

居家

厨房用品应常换

厨房里的一些用品，是需要经常更换的，比如用旧了的菜板、油瓶、不黏锅等物件。

不黏锅 不黏锅材料可耐 260 摄氏度的高温，但如果超过这个温度，便会释放出有毒的烟雾。当然，通常我们烹饪时的油温都不可能超过 260 摄氏度，但不黏锅的表层涂料如果被划伤和损坏，在低温时也会释放出无色、无味的有毒气体。

塑料容器 很多人装食品会使用到塑料容器。但很多塑料容器含有双酚 A，双酚 A 被广泛用于制造矿泉水瓶、幼儿用的吸口杯、食品和饮料(奶粉)罐的内侧涂层等，它可渗入到食物和饮料中，严重地影响到我们的健康。

菜板 无论是木材还是塑料材质的，都需要定期更换。肥皂和水可以清洁其表面上的细菌，但使用菜刀时导致的擦伤和割伤，留下的缝隙里仍会藏有大量细菌，这是很难清洗干净的。

海绵和抹布 海绵和抹布很容易长期保持着潮湿状态，使之成为最舒适的细菌生长基地，定期更换洗碗用具会更健康。当然也可以经常性地用消毒液漂洗或者用开水烫一下。(朱本浩)



别用塑料瓶装醋

塑料饮料瓶中含有的聚乙烯一旦受到高温或是酸性腐蚀，就会慢慢溶解，并且会释放出有机溶剂，进而对人体造成危害。有报告指出，长期使用被聚乙烯分子污染的食物，很容易诱发头晕、头痛、食欲减退、恶心、记忆力下降等不适症状，严重时还会导致贫血。另外，据有关研究发现，塑料饮料瓶会释放出重金属锑元素至饮料中，随着浸泡时间的增加，释放出的量也会随之增加。

可见，要是塑料瓶盛醋，对健康有百害而无一利。家里平时可以使用玻璃器皿来代替塑料制品来装调味品。要安全地重复使用塑料饮料瓶，最简单的方式是在储存过程中避免受光、受热，不要接触醋、清洁剂等，避免阳光直射、高温，以免发生化学反应。另外，在购买塑料餐具时，最好挑选商品上带有聚乙烯或聚丙烯标注、无色无味、装饰图案少、表面光洁的塑料制品。(王化清)



“致命”的小霉点

家中发霉对身体健康造成的危害远大于你的想象。据台湾《康健》杂志报道，浴室、厨房常见的发霉小黑点，竟然可以成为“杀人凶手”。

台湾哮喘卫教协会发表的研究指出，有 31% 的过敏哮喘患者对霉菌过敏。台中中山医学院的研究也发现，过敏性鼻炎患者中有 67.8% 的人至少对一种霉菌过敏。霉菌不但会释放出致敏物质，引发过敏、气喘，有些毒性强的霉菌，更会引起严重的肺部病变，甚至导致死亡。

由于霉菌细小，很难完全消灭，因此，应从防止霉菌生长下手。霉菌滋生受周围温度、湿度等因素影响，保持清洁和干燥是解决霉菌问题的关键。生活中要注意以下几个方面：

清扫时注意温暖潮湿的地方，如厨房、浴室。尤其是空调出水口、水槽排水孔、冰箱底盘、菜板、浴缸或浴室瓷砖缝等，检查是否有霉菌或者霉味儿。

平时要定期检查家中容易被忽略的角落，例如窗边、墙壁、天花板、植物盆栽等，它们都是霉菌喜欢藏匿的地

方。

雨季应适当使用除湿机，使湿度控制在 50% 左右，以防霉菌滋生。经常保持家中通风良好，厨房和浴室一定要安装换气系统。

如果墙壁上有霉菌孢子，可用海绵蘸取稀释过的漂白水擦拭，也可以在温水中滴一点白醋或柠檬汁，制成天然除霉剂。需要注意的是，清洁时一定要打开窗户并戴上手套、口罩，以免引起过敏症状。

如果有衣物遭霉菌污染，可在 2~3 升热水中加入一小杯柠檬汁和一小杯盐，用布蘸取后擦拭或直接浸泡清洗，可以去除霉菌。清洗时，最好在户外或通风的室内进行。每次洗完衣物，要彻底清洗洗衣机，包括洗衣机内筒、洗衣网、出水管等。

如果清除后霉菌仍然持续生长，可能有漏水等问题，此时应该请专业人员检查整修水管、天花板及地板。

此外，专家提醒，过敏体质的人尽量少去容易滋生霉菌的地方，如温泉周边、古董店、温室花房、农场、工地、花店等。

(徐文婷)

提醒

内裤选错了影响生育

埃及医学博士沙菲克历时 20 年的研究表明，化纤类内裤可能引起少精症，穿纯棉内裤 14 个月后，近 40% 的男人精子数量明显减少，穿半棉半聚酯混纺内裤 10 个月后，约 9% 的人精子数量下降。并且，这些精子数量下降的人，大多在换掉化纤内裤 4~8 个月后恢复正常。此外，内裤过紧也会造成不育。因为，内裤过紧，不仅透气性不好，还会把睾丸紧紧压向会阴部，使阴囊无法放松，再加上久坐不动，时间长了，阴囊自身温度就会升高，从

而导致阴囊内精子出现畸形、坏死、活动能力下降等问题。

挑选内裤不能马马虎虎，要遵守两大标准：一是透气排湿，二是松紧适宜。面料上，应以丝质最佳，它的吸水力不错，而且手感丝滑。多数人认为纯棉的更舒服，但对于容易出汗，尤其是经常驾车的男性来说，纯棉内裤虽然吸汗但不容易干，皮肤长时间接触湿衣物，容易出现红肿、瘙痒，生成痱子或造成阴囊湿疹等症状。

(石晶)

丽人

秋天天气干燥，头发本身就很容易脱落。若此时洗发、护发方法不当，可能会加重脱发现象。近日，日本“护发讲座”网站提出，以下洗、护错误极易引起脱发现象。

洗发水直接涂在头上 这样做会使发根松动，时间长了，可能会造成异常脱发。洗发前，应该先用梳子梳开头发，用清水冲一遍，以去除灰尘和头皮屑，然后把洗发水倒在手上，加水揉出泡沫，再涂在头发上。

先洗发后护发 很多人洗发习惯先用洗发水再用护发素，但如果头发干燥，可以先涂抹一点护发素，冲洗干净后再使用洗发水，这样有助保护头发角质层，避免开裂、剥落。需要注意的是，使用完洗发水仍旧需要再使用一遍护发素。

护发素不及时冲掉 护发素长时间涂抹在头发上，并不会提高护发素的吸收效果，反而会令护发素粘附于头发中，清洗时容易破坏头发角质层，甚至引起掉发。建议护发素涂抹时间不要超过 10 分钟。

清洗护发素不彻底 如果护发素残留在头发中，在阳光照射下，可能会引起头发变色。建议涂抹护发素后用温水冲洗干净。

洗完不马上擦干 如果任头发自然风干，这个过程中头发角质层一直张开，容易沾染空气中的脏东西。洗完头发可用电吹风机并调至热风档迅速吹干头发表面水分，再用冷风档吹一会儿，使角质层闭合。

(远虹)

巧主妇

用毛线清理梳子

梳齿的根部常是污垢堆积的地方，不过光用水冲是洗不干净的，这时候毛线就成了好帮手。将毛线剪下适当的长度，然后用手拉住毛线的两端，在梳齿的缝隙间滑来滑去，不一会儿污垢就能黏附在毛线上，梳子就变得很干净了。(王辉)

柠檬汁可除脚臭

柠檬除了富含维生素 C 及多种微量元素之外，还有一些鲜为人知的功效。

除脚臭 柠檬汁具有抗菌功效。将一只柠檬榨汁，再加入 50 毫升水，用其擦脚，可消除脚臭。

防止果蔬变色 由于氧化的缘故，新鲜果蔬切开后，细胞暴露于空气中，很容易变成褐色。柠檬中的酸性物质可以防止这种氧化，因而能防止果蔬变色。在苹果、香蕉、菜花或去皮土豆上淋一点柠檬汁，可以起到保鲜作用。

(张静)

脱发可能是洗出来的