

新年大扫除 各种清洁剂你会用吗?

新年新气象,不仅人要干干净净,不妨给房子也来个大大扫除。洁净的居室环境不仅能让旧屋大变身,还可以让全家人的身体更健康。不过,在大扫除时,各种各样的清洁剂到底怎么用呢?

洁厕剂

上海长征医院感染科副主任徐文胜介绍说,洁厕剂是家庭必备的清洗剂,专门清洗卫生间内的顽固污渍,有杀菌功效,清洗后洁具光亮且不损伤表面。使用洁厕剂时,可直接喷淋在洁具表面或内部,等过了几分钟后,使用厕所刷将马桶彻底刷洗一遍即可。

洁厕剂不能与84消毒液、漂白粉、洗涤剂等其他洗涤用品同时使用。因为84消毒液、漂白粉、洗

涤剂等为含氯的清洁剂,洁厕剂为含酸的消毒清洁剂,混合使用时会产生有毒的氯气,致使人的眼、鼻、咽喉受到刺激,引起炎症,严重的还会烧伤肺部。此外,使用洁厕剂时应尽量避免接触皮肤,万一洒到了皮肤上,可用清水反复进行冲洗。

洗洁精

洗洁精,其主要成分为“表面活性剂”,在水介质中,能使污物溶解、乳化、分散、悬浮,再经清水漂洗,就可使污物从餐具表面分离出去,达到洁净效果。除了表面活性剂,洗洁精中还含有其他成分,如助剂、香精、杀菌剂等,能除去一些对人体有害的微生物。

徐文胜表示,首先,应选择正

规企业生产的合格洗洁精。家庭洗碗时尽量不用或少用洗洁精,对油腻的餐具可以先用热水冲洗后再使用洗洁精,减少其使用量。

洗碗时洗洁精的浓度应为0.2%~0.5%。用洗洁精清洗后的餐具必须用流动自来水漂洗两次以上。否则,长期摄入洗洁精中的残余化学毒素,会导致人体血液中钙离子浓度下降、血液酸化。这些毒素还能使肝脏的排毒功能降低,使原本该排出体外的毒素积蓄在体内,降低人体免疫力。

洗手液

洗手液的配方有表面活性剂、加脂剂、润肤保湿剂、增稠剂等。表面活性剂是洗手液配方中的主要成分,其基本功能是去除手上的油

垢和污垢,并产生一定的泡沫。

一定要选择正规厂家生产的洗手液,不合格的洗手液中可能含有大肠菌群、绿脓杆菌和金黄色葡萄球菌,细菌含量超标,对人体危害很大。

使用洗手液的时候每次按出一滴就够了,在手上反复搓洗后,再用流动水全面冲洗15秒以上,这样才能把洗手液残留清洗干净。

此外,最好不要加水稀释洗手液,这样的杀菌和清洁效果会大打折扣。

84消毒液

84消毒液是一种以次氯酸钠为主的高效消毒剂,有效氯含量为5.5%~6.5%。它有一定的刺激性与腐蚀性,必须稀释以后才能

使用。一般稀释浓度为2%~5%,即1000毫升水里放2~5毫升的84消毒液,但不要50℃以上的热水稀释。应该将被消毒物品全部浸没在水中,且浸泡时间应为10~30分钟,消毒以后的物品要用清水反复冲洗干净后才能使用。

徐文胜强调,84消毒液的漂白作用与腐蚀性较强,因此蔬菜、水果等食物不能用84消毒液消毒。最好也不要将它用于衣物的消毒,必须使用时浓度要低,浸泡的时间不要太长,避免衣物掉色。它对金属有腐蚀作用,因此擦拭金属类家用物品时需谨慎。由于对皮肤有较强的刺激腐蚀性,在使用时应戴手套,避免接触皮肤。

记者 梅一鸣



图:TP

婴儿过敏,可以通过喂养干预

在过敏性疾病发生和进展过程中,特异性皮炎是最早出现的问题。有数据显示,15%~20%的婴幼儿会发生特异性皮炎,约45%在出生后6个月之内发生,60%则在出生后一年内发生。

过敏性疾病的初级干预包括多方面内容,喂养干预是其中重要的一部分。4~6个月以上的完全母乳喂养可降低食物过敏和婴儿湿疹的发生。而对于不能完全母乳喂养的婴儿,牛奶蛋白将是婴儿最早接触的食物抗原。对于过敏性疾病高风险婴儿,很多权威指南和专家共识均建议,选择经过临床验证的部分水解配方奶粉。

瑞金医院儿科 主任医师 邵洁

常打呼噜 提示多种疾病

打呼噜在临床较为常见且危害巨大,它不属于独立的疾病,却是某些疾病的表现,就像感冒时咳嗽、流鼻涕一样,最常见的疾病就是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。

由于睡眠时频繁出现呼吸暂停,会直接导致体内缺氧,使患者很难进入熟睡状态。如果机体长时间缺氧,还可导致严重的低氧血症,对人体各

个系统产生不同程度的危害,严重时还会危及生命。影响到心肺循环时,会出现心律失常(心动过缓、心律不齐等)、高血压、冠心病、心绞痛、心衰甚至夜间猝死;影响到中枢神经系统,容易引发脑缺血、脑出血;影响到内分泌系统,容易出现性功能障碍、肥胖、糖尿病等疾病。

刘尹

珠黄羚羊散 外用功效多

珠黄羚羊散具有清热解毒、消炎止痛的功效,临床应用发现,珠黄羚羊散还可外用治疗以下疾病:

化脓性中耳炎。先用双氧水彻底清洗并擦干净外耳道的脓性分泌物,然后取珠黄羚羊散药粉均匀喷于耳内,每日3次,一般用药3天后,耳内分泌物明显减少。继续外用3~4天,即可治愈。

带状疱疹。取鱼腥草适量,煎煮取药液待用。鱼腥草药液与适量珠黄羚羊散药粉调成糊状,外敷疱疹处,每日敷两次,3日后疼痛减轻,局部的水泡成枯干样。

口腔溃疡。取珠黄羚羊散药粉直接喷于患处,每日3次,连续使用5天。用药期间忌食辛辣刺激、油腻、烟酒之物。

胡佑志

寒冬来临 按摩可防冻疮

天气寒冷,一些老人常到户外活动,若不注意手、脚、耳、脸等部位防寒保暖,很容易引发冻疮。按摩是防范冻疮行之有效的办法之一。

按摩双手。双手反复搓摩,直到发热。先用左手紧握右手的手背进行上下摩擦,再用相同手法

摩擦左手手背,一般需按摩20次左右。

按摩双腿。双腿伸直坐于床上,双手紧抱左侧大腿根,从大腿根向下用力摩擦至脚踝部,再从脚踝部摩擦至大腿根。然后用同法按摩右侧大腿,共需按摩20次。

按摩脚心。屈膝坐在床上,两脚心相对。用左手按住右脚心,用右手按住左脚心,然后两手同时用力按摩,共需按摩20次。

按摩双耳。分别用两手的食指和拇指捏住两侧耳廓,从耳上至耳下反复进行摩擦,直到两耳发热为止。

吉学锐



图:TP

做完烤瓷牙 日常需保养

烤瓷牙一般需要牙根固定,如果患者没有牙根的话就需要采取冠桥修复的方法,把两侧的牙齿磨掉一圈成为“桥基桩”,然后把烤瓷冠套上去。有人抱怨做烤瓷牙有失败的可能,其实,很多人不知道,做完烤瓷牙,还需要进行日常的维护保养。

首先,做了烤瓷牙之后需要保

持口腔的日常清洁。烤瓷牙与基牙的缝合处容易聚集菌斑,饭后几个小时不清洁的话,食物残渣就会聚集到此,导致牙龈发炎,外表堆积的污渍开始形成牙石。时间一久,牙龈黏膜红肿疼痛,炎症会越来越严重。

其次,烤瓷牙的冠桥修复容易令牙齿咀嚼受力不均匀,引起牙根

深处松动,会引起炎症。

值得注意的是,烤瓷牙是活动假牙,这种假牙的垂直咬合力只能达到自然牙的1/20,而烤瓷牙质硬而脆,应尽量避免啃咬过硬的食物,如核桃、蟹脚、酒瓶盖等,以免发生“崩瓷”。如果发现烤瓷牙表面被损坏,要及时去医院检查。

韩杰

可连接蓝牙的缓释胶囊

美国研究人员最近开发出一一种能连接蓝牙的口服胶囊,服用后可在胃中保留约1个月。在未来,有望使用智能手机来控制体内给药。

这种胶囊由美国麻省理工学院

等机构研究人员研发,借助3D打印技术由柔性高分子聚合物材料逐层打印而成。目前已在动物身上进行了测试,研究团队希望两年内能进行相关的人体试验。

在吞咽溶解后,胶囊内封装的“臂”会展开成Y形,贴在胃壁上。其中一条“臂”内有4个装有药物的小室,里面的药物可缓慢释放。

除携带药物外,胶囊还可携带

传感器,监测胃中环境,并将信息通过蓝牙信号传到智能手机设备上。胶囊的传感器也可用来诊断疾病的早期症状,并给出相应的给药方案。

周伟

百合蛋黄止干咳嗽

取百合30克、鸡蛋黄1个、冰糖适量;清水洗净百合后浸泡一晚,第二天倒掉水,加清水400毫升,煎至200毫升,去渣;放入鸡蛋黄搅匀,加冰糖(糖尿病患者省去)煎至100毫升,温服,每日2次。

百合配蛋黄,出自张仲景《金匱要略》一书,称为“百合鸡子黄汤”。方中,百合味甘性微寒,入心、肺经,为清补佳品,主要有养阴清火、驱烦安神的功效,临床可用于阴虚火旺或热病伤津后余热未退引起的咳嗽、神思恍惚、烦躁失眠、耳鸣等症。鸡蛋黄能滋阴润燥,可治心烦不眠、热病惊厥等。研究表明,蛋黄富含卵磷脂,经消化后能释放胆碱,有宁心、安神、健脑作用。二味合用,具滋养肺阴、宁心安神之效。

罗强