洗碗布每次使用先消毒

◆ 李鸿林

洗碗布是人们家庭生活中的必备物品。很多人认为,洗碗布只要清洗干净,第二次用之前就不需要再清洗消毒,直接使用即可。然而事实是怎样的呢?

“中国家庭厨房卫生调查结果发布会”公布了一项最新的厨房卫生调查结果:由中国疾病预防控制中心发布的北京、上海两地的单块洗碗布检测出细菌总数竟高达约5000亿个!这些洗碗布不仅细菌数量很高,而且致病菌数量也繁多:其中不乏大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、白色念珠菌、沙门氏菌等19种致病菌。可见,洗碗布普遍存在细菌数量过高的问题,尤其是存在大量的致病菌,这极容易引起餐具的二次污染。因此,小小洗碗布的卫生亟应引起关注。

美国“MSN网站”近日提醒,即使洗得很干净的洗碗布,二次使用时也应先消毒。为什么呢?

因为小小洗碗布,每天都要和碗筷亲密接触,肉屑、菜渣、油污的残迹,或多或少地都会遗留在洗碗布上。美国佛罗里达州立大学环境工程系的科研证实,20%的洗碗布内隐藏着如大肠杆菌、沙门氏菌等足以导致疾病的细菌。特别是夏天,部分清洁不够的洗碗布更会滋生大量细菌,让餐具在洗涤过程中

因为与洗碗布接触而“交叉感染”。虽然,很多人在洗完碗后都会将洗碗布清洗干净,但经过几个或十几个小时的放置,洗碗布上又会滋生很多细菌。这是因为,潮湿的环境很容易让空气中的浮尘、细菌等落在洗碗布上,孳生新的细菌;洗碗布上本身存留的污渍也是细菌的孳生地。本次调查显示,用肥皂或洗洁精清洗过的洗碗布,20%的细菌仍会存留,而经过6个小时的放置,细菌数又会增加一倍。

因此,除了将洗碗布清洗干净外,再次使用时也应该清洗和消毒。用微波炉消毒是最快最方便的一种方法,将微波炉打到高火两分钟,就可以杀死或者抑制超过99%的细菌、病毒和寄生虫。不过,即使这些都做到了,也最好每月更换一次,以更好地保障家人健康。

洗碗布上面的微生物可以通过污染餐具后进入人体,引发相关疾病。洗碗布上致病菌越多,致病的几率就会越大。没及时更换、清洗和晾干,是洗碗布窝藏细菌的主因,而湿润、不卫生的环境,最有利于细菌繁殖。对此,正确使用洗碗布的四个要点是“干、净、换、分”,“干”:即每次用完洗碗布后要及时拧干,并尽量展开,晾挂在通风处。“净”:洗碗后要清洗洗碗布,还要定期消毒。浸湿后用微波炉加热3分钟,或用消毒剂稀释以后浸泡,或用水煮10分钟。“换”:洗碗布脏了、洗不干净了,就应及时更换。“分”:洗碗布一定要专布专用。最好是洗碗、洗锅、擦灶台油烟机、清洁餐桌台面的抹布分开使用。

洗碗布最好不要选择化纤质地或钢丝球,因为化学纤维和钢丝球碎屑若粘在餐具上,随食物一起进入人体胃肠道内,会刺激或诱发胃肠道疾病。

必须重视早餐

◆ 余文

民间对一日三餐流行一句话:“早上吃得饱,中午吃得好,夜顿吃得少。”特别对早餐问题更有现实针对性。当下常见现象是:许多上班族或学生,由于晚上睡得迟,早上也起得迟,漱洗后就拿个面包、饼干什么的,边吃边上路;有的甚至只喝口水不吃早餐。这些都有害健康。

为此早有营养学家呼吁:必须重视早餐!这是因为,每个人经过一夜睡眠,其胃已空,前晚吃下的营养物质已被消耗,急需用早餐来补充;而整个上午的几个小时,正是人们工作与学习的重要时段,必须有清醒头脑和充沛体力来保证,适当的早餐就是为此提供保障,以更好适应工作与学习负荷。有研究表明,不吃早餐的学生的记忆能力、语言流畅程度及动脑筋能力,都明显低于吃早餐的。

但早餐不仅是“吃得饱”,更要注意吃得好;如果光是稀(泡)饭加酱菜的“饱”也不行。好的早餐是适量而营养齐全,关键在于质量。吃稀(泡)饭时用菜要好;牛奶、豆浆、大饼、面包、包子、馄饨、鸡蛋或其他点心,可同时多吃几样,加点水果更好。当然也不能过饱。

充分睡眠为何提高学习效率

◆ 王敬成

充分的睡眠可以提高学习的效率,这是个众所周知的常识。不过研究睡眠生理的专家还可以告诉你其中许多科学的道理。

首先我们必须明白,任何有成效的学习都需要在人的大脑中产生记忆。这种记忆一部分称为陈述性的记忆,它包括有些必须记住的数据,东西的名称和事件等等信息;另一部分记忆称为程序性的记忆,这也就是我们通常所说的熟能生巧的过程。在一些技能操作的训练中,因为经过反复的练习,获得了正确的动作要领,从而成为一连串自然连贯的动作,这个过程也是需要大脑的记忆参与的。良好的睡眠起到的作用就是强化这两部分的记忆。

人在睡眠的时候,大脑的电活动大致处于两种不同的状态。一种叫快速眼动态,另一种叫慢速眼动态。慢速眼动态还可以再细分成4个阶段。其中在第三第四阶段,若用脑电图来测定,就可以看到一种很慢的脑电波在起伏。通常人在睡眠中,快速眼动和慢速眼动在90分钟的一个周期中会交替出现。只不过在刚睡着的时候,慢速眼动可能占据了90分钟中的绝大部分;到了将近天亮的时候,快速眼动就占据了绝对优势,这时候也是梦境大量出现的时候。在慢速眼动时,睡眠可以帮助陈述性的记忆得到巩固。而快速眼动时的睡眠则可以把白天学到的程序性的片断,加以连结,抹平之间转换的停顿。也就是说,有些东西我们在白天学习的时候感到很困难,但到了晚上,脑子在睡眠中却能更有效地工作,将白天未完成的学习片断以更快的速度串联起来。有实验证明,睡眠能提高人的创造性思维的能力和内省的深度。曾有人对两组实验对象同样地要求他们解一道数学难题。结果发现经过睡眠的一组受试者解题的速度要比没有睡的受试者快,而且睡过的受试者能更快地发现隐藏在难题后面所需要解决的实质性的问题,说明他们看问题更深入。因此有的学者就认为,快速眼动是大脑进入深层思考的必要阶段。这时出现的梦境,实际上是反映了大脑以跳跃的方式将思维推向深层的一个过程。充分表明睡眠可以增加认知的灵活性和深度。

另外,还有实验证明,人在睡眠中,体内的激素可的松含量也会慢慢增高,到了将近天亮的快速眼动时达到最高。所以也有的学者认为,可的松可能会帮助大脑将新学到的东西与大脑已经形成的记忆通过梦境联系起来。所以如果想通过开夜车来提高学习成效,因为违反了正常的人体生理状态,其结果肯定是事倍功半的。

科普讲座 周日门诊

■ 曙光医院肺病科于11月14日9:00~10:00举行慢阻肺中医药冬病冬治讲座;地点:曙光东院(张衡路528号)门诊二楼平台。

■ 复旦大学附属肿瘤医院中西医结合科“蒲公英肿瘤患者康复俱乐部”,11月17日9:00~11:00举行肿瘤患者心理调适和冬令进补讲座;地点:东安路270号肿瘤医院3号楼3楼大报告厅。

■ 为方便广大患者就诊,即日起复旦大学附属妇产科医院(上海市红房子妇产科医院)黄浦院区(方斜路566号、大林路358号)开设周日专家门诊,时间为周日8:00~16:00。

抗肿瘤转移的关键:时机和方法

恶性肿瘤通过手术、放化疗后解决了实体瘤,但残余的肿瘤细胞无法清除;而大于1公分的肿瘤一定在其他脏器已经形成了转移灶,只是现有的检测设备无法检测到小于0.5公分的转移灶。目前临床上对小于1公分的转移灶无能为力,导致90%的肿瘤患者都死于转移。

中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会抗肿瘤转移(上海)指导中心专家董林教授指出:肿瘤作为全身性疾病,体现在肿瘤细胞的无限生长和全身转移两个方面,治愈肿瘤也必须在抑制肿瘤的生长同时阻断全身的转移。而一旦原发肿瘤超过一公分,一定会在病人肝、肺、骨、脑等部位形成一个或多个转移灶,大多数病人在做手术、放化疗治疗后的平均半年时间内,必然会出现一个或多个一公分左右的转移灶,而正是这些转移灶造成病人器官衰竭、合并感染而置人死地。

肿瘤原发瘤和转移灶本来是一个动态平衡体系,在未做治疗前,原发瘤会通过释放血小板反应蛋白(TSP-1)这种抑制因子,控制着一个或几个转移病灶的生长,但临床治疗手段在缩小和消除原发瘤的同时,也断绝了原发瘤抑制因子(TSP-1)的释放,使转移灶疯狂生长,陷入边放、化疗,原发瘤缩小而转移灶快速长大的恶性循环状态,使病人的生命周期大大缩短。

中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会抗肿瘤转移(上海)指导中心专家王登三教授指出:事实上,临床已经为治愈肿瘤创造了十分有利的条件和机会,病人务必在此期间及时把握机会,采取快速提高内源性升高血小板反应蛋白(TSP-1)阻断肿瘤新生血管和调节免疫两个必要手段,缺一不可,及时抗转移,使肿瘤病人获得长期生存甚至治愈。

抗转移 保生命 关键看半年 报告会

本次报告会由中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会抗肿瘤转移(上海)指导中心资深肿瘤专家 董林教授主讲,将用病例和全新的肿瘤治疗理念揭示:为什么晚期肿瘤病人,一样可以获得五年以上长期生存甚至治愈;为什么传统治疗必须结合抗转移复发的新生血管阻断和免疫调节,三者缺一不可;抗肿瘤转移的时机和方法介绍等,现场更有最新饮食调理方案。

时间:14日(周三)、17日(周六)8:30—10:00

报告主题:恶性肿瘤 必须抗转移

主讲:指导中心专家 董林教授

报告会后有指导中心专家一对一咨询

上海仁华医药科技有限公司大力支持

地址:肇嘉浜路825号 尚秀商务楼4A

报名电话:55621000