

新年大扫除 各类清洁剂使用有讲究

新年新气象,不妨给房子来个
大扫除。洁净的居室环境不仅让屋
子大变样,还可以让全家人的身体
更健康。在大扫除时,要用到各种
各样的清洁剂,它们到底如何使用?
这里可有讲究呢。

洁厕剂

厕所是家中藏污纳垢的“重灾
区”,洁厕剂能够清除厕所内的顽固
污渍,有杀菌功效,清洗后洁具光亮
且表面无损伤。上海长征医院感染
科副主任徐文胜介绍说,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。



图 IC

值得注意的是,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

厨房中的油渍难以清洗?不妨
请洗洁精帮忙。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,能除
去一些对人体有害的微生物。

使用洗洁精时要注意哪些方面?
徐文胜表示,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 2
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淤积在体
内,降低人体免疫力。

洗手液

做完大扫除,别忘了用洗手液
洗手。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。

值得注意的是,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。

徐文胜强调,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
液再使用,这样的杀菌和清洁效果
会大打折扣。

记者 梅一鸣

运动后抓住“黄金进餐期”

运动结束后 30~60 分
钟被称为“黄金进餐期”,此
时骨骼肌细胞为碳水化合物、
氨基酸等营养素打开通道,在
这个时间段进食能够帮助身体
快速恢复,可根据以下原则进
行营养补充:

锻炼出汗多,肌肉会发生
微观损伤和慢性炎症反应,需
及时补充水分。

要想更好地恢复体力,低脂
肪、适量蛋白质和容易消化的
食物是不错的选择,如鸡蛋羹
、鸡胸肉等。尽量选择能提供
大量钾、膳食纤维、钙和维生
素 D 的食物,可吃些香蕉、坚
果、豆腐等,同时避免摄入钠、
饱和与反式脂肪酸,不建议吃
偏咸食物、油腻糕点等。

上海市疾病预防控制中心供稿

“女科圣药”服用有禁忌

逍遥丸是中医经典名方,主
要由柴胡、当归、白芍、白
术、茯苓、炙甘草、薄荷、生
姜组成。服后令人逍遥自在、
肝气畅达,具有疏肝健脾、养
血调经的功效。其常被用于治疗
女性乳腺增生、经前期或经期
综合征、月经不调、痛经以及
更年期综合征等,清代医学家
叶天士赞誉其为“女科圣药”。
不过,服用逍遥丸时,也有一些
禁忌,需要注意。

第一,只有月经不调属肝
郁脾虚者,才可以使用逍遥丸。
这种类型的月经不调常表现为
经色紫黯、有血块或伴小腹疼
痛等症状,与气血亏虚所致的
月经色淡不同。

第二,服用逍遥丸期间,最
好忌食生冷、寒凉的食物。对
本品过敏者、哺乳期禁用;平
时月经正常,突然出现月经量
少,或月经推迟,或阴道不规则
出血者慎用,孕妇及过敏体质
者慎用。感冒服用感冒药期间
慎用。老年人、儿童等建议在
医师指导下选择使用。

值得注意的是,除了治疗
妇科疾病,逍遥丸还能治疗情
志、心理及睡眠障碍以及消
化系统疾病,如肝郁引起的慢
性胃炎、慢性胆囊炎、慢性肝
炎、肠易激综合征等。上海市
瑞金康复医院中医科梁婷(主
治医师)

咳不出痰? 学一套“排痰动作”

痰液是呼吸道受到感染后的
保护物,当人体吸入刺激性气
体、尘埃时,呼吸道黏膜受到
刺激,痰液的分泌会更加旺盛,
以更好地黏附、清除这些刺激
物。但是,痰液若长时间“排”
不出去,可能会阻塞呼吸;长
期囤积在体内,有可能大幅提
升感染肺炎或是其他疾病的
概率。

不妨学一套“排痰动作”,
不仅能有效清除气道垃圾,还

能改善和提高肺功能。
扩胸 取坐姿,身体微微前
倾,鼻子缓慢深吸气,感受腹
部隆起,充分扩张胸廓和肺
脏,并松动气道内的分泌物;
憋气 3 秒后,放松呼气,尝试
尽量让呼吸的节奏变慢,如此
进行 3~4 次,之后平静呼吸
3~4 次。

哈气 缓慢吸气,然后用
力长时间呼气,张开嘴和喉咙
发出“哈”的声音,尽量把肺

气体全部呼出去。如果把手放
在腹部,可感觉到腹肌在绷紧
用力。如果哈气时感到咽部有
痰,可做咳嗽动作。连续用力
哈气 2~3 次,然后平静呼吸
即可,以免气道痉挛。

重复 平静呼吸后,再次重
复“扩胸—哈气—平静呼吸”
的步骤,反复练习,每次练习
时长约为 10 分钟,每天可多
次进行,前提是没有感觉到疲
累。据《生命时报》

吃芋头消除结节,属无稽之谈

肺结节、甲状腺结节、乳腺
结节……近些年来,在体检中
查出有结节的人不在少数。有
人说,多吃芋头可以帮助消除
结节,这是无稽之谈。

芋头本身富含蛋白质、矿物
质和多糖等营养物质,对脾胃
虚弱的人来说有一定补益作
用。而结节形成的原因比较复
杂,没有任何一种食物可以直
接让结节“消退”。

中医认为,吃较多寒凉食物
是结节形成的原因之一。当前,
很多人喜欢喝冰水、吃生



图 IC

冷的东西,日久就会气滞血
瘀,最终导致形成结节。建议
日常要均衡饮食,少吃刺激性
的食物。此外,百病起于气郁,
有一个好的心情对于远离结
节也是有所帮助的。

南京市中医院治未病中心
余波(主任医师)

不少中老年人患有
痔疮,患者往往疼痛难忍、坐
立不安。推荐一种方法可预
防痔疮,不妨坚持做一做。

具体做法:走路时,双脚
后跟抬起,只用双脚尖走路。
在家中早晚进行 2 次,每次
各走 100 米左右,要持之以恒,
坚持不懈。如此练习用双脚
尖走路,能有利于提肛收气,
又能疏通肛门静脉中的淤血,
预防痔疮。

上海九院黄浦分院肛肠科
张纯(主任医师)

踮脚走可防痔疮

眼镜与健康

六岁之前的儿童眼健康科普

茂昌®眼镜 特约专栏

地址: 南京东路762号 服务热线: 63223839

早在 2021 年,国家卫健委发布了《0~6 岁
儿童眼保健核心知识问答》。强调 0~6 岁是
儿童眼睛和视觉功能发育的关键时期,6 岁前
的视觉发育情况决定了儿童一生的视觉质量。
所以,我们更要在这个阶段保护好儿童的视
力。

新生儿出生时视力只有光感,出生后眼睛
和视觉功能逐步发育成熟。刚出生时眼球较
小,眼轴较短,此时双眼处于生理性远视状态。
随着儿童的生长发育,眼球逐渐增长,眼轴
逐渐变长,生理性远视逐渐减少,眼睛趋向正
视。

0~6 岁时,家长应当定期带孩子到正规医
院眼科,接受儿童健康管理时,一起接受眼保
健及视力检查服务共 13 次:新生儿期 2 次;
婴儿期 4 次,分别在 3、6、8、12 月龄时;
1 至 3 岁幼儿期 4 次,分别在 18、24、30、36
月龄时;学龄前期 3 次,分别在 4、5、6 岁
时。

儿童视力从出生开始逐步发育,不同年
龄段的儿童需要关注的眼病不同,每个年
龄段都

有各自的眼保健重点。所以从宝宝一出生
就应该开始做定期的筛查。

对于 6 岁以内的儿童,许多影响视觉发育
的眼病发病隐匿,仅靠家长观察难以发现。
只有通过眼科专业的检查才能发现儿童眼部
的异常。

家长在日常生活中要注意观察和识别儿童
眼部疾病的危险信号,出现以下情况应当及
时就医:一是眼红、持续流泪、分泌物多,可
疑为结膜炎或新生儿泪囊炎;二是若发现宝
宝瞳孔区发白,应当引起高度警示,提示可
疑先天性白内障、视网膜母细胞瘤等眼底
疾病;三是不能追视、视物距离过近、眯眼
、频繁揉眼、畏光或双眼大小明显不一致;
四是眼位偏斜、总是歪头视物,提示可能
斜视;五是眼球震颤,即双眼球不自主的有
节律地转动,提示可能视力较差,应及早就
诊。

0~6 岁儿童常见眼病有:早产儿视网
膜病变、先天性白内障、先天性上睑下垂、
屈光不正、弱视、斜视等等。

早期预防近视主要措施有:增加户外活
动时间;减少持续近距离用眼时间;限制电
子产品使用等等。

家长一定要呵护好儿童的眼睛,做到儿
童眼病早发现、早诊断、早干预、早治疗。
让每一位儿童都拥有一个明亮的未来。