

家电带细菌需要常“洗澡”



家用电器可以说是现代家庭必不可少的得力助手。不过家电虽然便利了我们的生活，但如若不经常给它们“洗澡”，这些得力助手也会给我们带来很多麻烦。

空调 呼吸道感染的“帮凶”

相信不少人都会有这样的经历，刚到夏天时，久违地打开空调便闻到一股霉味，这其实是空调向你发出需要清洗的信号。

曾有专家在上海、北京、深圳等地进行实地家用空调入户调研。结果发现：88%的空调散热片细菌总数超标，84%的空调散热片霉菌总数超标；空调散热片中检出细菌最高可达91259个/cm²，平均数值亦达到了3866.48个/cm²，超过标准（每平方厘米细菌总数≤100个）近40倍，最严重的超标高达近百倍。

专家表示，夏季空调应用不当的确很容易引发呼吸道疾病，例如温度过低导致慢性支气管炎和鼻炎加重，但该类病例远不及因滤网清洁不及时导致的上呼吸道感染病患多。

“老人与孩子本身抵抗力就不强，空调过滤网上的病菌含量高，数量多，极可能让这两类人群感染气管炎、肺炎等。”专家强调，空调长期使用后，过滤网上必然会累积一定的灰尘和污垢，再加上空调运行时内部环境较为潮湿，细菌很容易繁殖，这种情况下若不对空调进行清洁与消毒，很可能使空调中的病菌随空调风喷出，从而造成空气的二次污染。

专家告诉记者，空调使用的季节一般为夏季和冬季，因此最好在每次使用之前对空调进行一次全面清洗，时间可选在6月和11月。空调不用时应用遮尘罩将室内机罩起来，不过这

种方式也是治标不治本，空调内部还是会积有大量灰尘，全面清洁还是必不可少。另外，室外机个人清洁会有难度，可请专业人士代为清洁。

专家表示，一般来说清理过滤网可选用冲洗、自然晾干的方法，切忌直接将滤网放在阳光下暴晒，以免引起变形。

洗衣机 皮肤病可能因此而来

在大家的印象里，洗衣机是一个将衣物上的污垢去除，使其焕然一新的电器，不过大家有没有想过，这个清洁好帮手自身也需要“洗澡”呢？

根据洗衣机的运作原理，洗涤水会在洗衣槽和内筒之间流动，长此以往，水垢、洗衣粉游离物、衣物纤维和污垢、人体有机物质等杂质就会粘附在内槽壁上，堆积出顽垢并滋生大量病菌。而洗衣机槽中滋生的霉菌不但会污染衣物，还会通过衣服二次污染接触人体导致一系列疾病。

专家指出，洗衣机内积累的细菌的确有清洁的必要性，但并不意味着可以任意选用清洁用品。很多人都认为用消毒液清洗就安全了，其实不然。消毒液往往只能清除洗衣机槽污垢表面的病菌，而无法接触到洗衣机槽内的污垢。如果洗衣机槽内的污垢无法清除，细菌自然也无法消失。同时，如果使用性质较烈的消毒用品，在最后漂洗的阶段没有清洗干净的话，反而更容易引发皮肤疾病。

洗衣槽这么脏，到底要怎么清洁才好呢？专家表示，如果是平时自己在家清洗，可选用专业的洗衣机槽清洁剂来清洗；如果想要彻底清洗，需请维修工人上门将洗衣机拆卸方能彻底清洗，这种方式比较耗时耗力，但可以保证清洁完整性。

不过清洗洗衣机槽也不是一劳永逸的办法，养成定期清洁的好习惯才最为重要。专家告诉记者，她平时在家清洗洗衣机时都用清水，至少确保每2个月清洁1次，养成良好的洗衣机使用习惯，在每次洗涤完毕后都用干布将水渍擦干，及时清理洗衣机周边地面，让这位洗涤好伙伴也能有个清洁的工作环境。

冰箱与饮水机“病”从口入的源头

说到日常饮食生活，不能忽略的便是吃喝两方面，而冰箱与饮水机正好囊括了提供这两方面内容的领域。大家可能会觉得奇怪——我们只是把食物储存在那里，怎么又不卫生了呢？

专家说，乍看之下冰箱的确是个存放食物

的好地方，它本身就带有低温除菌的功效，能够减慢大部分细菌的繁殖速度，但这并不表示它真的能杀灭细菌。生的食物（包括肉类和蔬果）中往往都含有大量细菌，它们不仅可以继续繁殖，还会污染冰箱里的其他食物，引起肠胃疾病。而饮水机则是利用空气压力的原理运行，空气中含有的细菌、灰尘和其他有害物质均有可能通过透气孔进入饮水机内部。同时，饮水机内的储水胆、底座或冷热水管中都会反复沉淀水中所含的杂质。

既然如此，我们要如何清洁这两样家电呢？

冰箱的清洁可以选用清水，必要时可附加洗洁精，将冰箱内的隔板逐个取出一一冲洗便可，还要注意擦拭冰箱门上的橡胶密封条。除却定时清洁外，给冰箱除霜能保证冰箱运行的良好功效，也能达到节电的目的。

至于饮水机，过滤型饮水机应2~3个月清洗一次，滤芯一般1~2年更换一次。清洗桶装水饮水机，要先拿掉水桶，放空储水槽的剩水后加满水，放入专用消毒剂浸泡一会儿，再倒入清水反复冲洗直至没有异味。

（苗璐）

细节不能忽略 冰箱如何更好地冷藏食物？



你在冰箱中都放入了什么东西？这些东西都摆放在什么位置呢？很多人的答案都是随意摆放。实际生活中，对于冰箱食物的任意摆放常常会引起彼此之间的交叉感染，也不利于食物的最佳保鲜。

冰箱门架处适合储存抗菌性较强的食物，如开了封的咸菜、果酱、芝麻酱、酸味食物以及

调味品，大多可保存2个月。由于冰箱门经常打开，暖空气会进入，所以这里最不适宜储存容易变质的食物，比如开了封的熟肉、牛奶等。

冰箱冷藏室上层适宜储存熟肉、咸肉、酸奶及硬奶酪等。未开封的肉食应在保存期之前食用。一旦启封，熟肉只能保存3~5天；咸肉、硬奶酪可保存3周。冷藏室下层可储存需要快速加热的食物，如剩饭剩菜、煮好的鸡蛋、鱼肉等。另外，容易冻伤的不带叶蔬菜和水果也最好储存于此。煮好的鸡蛋可存放7天；剩余饭菜最好别超过3天，但觉得异常，最好扔掉；新鲜鱼只能在冰箱冷藏1天，烧熟的鱼不要超过3~4天。请保留此标记。保鲜盒位于冷藏室最底部，湿度最大，比较适合存放蔬菜，如绿叶蔬菜、辣椒和西兰花等。这类食物最多可保存1周左右。

同时，冷藏室内存储的食品不能码放过紧。要留有空间，以利干空气对流，均匀地对存储食品进行冷却。冷冻室内存储备生肉类食品时应用保鲜膜包装好，码放到冷冻室内1小时后，应翻动一下，以免其粘连在冷冻室内。熟食品不要存储在冷冻室内，以免变质和串味。饮料类不能放到冷冻室内存储，以免冻裂。冰激凌和鱼类食品，不要放到冷冻室箱门附近，因为箱门附近因经常开启，温度变化最大，不利于其需要存储的温度要求。

（孟哲）

轻松做出健康美食 微波炉正确使用技巧



微波炉以其快捷干净、操作简单等特点在日常的厨房电器中扮演着重要的角色，它不光可以用来烹饪食物、快速解冻、加热食物，甚至可以代替烤箱来制作蛋糕，但微波炉如果使用不当，食物效果会大打折扣，甚至引发火灾等危险，您真的会正确使用微波炉吗？下面，就来告诉您正确使用微波炉的方法，让您轻松做出健康美食。

第一、不宜烹饪过度。宁可烹饪不足也不要烹饪过度，如果烹饪过度，菜肴的色、香、味都会受到影响，加热过的食物都会丧失水分，所以一份食物每次吃多少就加热多少，不要反复加热。如果忘记取出在3小时以上，就应该扔掉，以免引起食物中毒。

第二、烹饪时加油应适量。加过多的油很难控制其温度，所以油加热要严格控制时间，

加热时间过长油会飞溅导致起火。

第三、烹饪食物的选择。打包食物的塑料饭盒、塑料袋等塑料制品不宜放入微波炉加热，如果容器变形融化，会放出有毒物质，污染食物，危害人体健康。另外还应注意，金属容器也是不可取的，因为在微波炉加热时会产生火花，不仅会损伤炉体还会引发爆炸。正确方法是选用微波炉专用容器。

第四、注意透气性。加热的过程中如果使用保鲜膜一定要留有透气孔，可以在保鲜膜上用牙签戳几个小孔，如果使用容器不要将盖子盖严，因为在封闭容器内食物加热产生的热量不容易散发，使容器内压力过高，易引起爆炸事故，需注意的还有鸡蛋、牡蛎、栗子等带壳食物。

（人民）