

# 洗碗布使用之前先消毒



洗碗布是人们家庭生活中的必备物品。很多人认为,洗碗布只要清洗干净,第二次用之前就不需要再清洗消毒,直接使用即可。然而事实是怎样的呢?

“中国家庭厨房卫生调查发布会”公布了一项最新的厨房卫生调查结果:由中国疾病预防控制中心发布的北京、上海两地的单块洗碗布检测出细菌总数竟高达约 5000 亿个! 这些洗碗布不仅细菌数量很高,而且致病菌数量也繁多:其中不乏大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、白色念珠菌、沙门氏菌等 19 种致病菌。可见,洗碗布普遍存在细菌数量过高的问题,尤其是存在大量的致病菌,这极易引起餐具的二次污染。因此,小小洗碗布的卫生亟应引起关注。

美国“MSN 网站”近日提醒,即使洗得很干净的洗碗布,二次使用时也应先消毒。为什么呢?

因为小小洗碗布,每天都要和碗筷亲密接触,肉屑、菜渣、油污的残迹,或多或少地都会遗留在洗碗布上。美国佛罗里达州立大学环境工程系的科研证实,20%的洗碗布内隐藏着如大肠杆菌、沙门氏菌等足以导致疾病的细菌。特别是夏天,部分清洁不够的洗碗布更会滋生大量细菌,让餐具在洗涤过程中因为与洗碗布接触而“交叉感染”。虽然,很多人在洗完碗后都会将洗碗布清洗干净,但经过几个或十几个小时的放置,洗碗布上又会滋生很多细菌。这是因为,潮湿的环境很容易让空气中的浮尘、细菌等落

在洗碗布上,孳生新的细菌;洗碗布上本身存留的污渍也是细菌的孳生地。本次调查显示,用肥皂或洗洁精清洗过的洗碗布,20%的细菌仍会存留,而经过 6 个小时的放置,细菌数又会增加一倍。

因此,除了将洗碗布清洗干净外,再次使用时也应该清洗和消毒。用微波炉消毒是最快最方便的一种方法,将微波炉打到高火两分钟,就可以杀死或者抑制超过 99% 的细菌、病毒和寄生虫。不过,即使这些都做到了,也最好每月更换一次,以更好地保障家人健康。

洗碗布上面的微生物可以通过污染餐具后进入人体,引发相关疾病。洗碗布上致病菌越多,致病的几率就会越大。没及时更换、清洗和晾干,是洗碗布窝藏细菌的主因,而湿润、不卫生的环境,最有利于细菌繁殖。对此,正确使用洗碗布四个要点是“干、净、换、分”,“干”:即每次用完洗碗布后要及时拧干,并尽量展开,晾挂在通风处。“净”:洗碗后要清洗洗碗布,还要定期消毒。浸湿后用微波炉加热 3 分钟,或用消毒剂稀释以后浸泡,或用水煮 10 分钟。“换”:洗碗布脏了、洗不干净了,就应及时更换。“分”:洗碗布一定要专布专用。最好是洗碗、洗锅、擦灶台油烟机、清洁餐桌台面的抹布分开使用。

洗碗布最好不要选择化纤质地或钢丝球,因为化学纤维和钢丝球碎屑若粘在餐具上,随食物一起进入人体胃肠道内,会刺激或诱发胃肠道疾病。

(新民)

## 必须重视早餐

民间对一日三餐流行一句话:“早上吃得饱,中午吃得好,晚上吃得少。”特别对早餐问题更有现实针对性。当下常见现象是:许多上班族或学生,由于晚上睡得迟,早上也起得迟,漱洗后就拿个面包、饼干什么的,边吃边上路;有的甚至只喝口水不吃早餐,这些都有害健康。

为此早有营养学家呼吁:必须重视早餐! 这是因为,每个人经过一夜睡眠,其胃已空,前晚吃下的营养物质已被消耗,急需早餐来补充;而整个上午的几个小时,正是人们工作与学习的重要时段,必须有清醒头脑和充沛体力来保证,适当的早餐就是为此提供保障,以更好适应工作与学习负荷。有研究表明,不吃早餐的学生的记忆能力、语言流畅程度及动脑筋能力,都明显低于吃早餐的。

但早餐不仅是“吃得饱”,更要注意吃得好;如果光是稀(泡)饭加酱菜的“饱”也不行。好的早餐是适量而营养齐全,关键在于质量。吃稀(泡)饭时用菜要好;牛奶、豆浆、大饼、面包、包子、馄饨、鸡蛋或其他点心,可同时多吃几样,加点水果更好。当然也不能过饱。

(新华)

## 糖友做运动 小心低血糖

运动对糖尿病有积极的治疗作用,但是,不恰当的运动也会带来风险。运动是治疗糖尿病的基础疗法,呼吁糖友每天坚持走 6000 步,可以帮助糖尿病患者更好地控制血糖。

### 傍晚运动比清晨好

运动可提高内分泌系统功能,增加机体对胰岛素敏感性,促进糖、脂代谢,改善心肺功能,减轻体重,增强体质,调节神经状态,有助于降血糖、血脂、血压。适时进行户外运动,最好选择有氧运动,如步行、慢跑、游泳、骑车、体操、太极等,中老年人最好的运动方式就是慢步,坚持每天走 6000 步,既简单又方便,又可减少爬山或上下楼梯对膝关节的损伤。有研究指出,散步是治疗糖尿病的“良药”。糖尿病患者不能单纯地把散步理解为减肥运动,散步是具有药理学意义的。也就是说,让糖尿病患者每天“服”两次,每次 30 分钟的散步“药丸”,就能产生相应的医疗效果。

“糖友”运动需注意时间。应从进食第一口饭算起,最好选择在饭后 1~2 小时才开始做运动,因为在血糖上升时,运动有利于降血糖、降血脂,保护胰腺功能。但要注意因人、不同食物而异,进食油脂、蛋白多,运动时间可适当推后。频率为每周 3~5 次,每次运动时间 30~60 分钟为宜(包括准备和放松时间),也可每次为 20~45 分钟,运动过程中可有 1~2 次的休息时间。傍晚餐后运动优于清晨运动,因为早晨基础血压较高、肾上腺素分泌多,患心脏病者易发生意外。强度为运动后微微出汗,稍感乏力休息后可消失,次日精力充沛。

### 糖友运动时随身带糖

不宜在服药后血糖下降的时候去运动,因为运动后血糖还会下降,运动实施时间不科学可能会带来低血糖的风险,餐后 60~120 分钟锻炼最佳。此外,糖尿病患者血糖调控能力差,血糖波动性很大,运动后很可能发生低血糖,而低血糖可能发生晕倒等风险。运动应该循序渐进,做好准备活动后逐渐提高运动强度以免血糖波动过大,运动前准备一点糖果或饼干,如果运动时或运动后出现心慌、眼睛睁不开、出冷汗等低血糖前兆时应立即补糖。

要注意运动不要太过激烈,应根据患者年龄及健康状况坚持长期的有氧运动。

(燕红)

## 应对妇科病 中医有“膏”招

冬令进补在即,请专家开个性化的妇科膏方,既养颜又调治,正越来越受到广大女性的青睐。

女性以血为本,经、孕、产、乳各方面都易耗血伤气,临床以虚证为多,加上现代女性往往肩负职业发展、子女教育、老人赡养等多重责任,生理、心理双重疲惫,采用妇科膏方调治,确有必要也能见效。一般而言,妇科急症、病情变化大的病症不宜用膏方。

### 月经失调

月经的期、量改变大多由于脏腑功能失常,气血失调,导致冲任二脉损伤而产生。膏方可调理脏腑、调补气血,恢复冲任二脉满溢之功能,尤其是对卵巢早衰或闭经、经行腹痛等常可收到良好疗效。

### 带下病

妇人带下常由脾肾亏虚,带脉失约,或湿热蕴结下注导致。膏方既可补脾益肾,化湿止带,也可清热化痰,除湿止带。对迁延难愈,极

易复发的慢性盆腔炎,膏方尤为显效。

### 胎产病

怀孕后一般不用膏方,但对脾肾不足之胎萎不长、胎漏等,也可用膏方调治。

### 产后病

妇人产后,亡血伤津,正气虚弱,极易感邪,常见产后腰腹身痛、产后体虚神疲乏力,以膏方调补,益气血,祛外邪,可使正气得复,邪气得除。

### 不孕症

不孕症的病因复杂,但总虚实两端,虚者脾肾不足、气血亏虚,实者气血瘀滞、冲任不畅,可通过膏方补其虚,祛其实,疏其络,创造良好的身体内环境,使易于受孕。

### 妇科癥瘕

妇科之子宫肌瘤、卵巢囊肿等癥瘕积聚大多虚实夹杂,迁延难愈,膏方攻补兼施,服用时间长,药效持久,是治疗癥瘕积聚的有效手段。

(胡国华)

## 充分睡眠为何能提高学习效率

充分的睡眠可以提高学习的效率,这是个众所周知的常识。不过研究睡眠生理的专家还可以告诉你其中许多科学的道理。

首先我们必须明白,任何有成效的学习都需要在人的大脑中产生记忆。这种记忆一部分称为陈述性的记忆,它包括有些必须记住的数据,东西的名称和事件等等信息;另一部分记忆称为程序性的记忆,这也就是我们通常所说的熟能生巧的过程。在一些技能操作的训练中,因为经过反复的练习,获得了正确的动作要领,从而成为一连串自然连贯的动作,这个过程也是需要大脑的记忆参与的。良好的睡眠起到的作用就是强化这两部分的记忆。

人在睡眠的时候,大脑的电话活动大致处于两种不同的状态。一种叫快速眼动态,另一种叫慢速眼动态。慢速眼动态还可以再细分成 4 个阶段。其中在第三第四阶段,若用脑电图来

测定,就可以看到一种很慢的脑电波在起伏。通常人在睡眠中,快速眼动和慢速眼动在 90 分钟的一个周期中会交替出现。只不过在刚睡着的时候,慢速眼动可能占据了 90 分钟中的绝大部分;到了将近天亮的时候,快速眼动就占据了绝对优势,这时候也是梦境大量出现的时候。在慢速眼动时,睡眠可以帮助陈述性的记忆得到巩固。而快速眼动时的睡眠则可以把白天学到的程序性的片断,加以连结,抹平之间转换的停顿。也就是说,有些东西我们在白天学习的时候感到很困难,但到了晚上,脑子在睡眠中却能更有效地工作,将白天未完成的学习片断以更快的速度串联起来。有实验证明,睡眠能提高人的创造性思维的能力和内省的深度。曾有人对两组实验对象同样地要求他们解一道数学难题。结果发现经过睡眠的一组受试者解题的速度要比没有睡的受试者快,而且睡过的受试者能更快

地发现隐藏在难题后面所需要解决的实质性的问题,说明他们看问题更深入。因此有的学者就认为,快速眼动是大脑进入深层思考的必要阶段。这时出现的梦境,实际上是反映了大脑以跳跃的方式将思维推向深层的一个过程。充分表明睡眠可以增加认知的灵活性和深度。

另外,还有实验证明,人在睡眠中,体内的激素可的松含量也会慢慢增高,到了将近天亮的快速眼动时达到最高。所以也有的学者认为,可的



松可能会帮助大脑将新学到的东西与大脑已经形成的记忆通过梦境联系起来。所以如果想通过开夜车来提高学习成效,因为违反了正常的人体生理状态,其结果肯定是事倍功半的。

(人民)