语；而在公共场合，“你没长眼啊”与“挤什么挤，急着投胎吗”分别以55%和31%的投票率位居前两名。在听到这些难听话后，55%的人表示“很生气，一定要骂回去”，25%的人会感到“非常愤怒，一整天都心情不好，发无名火”。由此可见，语言暴力就在我们身边，是人与人之间冲突的导火索。一个遭遇语言暴力的人，迁怒身边人，让怨气在人群间传递下去，形成恶性循环。

“语言暴力是谩骂、诋毁、蔑视、嘲笑等歧视性语言，在家庭、职场和公共场所都很常见。”专家介绍，语言暴力表面上比肢体暴力文明，但伤害却“字字见血，句句伤心”。在家庭里，除了父母指责孩子、老婆打击丈夫外，还有些子女会数落年老的父母“你老糊涂了”等，这些都严重损害家庭关系。父母的指责会损伤孩子的自尊心和自信心，使他们感受不到来自家庭的爱，变得自卑、冷漠。老人本就内心敏感，怕给子女添麻烦，这些难听话让他们确信自己“老不中用”，觉得辛苦养育大的孩子嫌弃自己，产生挫败感，甚至可能出现抑郁、自杀倾向。夫妻间的相互指责会破坏感情，甚至让婚姻破裂。在职场上，老板对员工的责骂会影响工作效率，破坏团队凝聚力。在公共场所，言语冲突会使社会变得冷漠、浮躁。

“良言一句三冬暖”。专家指出，要想获得良好的人际关系，一定要避免语言暴力。说话前要多想，遇事要讲道理，记住5个“多少”：对伴侣，多些理解，少些强迫；对孩子，多些认同，少些否定；对父母，多些尊重，少些争辩；对上下级，多些倾听，少些插嘴；对陌生人，多些微笑，少些戾气。此外，面对语言暴力，不要“以暴制暴”，不妨以礼相待，给对方一个微笑，冲突就会化解。（张杰）

心理空间

