

# 洗碗时一个下意识动作 劝你抓紧改掉

在网友发起的“最讨厌的家务”排行榜上，洗碗曾以高票位居第一。尽管这是很多家庭每天必做的家务，但大家对洗碗存在一些误区，这不仅导致清洁效果不佳，还可能对健康造成危害。

《生命时报》采访医生，教你改掉洗碗时的错误习惯，科学清洁餐具。



## 洗洁精别直接挤在餐具上

我们日常使用的洗洁精，主要成分包括表面活性剂、香精和色素等。

表面活性剂是洗洁精拥有清洁技能的关键，香精和色素能让洗洁精变得好闻又好看。

应急总医院急诊科主任缪国斌

表示，很多人为了追求清洁效果，会过量使用洗洁精，或将洗洁精直接倒在碗筷上，不进行稀释。

过量的洗洁精不易冲洗干净，洗涤时更浪费水，如果没戴手套，经常接触表面活性剂还可能对皮肤造成

刺激和伤害，导致手部皮肤干燥，甚至出现脱皮等。

更推荐的做法应该是戴上手套，将洗洁精倒入水中，用海绵或洗碗布蘸取稀释后的洗洁精水进行清洗。

## 4种做法让餐具越来越“脏”

洗碗看似是件小事，过程中却有很多细节可能埋下健康隐患。

餐后堆叠碗筷不及时清洗，很多人习惯将用过的碗筷直接堆叠在一起，等一段时间后再清洗。

缪国斌表示，食物残渣和油脂残留在碗筷上，如果不及时清洗，这些残留物将成为细菌滋生的温床。尤其是在高温潮湿的环境下，细菌繁殖速度会更快。

正确做法：用餐后，应尽快将用过的碗筷分开，用清水冲洗掉食物残渣和油脂。

如果无法立即清洗，可以将碗筷浸泡在水中，但浸泡时间不宜过长，以免细菌滋生。清洗时应使用流动的水，确保将餐具表面的污渍彻底

清除。

洗碗布更换不勤且混用，长时间使用同一块洗碗布，甚至将洗碗布擦拭其他物品，这样容易滋生细菌和霉菌。

如不及时更换或清洗，会污染碗筷和其他物品。此外，混用洗碗布还可能导致交叉污染。

正确做法：一般来说，建议每周更换一次洗碗布，并在使用后用清水冲洗干净并晾干。

碗筷未彻底晾干便收纳，有些人清洗完碗筷后，不等晾干就将它们放入橱柜或收纳盒中。

潮湿的环境是细菌和霉菌滋生的温床，如碗筷未彻底晾干便收纳，会对人体健康造成潜在威胁。

正确做法：清洗后，应将它们放在通风干燥的地方晾干。也可以使用干净的毛巾或纸巾擦拭碗筷表面，以加快晾干速度。

同时，要确保收纳碗筷的橱柜或收纳盒保持干燥和清洁。

碗筷长期不消毒，长期未进行消毒处理的碗筷可能会滋生细菌，增加健康风险。

正确做法：可以使用开水煮沸、紫外线消毒柜或专用的消毒剂等方法进行消毒。

在消毒时，要确保碗筷完全浸泡在消毒液中或暴露在紫外线下一段时间，以达到消毒效果。同时，要注意消毒液的浓度和使用方法，避免对人体造成刺激和伤害。

## 洗碗后残留香味是没洗净吗

关于大家关心的洗洁精残留问题，实际上，我国对于洗洁精的安全性、产品质量、残留量，都有着严格的规定和标准，还会定期抽查。

洗了很多遍的餐具，如果还是有味道残留，大概率是香精的味道，有的产品在极低浓度时也能被闻到。

所以，只要是正规渠道购买的、合格的产品，都可以放心使用，如果实在担心，可以用流动的水多冲洗几遍。

选购合格的洗洁精，江苏省消保委这样提醒：

1. 消费者应选择证照齐全、售后服务有保障、信誉度高的商家，选择包装完好、标识清楚齐全的产品。

2. 要注意查看产品的标识信息，选择有生产许可证的产品，同时注意查看生产日期和保质期，确保购买的产品在保质期内。

3. 据国家标准，洗涤剂依据产品

用途的差异划分为：

A类产品：用于直接清洗食品。

B类产品：用于清洗餐具、饮具以及直接接触食品的工具、设备或食品包装材料和容器。

消费者在购买时应仔细区分A类与B类产品，根据实际需求做出选择。

（来源：生命时报 微信公众号《洗碗时一个下意识动作 劝你抓紧改掉》）

## 哪些人不适合长跑 能长跑就能 跑马拉松吗

作为一种简单而高效的有氧运动，长跑吸引了越来越多的人加入其中。然而，在高强度运动下，心脏负荷会显著增加。因此，如何在确保长跑带来健康收益的同时，避免对心血管健康造成的潜在风险，是很多跑步爱好者关注的问题。

在门诊，我也经常遇到热爱跑步的患者问：大夫，我能跑步吗？下面就从安全的角度出发，先来说说哪些人不适合长跑。也有的人经常跑个5公里或者10公里，对马拉松跃跃欲试。那能长跑就能跑马拉松吗？

### 哪些人不适合长跑

患有严重心血管疾病的患者。对于不稳定性冠心病、未控制的高血压、严重的心律不齐等疾病患者来说，长跑会加重心脏负担，可能导致心肌梗死或猝死等不良事件的发生。一位未接受规范治疗的冠心病患者，在没有医生指导的情况下参加长跑，结果在跑步过程中突发心肌梗死，最终不幸去世。这类患者应避免长跑，以免危及生命。经规范治疗后病情稳定的患者，需要在医生指导下开始运动。

有严重膝关节炎或有急性关节损伤的人。人跑步时，关节承受较大的冲击，会加剧关节损伤。例如，膝关节半月板损伤患者在长跑过程中，病变部位会反复受到刺激，这会阻碍病情恢复，甚至加重病情。

哮喘、慢性阻塞性肺疾病等呼吸系统疾病急性发作期的患者。长跑时，身体需要更多氧气，但这类患者的肺部功能无法满足摄氧需求，容易发生呼吸困难。特别是哮喘患者，一旦在长跑过程中接触到过敏原或是气喘加剧，可能会诱发突发性哮喘。

急性肾炎患者。急性肾炎患者应避免剧烈运动，因为运动会加重肾脏负担，延缓疾病恢复。这类患者在病情恢复期间，要尽量避免跑步等高强度运动。

前一晚大量饮酒或睡眠不足的人，身体处于疲劳状态，第二天若进行长跑，容易发生意外。酒精会影响神经系统的协调性和反应能力，睡眠不足则可导致体力下降。有这类特殊临时情况的人，运动时容易感到头晕、乏力，甚至可能导致受伤。此时，如果跑者本身有一些基础疾病，运动中发生心血管意外的概率会大大提高。

近期有发热、感冒、感染等身体不适症状的人，也应避免长跑。当人的免疫力和体力处于较低水平时，长跑可能会加重病情，甚至引发病毒性心肌炎。这类人群可在病情恢复后再运动。

### 能长跑就能跑马拉松吗

虽然长跑和马拉松都属于耐力运动，但两者有显著的不同。从距离上看，马拉松的标准距离为42.195公里，而长跑一般是指跑5公里、10公里或20公里。马拉松是一场持久的挑战，要求跑者在数小时内保持稳定的运动状态，需要更高的耐力储备和体力支持。相对于马拉松来说，长跑赛程较短，对跑者的体能要求较低。所以，能长跑并不意味着能跑马拉松。

马拉松对身体耐力、体能要求极高，需要跑者做好充分准备。跑者在进行第一场马拉松比赛前，需要进行长时间、系统性的训练，以提高耐力和运动能力。

（来源：“健康中国”微信公众号《哪些人不适合长跑？能长跑就能跑马拉松吗？》作者 汪芳）