

# 貌似卫生的习惯有损健康

文 / 韩欣欣

生活中一些貌似卫生的习惯,实际上并不卫生。不仅不能保证身体的健康,反而对身体有害。下面列举几种这样的貌似卫生的习惯,对照一下您在生活中有没有呢?

**1.用白纸包食品:**为了白纸的“白”,许多厂家在生产过程中往往使用漂白剂,而漂白剂在与食品接触后,会引起一系列化学反应,产生一些有害物质,极易对食品造成污染。

**2.卫生纸擦拭餐具、水果:**国家质检权威部门抽查结果表明,许多种类的卫生纸都未经消毒或消毒不彻底,上面含有大量细菌,很容易附着在被擦拭的物体上。只有经过严格消毒处理的高档餐巾纸才符合卫生标准。

**3.饭桌上铺塑料布:**桌上铺了塑料布,虽然好看,但容易积累灰尘、细菌等。而且有的塑料布是由有毒的氯乙烯树脂制成的,餐具和食物与塑料布接触,有害物质会使人慢性中毒,从而引发许多疾病,影响健康。

**4.用纱罩罩食物防蝇:**用纱罩罩在食物上,苍蝇虽然不会直接落到食物上,但会停留在纱罩上面,仍会留下带有病菌的虫卵,这些虫卵极易从纱孔中落下而污染食物。

**5.用抹布或毛巾擦干锅、碗、盆、杯等餐具及水果:**毛巾上活着许多病菌,而我国城市所用自来水都是经过严格消毒处理的,用自来水冲洗过的餐具及水果基本上是洁净的,不用再擦,完全可以放心。

**6.用酒消毒碗筷:**一些人常用白酒来擦拭碗筷,以为这样可以达到消毒的目的。殊不知,医学上用于消毒的酒精度数为

75%,而一般白酒的酒精含量在56%以下。所以,用白酒擦拭碗筷,根本达不到消毒的目的。

**7.将变质食物加热加压后再吃:**一些家庭主妇将一些变质的食物经高温高压煮过再吃,以为这样就可以彻底消灭细菌。而医学证明,细菌在进入人体之前分泌的毒素,非常耐高温,不易被破坏分解。因此,这种用加热加压来处理剩余食物的方法是不值得提倡的。

**8.用抹布擦桌子:**实验显示,在家庭使用一周后的全新抹布,滋生的细菌会让你大吃一惊,如果在餐馆、大排档,情况会更差。因此,用抹布擦桌子,应当先洗透再用。抹布每隔三四天应该用水煮沸消毒一下。当然,如果使用一次性桌布,则可避免抹布所带来的危害了。

**9.把水果烂的部分别掉再吃:**有些人吃水果时,碰到水果烂了一部分,就把烂掉的部分别掉再吃,以为这样就卫生了。然而,研究微生物学的专家认为,即使把水果已烂掉的部分削去,剩余的部分也已通过果汁传入细菌的代谢物,甚至还有微生物开始繁殖,其中的霉菌可导致人体细胞突变而致癌。因此,水果只要是已经烂了一部分,就不宜吃了,还是扔掉为好。

**10.起床就叠被子:**人每天都排出大量的汗液,睡觉时也不例外。起床后立即把被子叠起来,汗液留在被子里,时间一长,不仅有汗臭味,影响睡眠的舒适度,还会给病原体创造生存环境,对身体健康不利。正确的方法是,起床以后先把被子翻过来,摊晾10分钟再叠起来,最好每周晾晒一次。

据《当代健康报》

编辑/张秀阳

E-mail:zzzxy2002@163.com

## 成人痤疮

“青春痘”在成年人中卷土重来,属于生活方式病!要知道,成年人对于使用痤疮药物医治痤疮的疗效远不及十几岁的孩子。这就说明了成人痤疮的治疗涉及生活环境、心理调适等等,远比医治十来岁的孩子要复杂。要解决成人痤疮,首先应仔细检查一下你的生活习惯和行为方式。

从中医角度来看,你在成年以后痤疮卷土重来就代表了身体不同脏腑功能的失调。

1.如果额头上长出痤疮,表示你应该注意休息,劳逸结合,不要过于思虑伤神,避免心火旺盛。2.如果你的鼻子上常冒出“粉刺”,说明你要改变饮食的喜好、习惯,不要喝酒也别再长期嗜食辛辣油腻的食品,不要人为造成自己的消化不良。3.如果你的“青春痘”长在双颊上了,就提示你应该放松心情,缓解自己的压力。

另外,有些成人痤疮是由于你意想不到的生活习惯引起的。

1.总使用过于油腻的发胶会引起额头局部痤疮。2.刷牙时残留在嘴唇周围的含氟牙膏能引起局部痤疮。3.使用泡沫塑料饭盒来盛菜。用泡沫塑料饭盒盛热饭热菜,可以产生一种叫二恶英的有毒化学物质,它不但可以引起男性不育,还会影响人体的激素分泌,导致痤疮。当你用微波炉来加热饭菜时,微波炉专用的聚乙烯饭盒中的化学物质也会在加热的过程中被释放,并融入饭菜中,使食用者受其毒害。

最后,我们向你推荐一些利于祛痘的水果:柿子、草莓、芒果、猕猴桃……另外,不要忘了多喝白开水,或者用枸杞子、西洋参、菊花或金银花沏茶喝。常吃薏米仁、绿豆、百合共同熬制的羹品,也有利于祛痘。

(网摘)

编辑/张秀阳

E-mail:zzzxy2002@163.com

