

年前大扫除是个技术活 专家教你揪出生活中的霉菌“聚集地”

本报记者 洪漩

新年在即,家家户户都会进行一次大扫除——既是对前一年的清理,也是为了来年有个干净清爽的开始。

一到大扫除,那些平素被忽略的角落里的霉菌便无所遁藏,可别小看了这些霉菌,他们是一种浓度低毒性高,且能积累耐高温的毒素,其生命力非常顽强。当我们长期反复暴露在霉菌环境中,对健康的危害可不小。

霉菌的毒性是砒霜的68倍,被世界卫生组织列为一等致癌物。它可以通过消化系统、皮肤接触、呼吸道吸入等途径对人体健康造成影响,甚至增加癌症风险。省中医院中医内科主任医师金涛介绍:“霉菌是真菌的一种,是丝状真菌的俗称。霉菌的基本单位是菌丝,直径大约在3-10微米,菌丝可伸长并产生分支,许多分支的菌丝交织在一起可形成菌丝体,大量菌丝特化后可形成子实体,即所谓真菌孢子。”据了解,常见的致病霉菌有念珠菌、曲霉菌、芽枝菌,而霉菌侵入人体的方式有接触,食入,吸入等,最主要的便是吸入。因此,日常生活中,呼吸之间可能就会受到霉菌的侵害,可能不小瞧了它。

那么,霉菌一般出现在哪些生活角落呢?金涛告诉记者,几乎任何地方都有霉菌的踪影。“只要有潮气,霉菌几乎可以在任何物质上生长。木材、纸品、地毯、食物……几乎都有可能是霉菌的温床。墙面的反碱霉团,书房陈旧书籍报纸的白色粉尘,家具上、筷子上的霉点等等,都是霉菌在室内的具体表现。”

霉菌具有致敏性,霉菌过敏者吸入后即可诱发病状,如打喷嚏,流清



鼻涕、鼻痒、鼻塞、胸闷、咳嗽等,严重者甚至引发哮喘,有生命危险。也有少部分患者表现为眼部症状(眼痒、流泪、刺激感等)、皮肤瘙痒等。误食含有霉菌的食物会有消化道的症状如腹痛腹泻,恶心呕吐等。

霉菌对女性尤其“不友好”,若是不小心感染霉菌,它便会直接在体内繁殖,造成多种妇科疾病,如女性霉菌性阴道炎、阴道瘙痒伴白带异常,缠绵难愈,严重则影响怀孕。需要注意的是,霉菌还有致畸的能力,致畸主要是针对孕妇。若孕妇比较多接触这种毒素,有可能引起胎儿的畸形或流产。因此,在妊娠阶段的女性朋友,需要尤为小心谨慎。

那么,霉菌的“藏身之所”到底在何处,该如何将“霉菌聚集地”一举击破?专家介绍,墙角、瓷砖缝、浴室帘子、水龙头、浴室密封胶等处,都可能出现霉菌。“霉菌比较青睐于温暖潮湿的环境,一有合适的环境就会大量

繁殖。因此,必须采取措施来阻止霉菌的繁殖,或切断其传播途径。”金涛表示,想要摆脱霉菌的感染,关键把控室内的温度和湿度!

金涛建议,首先能做的便是日常需勤开窗通风换气。通风换气是改善室内空气质量最简单、经济、有效的措施,当室内平均风速满足通风率的要求时,可减少霉菌的蓄积;其次,合理使用空调,必要时准备空气净化器;若墙壁、天花板上发现大片霉斑时,可以选用防水、防霉好的乳胶漆来重新粉刷。

“平时,保持窗帘、沙发、地毯等家具清洁,浴室、厨房、卫生间、地下室等霉菌易滋生的地方保持干燥也很重要。例外,家养的植物若不定期处理,也容易滋生霉菌。”金涛还强调,想要预防霉菌滋生,最好的方法是不给霉菌创造生长环境。希望大家在年前与霉菌的这场“硬仗”中,赢得漂亮!

健康小贴士

春节长假出游给您提个醒 安全过年小贴士 谨防意外伤害

新春佳节,是一家团聚的喜庆时节,但正如“乐极生悲”一词,越是高兴越容易疏忽大意,以致各种意外伤害发生,让快乐的节日蒙上一层阴影。那么,春节期间要小心预防哪些最常见的意外伤害呢?

1. 跌伤

跌伤和扭伤是节假日最常见的意外伤之一,很多不起眼的细节都会导致跌伤,轻则擦伤重则造成骨折,更有甚者从高处坠落而致命。因此,春节大扫除时登高擦灰或装饰家居时要格外谨慎,以防跌落。家中厕所、厨房等容易积水的地方一定要保持干爽,并放上防滑垫以防滑倒。别让儿童在楼梯或栏杆周围的地方戏耍奔跑,以防摔伤、扭伤。

2. 烧伤烫伤

燃放爆竹是自古流传下来的传统习俗,反映了人们渴求安泰的美好愿望。然而,燃放烟花爆竹不当导致鞭炮炸伤手臂、眼部事故频频发生,这类事故的受伤者多是儿童,因此须尤为注意。观看烟花爆竹时,家长应陪伴在孩子身旁并让其呆在安全的区域,最好能戴上防护镜,以免被掉落的烟花爆竹屑伤到眼睛及身体。如果不小心被烟花爆竹伤了眼睛,千万不能用手揉眼睛;如果有明显出血的伤口,应局部压迫止血;若异物镶进身体,千万不要自己拨出来,必须尽快到正规的医疗机构治疗。

3. 踩踏受伤

春节期间,像商场、影院这类公共场所人流量密集且空间有限,容易发生人群踩踏事件。踩踏事件危险性高,身处这样的环境一定要提高安全防范意识。若人流量极大时,不要奔跑更不要逆着人流前进,以免摔倒。若身不由己陷入人群之中,一定要先稳住双脚,不要采用体位前倾或者低重心的姿势,尽量保护自身安全。

4. 外出受伤

春节难得的长假,大家都会利用这个机会走访亲友或一家人出外旅行。外出旅行若是不注意,也会有各种意外伤害,尤以车祸伤居多。因此,不要让孩子坐在副驾驶位,应为其配备一张儿童安全座椅,旁边应有家长陪同。同时,督促孩子不要将头手伸出窗外,以免错车时酿成悲剧。

此外,外出旅行使孩子在户外玩耍时间增多,孩子个子矮小容易进入司机的视线盲区,发生车祸意外,因此,不要让孩子在马路边或车辆多的地方玩耍,走在路上也应紧紧牵牢孩子的手。

春节期间多留一个心眼,谨防这4大类意外伤,莫让这些意外事故扫了过年的兴致。



健康百科

过年鱼肉油水多,肠胃不好怎么办? 4种养胃美食让胃待在安全区

洋溢着喜庆和吉祥的春节是每个中国人心中难以割舍的符号,它不仅是三百六十五天中尤为特殊的一天,还承载着中华民族上下五千年风霜愈醇的古老文化。这一天,远在他乡的游子纷纷赶回家,只为吃上一顿美味的年夜饭。

终于可以举家团圆,长辈们势必会准备上一顿丰盛的团圆饭。但是,对于一些肠胃不好的人来说,就会有点心有余悸了。因为过年的油腻饭菜,着实让人觉得有些“负担”,甚至导致肠胃功能的紊乱。别担心,有4种养胃美食,可以让你的胃待在“安全区”,开开心心过大年。

第一种:软而

清淡的食物,比如薄粥。正月拜年,走亲访友,可能每天中饭、晚饭都是在亲戚家把酒言欢,但早饭是可以由自己做主的,比如喝点粥。早餐空腹喝粥极易被吸收,且有护胃的作用。同时,少吃隔夜菜,口味重的早餐,以免对胃黏膜造成不良刺激,加重胃肠负担。另外,进食速度要缓慢,细嚼慢咽有助消化,不可狼吞虎咽。



第二种:大麦茶,过年的时候,饭

菜比较油腻,可选用大麦茶代替白开水。大麦茶具有开胃、解腻、助消化的作用,尤其是在吃了火锅之后,用一杯大麦茶消食解腻最合适不过了。



第三种:西柚,

很多人觉得西柚是一种减肥的食物,其实西柚还可以养胃,因为它可消食,去肠中恶气。西柚营养



价值非常高,含有丰富的蛋白质、有机酸、糖类、维生素。而且还具有健胃、补血、润肺、清肠、利便等多种功效,还可促进伤口愈合。

第四种:南瓜性温,味甘,能补中益气、消炎杀菌、止痛。南瓜含有丰富的果胶,可以吸附身体里的灰尘,过年期间常在外面跑,难免会吸一些灰进入身体里面,所以吃南瓜能起到排毒的作用。另外果胶还可保护胃部免受刺激,减少溃疡。

