

你的毛巾干净吗？

你家的毛巾用多久？3个月？6个月？1年？每天与皮肤零距离接触的毛巾足够干净吗？不少人一直延续着不科学的毛巾使用方法，如一巾多用、多人一巾、不破不换等，不但影响人们的生活品质，还危害身体健康。

中国家纺协会曾在5个城市进行过一次毛巾使用习惯的调研活动，结果发现，65%的受访者不知道毛巾的正确使用方法，35%的人有时脸部会有轻微瘙痒，却不知道可能是毛巾引起的。

毛巾用6个月细菌增万倍

中国家纺协会在上述调研中，对167条毛巾进行了菌落检测，结果显示，多数毛巾含金黄色葡萄球菌、白色念珠菌、大肠杆菌等细菌。

另有实验把新毛巾、使用3个月的毛巾和使用6个月以上的毛巾分别进行细菌培养，结果发现，以每平方米计算，新毛巾菌落在一百这个数量级上，3个月的毛巾菌落在一万这个数量级，而使用6个月的毛巾，培养皿上几乎长满了菌落，估计在一百万这个数量级，其中主要是革兰染色阳性的细菌，以及金黄色葡萄球菌、大肠埃希菌等可能致病的细菌。后者原本是人体肠道的正常菌群，可如果侵袭了伤口，就可能引发感染。

实验提示我们：一、擦洗不同部位时，应使用不同毛巾，因为一个部位的正常菌群，到了人体的另一个部位，就有可能引发疾病。二、错误使用毛巾可能

会对人体有害，特别是对于有慢性病的老年人或免疫系统尚未发育完全的婴幼儿，有引发感染的可能。

毛巾“藏污纳垢”三大原因

毛巾除了要分开用外，还要常晒太阳、常换洗、常杀菌。毛巾会成为“藏污纳垢”之地，主要有三大原因：一、大多数毛巾是棉织品，可以储存大量水分，而湿度是细菌存活最重要的条件。二、毛巾经常放置于潮湿的环境中，缺乏阳光直射，又给细菌生长创造了好条件。三、毛巾特殊的结构导致它很容易沾上脏东西，各种油脂、皮屑、灰尘、汗液等堆积在上面，如不定期清洗，就会导致细菌成倍繁殖。

毛巾如何洗涤

毛巾发黏：在盆里放2勺食盐，然后加入开水，化开；将毛巾完全浸入水中，浸泡15分钟；15分钟后，取出毛巾，用清水冲洗几次后拧干，毛巾就恢复干爽了。

毛巾变硬：淘米水在锅中加热后倒入盆里；把毛巾放进盆里浸泡10分钟；拿出毛巾用冷水冲洗干净后拧干。

毛巾异味：洗衣机中倒入热水，再加一杯白醋、一杯小苏打粉，搅匀；把毛巾放进去浸泡1小时；再次加入白醋和洗涤剂，清洗后拧干。

毛巾如何杀菌消毒

毛巾必须要天天清洗、晾晒，一周一次大清洗，

即用洗衣液、白醋或盐浸泡清洗，这样可抑制细菌的增长。而要高效杀菌消毒，得靠以下方法：

微波消毒法：把毛巾浸湿后，放进保鲜盒里，然后把保鲜盒放进微波炉中，用大火烘3-5分钟。

化学消毒法：可购买专门消毒液，热水加适量消毒液后放入毛巾，浸泡15分钟左右，用清水洗净，晾晒后再使用。

煮毛巾消毒法：将清洗干净无油渍的毛巾放入锅中，加水至没过毛巾，再加少许盐，进行大火蒸煮，一旦水沸腾几分钟后关小火，继续煮15分钟，然后等冷却后晾晒即可。

如何挑选毛巾

看外观：毛巾缝制是否精细、整齐，毛圈是否平整，色彩是否均匀。

摸手感：干硬的毛巾会伤害皮肤，优质毛巾手感蓬松、柔软而无滑腻感，握于拳内松软而有弹性，拍打无棉绒脱落。

闻气味：合格的毛巾印染材料有保障，不会沾上设备油渍或其他污垢，无异味。

测吸水性：品质好的毛巾如果滴上水滴，能迅速吸收；而劣质毛巾擦在脸上滑溜溜的，不吸水，不去污。

最后需要提醒的是，消费者应尽量到大型商场、超市或专卖店选购毛巾。合格的毛巾产品应有规范的标识，并标明生产厂家、产地、电话、商标、执行标准、洗涤方式等。

健康新知

孩子也有“假期综合征” 家长别忘做“心理按摩”

每年春节假期一过，医院儿童心理门诊都会有大量家长带着孩子来咨询就诊。许多家长反映孩子原来心理健康、精力充沛，但是过了春节后，却萎靡不振，兴趣下降，打不起精神学习，厌倦生活，注意力不集中，食欲下降，失眠，好发脾气。儿童心理医生经过系统检查、心理测试后，告诉家长，孩子们患的是“春节长假综合征”。

儿童假期综合征实际上并不是指某种具体的疾病，而是指在7天长假过程中，由生活规律、生活节奏、社会角色的变化和调整所引发的一系列身心不适应，包括各种躯体症状、心理问题和社会适应问题。因此，面对春节假期，家长一定要为孩子做做“心理按摩”，帮助孩子调整生活节奏，防止由松弛向紧张过渡给孩子带来的种种不适。

面对儿童假期综合征，家长应该这么做：

一般来说，在过节时，家长对孩子的管理更宽松一些，孩子更自由，因此，春节长假结束后，不少孩子会拒绝去幼儿园。在快到假期结束时就要及时调整，提前给孩子一些“收心”的准备，提早让孩子恢复正常的作息。

节日期间，家里来的亲戚朋友很多，孩子会成为大家关注的焦点，但是过不了几天大人们都要回到日常的工作中去，孩子难免产生强烈的失落感。父母应

及时调节他们的心理落差。在上班前两天给孩子打“预防针”，告诉他们节日结束后爸爸妈妈不能整天跟他们待在一起。在这两天，父母可以有意识地和孩子疏远一点，不要全天候和他们待在一起。

过节期间家里亲戚朋友很多，父母会不自觉地对孩子放纵一点，很多不良习惯很容易在节日里养成。如果不及时调整，孩子会把这些恶习带到日常生活中。父母除了要注意在节日里不要过于溺爱和放纵孩子外，还应该注意节后的调整，如提醒孩子从前怎样表现的。孩子表现好，可以夸奖他：“你又像以前一样棒了。”顺便送他一个他喜欢的玩具。孩子做出不懂道理的行为时不要让步。

如果孩子春节期间已经打破了日常建立的睡眠规律，家长需要循序渐进地调整。在孩子准备睡觉的时间，家长应尽量保持家里环境安静。在睡前至少一小时内，不要让孩子玩容易导致兴奋的游戏，建议给孩子讲讲小故事，让孩子洗澡等，在这个过程中尽量让孩子信任的人陪伴，让孩子感受充分的安全感。

假期应该适当运动和学习，不要长时间看电视和上网。可带孩子到体育活动场所运动，如打羽毛球、滑雪、滑旱冰等活动，以转移孩子们的兴趣。同时督促孩子每天花一定时间学习，还可带孩子参观博物馆等。

调理慢性咽炎

喉咙干痒灼烧、有异物感，总感觉有痰又咳不出来……一到冬季，很多人就被这种慢性咽炎折磨。慢性咽炎也被称之为咽喉炎，中医认为该病多由素体肺肾阴虚，或风热喉痹反复发作、余邪留滞不清、伤津耗液，使阴液亏损，咽喉失于濡养，兼之虚火上扰所致。调理该病，不妨试试以下这些中医疗法。

半夏厚朴汤

半夏厚朴汤出自张仲景《金匮要略》，由半夏、厚朴、茯苓、苏叶、生姜组成，具有解郁散结、降逆祛痰的功效，适用于情志郁结、痰气交阻、咽中如物梗塞、胸膈满闷，或暖气呃逆，或咳痰不利，或胸满喘急等症。现代药理研究也证实，该方能明显抑制喉反射运动，消除咽喉异物感，还有一定的抗抑郁作用。需要提醒的是，慢性咽炎病情较复杂，建议到正规医院就诊后遵医嘱用药。

护嗓三宝

梨，柔软多汁，味甘性寒，有清热、化痰、生津止渴等功效，尤其在秋冬季食用能明显缓解咽喉干燥。梨既可生吃也可熟食，榨汁或切片煮粥、煎汤服均可。梨、蜂蜜及水熬成的雪梨膏和冰糖梨水都是简便易做的清润利喉饮品。但因梨性寒，体质虚寒、寒咳者不宜生吃，必须隔

试试中医疗法

水蒸过，畏寒肢冷者、脾胃虚弱者不宜多吃或者最好不吃。

荸荠，又叫马蹄，性味甘寒，有清肺利咽、化湿祛痰等功效，对预防燥咳、咽喉不适、口干欲饮等症有一定效果。除了生吃外，荸荠也可煮、炒、烧、煨，但不易消化，脾胃虚寒、消化功能较差者及儿童、老人不宜多吃。

白萝卜，素有“小人参”之称。中医认为，生吃萝卜可以清热生津，补水利尿，化痰止咳；而煮熟偏于益脾和胃，消食下气。秋冬时节的萝卜肉质肥厚丰润、清甜爽口，生吃对于咳嗽痰多、咽喉炎、声音嘶哑的人有一定帮助。但是，气虚、阳虚型便秘的人不宜吃。

药膳茶饮

鸭蛋青葱汤：鸭蛋1-2个，青葱数根，加适量水同煮，用糖适量调和，吃蛋饮汤。每日1次，连服数日。

杏仁雪梨汤：杏仁10克，雪梨1个，冰糖适量。将梨削皮去掉，切成小块，与杏仁、冰糖一起放入碗内，加适量水，置锅内蒸1小时，雪梨喝汤。每日1次。

夏枯草茶：夏枯草10克，开水泡后服，可反复冲泡几次，少量频饮。适应咽喉干燥、疼痛、异物感、有痰、颌下淋巴结肿痛。手足凉、畏寒等阳虚之人慎用。

健康

Q&A 戴口罩的正确步骤是怎样的？

答：冬季流感病毒肆虐，防控流感需要口罩。小小口罩大大学问，正确佩戴事关健康。

第一步：将口罩稍微用力拉平展开，调整至平整的状态。新买的口罩为了方便包装，存在折叠的痕迹，口罩的初始状态是不平整的。

第二步：双手拉平口罩，对准面部方向，口罩上沿离眼睛1厘米为最佳位置。

第三步：左手将口罩轻轻按压在鼻梁处，此时应保证鼻梁处于口罩的中心位置。用右手将口罩带子挂向耳朵后方根部，注意要挂在耳根处，否则很容易脱落。

第四步：用双手固定口罩的边缘，使其紧紧贴住面部。许多口罩有一小条可弯曲固定的金属条，这个就是鼻夹。戴口罩时，让鼻夹弯曲贴合在鼻梁上，这样就能保证口罩的密闭。

第五步：保证口罩完全罩住口鼻。调整口罩位置，正确覆盖范围是下巴至眼睛下方1厘米处。

爱康国宾健康体检
管理集团

广告

上海国宾医疗中心

广告

地址：西康路252号 电话：62473737

沪卫[2018]第02-23-C420号 有效期至2018年08月25日至2018年08月22日止