

放冰箱里冻肉多久才好？洗脸毛巾什么时候该换？社区调查显示——

健康生活方式近半数人“傻傻分不清”◆ 吴瑞莲



为图省事猪肉一冻就是一年

对一些家庭来说，不常吃的肉在冰箱存上个一年半载的根本算不上新鲜事。“我家冻得最久的猪肉得有一年了呢！”市民林阿姨说，他们家里一直有“冻”肉的习惯，如果看到价格合适，就会买很多生鲜猪肉回家，分成块放在冰箱冷冻室里。等到要吃的时候，直接拿出来解冻就行了。“主要是很方便，肉也不会坏。”

社区调查中发现，70.8%的居民有“冻”肉习惯，其中很多家庭都喜欢将猪、牛、羊等各类肉制品放置冰箱冷冻，少则放3个月，长则一年多。

专家：生肉冷冻别超一月

上海市中医医院中西医结合专家诊疗所主任陈平表示，冰箱不是“保险箱”。冰箱只能抑制细菌成长以延长食物的保存期限，没有杀菌功能，所以一定要遵守保存期限。他说道：“如果是一些生的家禽或者肉类，在零下18℃的冷冻室里储，最好也不要超过一个月的时间，尽量买新鲜的吃。”

陈主任建议，一般蔬菜不主张过夜，至于荤菜，如肉类鱼类，也最好当天吃完。“如果实在吃不完，可存放在冰箱的冷藏室，用盖子或者保鲜膜覆盖起来，以防串味。需要强调的是，存放时间不要超过三天。冰箱里的剩饭菜也应重新彻底加热，烧熟煮透后再吃。”

“毛巾没坏就换太浪费！”

“我家洗脸的毛巾都用了大半年了，没想到要换啊。”市民王女士认为毛巾只要洗干净

你家有没有“僵尸肉”？你多久没换毛巾牙具了？你的生活方式够健康吗？上周四是第十个“全国健康生活方式日”，由新民晚报社等主办的2016年第18期“爱尔眼科杯·新民健康周周讲”上，一项针对现场居民的社区健康调查显示，70.8%的居民有“冻”肉习惯，32.3%的人毛巾使用时间超标，仍有六成人认为生病时相比吃药，输液好得快。对众多的调查提问，近半数的居民对健康生活方式一知半解。

就不会有细菌。一旁的刘女士则表示：“毛巾是洗脸的，又不是擦桌子的，没有用旧、用坏就换掉太浪费啦！”

在此次社区调查中，87.7%的居民都能做到勤换牙刷，然而，有些居民却忽视了毛巾对健康的作用，延续了一些不科学的使用方法：比如多人一巾、一巾多用、不破不换、不重视毛巾卫生等。

专家：毛巾最好每月换一条

陈平主任解释说，不与他人共用毛巾和洗漱用具，是为了防止沙眼、急性流行性结膜炎（俗称红眼病）等接触性传染病传播，同时也是为了避免感染皮肤病和性传播疾病。他建议，个人用毛巾用30天左右就应该更换；牙刷要保持清洁，最好每3个月更换一次。

60%居民认为输液比吃药好得快

在很多患者眼里，生病时吃药起效慢，还是输液起效快。调查发现，现场六成居民赞同了这一说法。“打点滴好得快呀！”“挂盐水才能压得住高烧。”据了解，当遇到医生不给输液时，有些患者还颇有微辞，认为是有良药不用，影响了疾病的康复进度。如今是一个追求“速度”的时代，不过，治病这事儿“越快”是否真的意味着“越好”呢？

专家：能吃药不打针 能打针不输液

陈平主任强调，由于注射和输液等医疗操作都有一定传播疾病的风险，因此在治疗

疾病时应做到遵从医嘱，能吃药就不打针，能打针就不输液。专家表示，认为输液好，输液快，长期以来人们形成了错误的认识和就医习惯，因此要改变患者观念，重新树立正确的用药习惯非常重要。

在陈平看来，普通感冒根本无需输液，休息喝水最有用。他说：“普通感冒，就算不吃药，10-14天即可自愈。轻者注意休息，大量饮水即可。症状明显者可适当对症吃药，比如发烧时可吃退烧药，减轻症状，但不必要吃抗生素。”

两成老人眼睛需“补水”

调查发现，22.5%的老人存在经常或持久性的眼睛酸痛、眼痒、干涩症状。“不就是眼睛有点干吗？我都是买点眼药水回家滴滴就行。”陈阿婆这样说道。黄老伯也支持说：“每当我眼睛感到干燥、发痒时，滴上眼药水就舒服多了。”还有不少老年人认为自己眼干就是得了干眼症，但纳闷这一般不是“小年轻”才会得的病吗？

专家：眼部干涩别乱滴眼药

上海爱尔眼科医院综合眼病科石明林主任医师指出，事实上，超过60岁的人群大部分都患有干眼症，随着年龄的增长，自然分泌的泪液也会减少，眼睛更容易受到外界的刺激，故而就会引起眼睛干涩。

据了解，随着现代生活节奏的加快，各种视频终端（手机、电脑）使用的增加，长期过度注视屏幕还可能造成“视频终端综合征”。石

主任指出，这是一种现代病，主要是由于长期看屏幕引起眨眼减少所导致的。随着眼表知觉下降，导致泪液分泌下降，引起眼睛干涩不适。如果不加以重视、听之任之，最终往往变成干眼症。

“很多人的眼睛干涩并不一定代表是干眼症。”石明林说，这是因为很多眼病的最初表现都为眼睛干涩，一般来说，当出现眼干、眼红、眼睛灼痛、异物感等症状超过两天，那么就应及时到眼科就医，筛查并查明病因。

石明林指出，根据干眼症的严重程度不同，应该采取不同的治疗方案。若是轻度干眼症，在明确病因后，应在医生指导下使用对症的眼药水，尽量避免使用含防腐剂 and 副作用较大的眼药水。而对于中、重度干眼症患者来说，将泪小管栓子置于泪道系统的下泪小管内可以减少眼表泪液排出，延长泪液的停留时间，从而彻底解决干眼问题。



中秋佳节日益临近，你知道三高人群应该怎样正确吃月饼吗？食物中的“糖”又是如何影响人的健康的？第19期“新民健康周周讲”将告诉你中秋佳节怎么吃才健康。更多资讯请添加关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号，参加讲座可拨打新民健康会员服务中心热线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名！

本版活动为公益活动，不向参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考

口腔义诊通告

牙齿缺失危害多 及时处理享口福◆ 叶雪菲

为关注民生，服务于广大群众，华驰口腔及多名牙科专家举行“爱牙健齿强身大型义诊活动。活动期间特别开通（免挂号费、免检查费、免费诊疗方案、）等多项绿色就医通道，向广大牙齿缺失、假牙佩戴不适、烤瓷牙使用不适、及牙病痛患者提供专业的口腔咨询服务。

牙齿与健康有着微妙关系。中医认为，齿乃骨之余。齿与龈和肾和胃及大肠都密切相关。牙齿是陪伴我们一生的伙伴。如今的人越来越长寿，因此一口好牙尤为重要。

爱心提示：本次义诊采用电话预约或短信报名的方法。

义诊预约电话：021—6053 8498

义诊报名短信：编辑短信“义诊+姓名+联系方式”发送至：1893 0224 117

义诊时间：9月8日

地址：上海市黄浦区西藏南路758号金开利广场4楼

黄字备登字(2016)第100631号

【义诊专家介绍】

江中明

原长海医院颌面外科副主任，第二军医大学获博士学位。发表学术论文20余篇，擅长种植牙，处理各种牙列缺失。



周志英

原牙防所主治医师、中华口腔医学会会员。擅长全口义齿疑难处理，固定义齿处理；有近30年的口腔工作经验。



“我的肩怎么了？——肩痛自我评估 ABC”

上海第九人民医院“肩痛讲堂”第二期 9月10日开讲◆ 叶雪菲

您知道自己肩膀为何会那么钻心的疼痛吗？您知道肩痛不等于肩周炎吗？您知道可以通过一些简单的动作对肩痛进行自我评估吗？您知道有些错误的锻炼可能会进一步加剧肩痛吗……如果您一直被肩痛所困扰，欢迎来参加上海交通大学医学院附属第九人民医院骨科举办的“肩痛讲堂”。

肩痛是骨科的常见病症，以往在中老年人中高发，如今在年轻人中也呈上升的趋势。肩痛和肩关节的功能受限会严重影响生活质量，给病患造成很大痛苦。但是目前市民对于肩痛的病因和治疗方法上还存在很多认识上的误区，如果按照错误的认识进行诊治，可能不仅不能缓解肩痛，反而会加重损伤，导致严重后果。

上海第九人民医院骨科于今年5月成立

“肩痛讲堂”，首次开讲时听课者逾四百余人，得到广大市民的热烈欢迎。第二讲“我的肩怎么了？”——肩痛自我评估ABC”主要向大家介绍了在受到肩痛困扰时，如何通过一些简单的自我检查，来排除一些非肩部疾病引起的肩痛，进一步确认可能引起肩膀疼痛的原因，从而避免贻误病情并获得及时的治疗。本次讲堂由九院骨科副主任医师张峻主讲，讲座之后还将赠送编写精美的《肩关节疾病运动治疗》手册300份，供大家阅读。课后，专家将在现场与患者和家属互动交流，欢迎携带病历资料前往。

时间：2016年9月10日(周六)
上午9:00-11:00

地点：上海第九人民医院10号楼8楼多功能厅(制造局路639号)

Q&A

读者提问：摸到乳房有硬包块会不会是乳腺癌？

复旦大学附属中山医院全科王健副主任医师回答：乳房是由腺体组织的小叶所组成，但有些女性用手掌抓捏乳腺来打诊，往往会把正常的乳腺小叶组织误认为较硬的肿块，焦虑不安，所以女性很有必要学会正确的乳房打诊手法。具体说来，检查者的手指和手掌应平置在乳房上，应用指腹，轻轻用力，以旋转或来回滑动进行触诊。坚硬的肿块伴表面形态不规则者多提示恶性病变，但坚硬区域亦可由炎性病变所致。自扪肿块要赶紧就诊，请有经验的医生检查，必要时可配合乳腺彩超、钼靶摄片以进一步明确肿块性质。

秋季健康科普讲座

公益活动 免费入场

为提高市民对于健康的知识认知度，深入浅出地进行专业的科普教育，特别针对肿瘤、高危、亚健康等这些群体，上海市健康教育协会健康宣教与康复辅导站(原世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心健康宣教与康复辅导基地)特别举办秋季健康科普讲座，请需要听课的读者来电进行预约登记。

科普讲座的时间及内容

9月8日(周四)上午9:00~10:30

科普讲座：《如何预防肺癌的复发与转移》

讲座专家：上海市胸科医院 陈玉蓉 主任医师

9月9日(周五)上午9:00~10:30

科普讲座：《肿瘤患者的秋季食疗》

讲座专家：上海市食疗研究会副理事长 丁钰熊 教授

讲座地点：中国科学院学术活动中心（好望角大饭店 徐汇区肇嘉浜路500号）五楼 长泰厅

便利交通：公交49路、42路、43路、927路、806路、96路、985路、218路、205路、地铁七号线、九号线肇嘉浜路站。

预约电话：021-64031830/64311848 主办单位：上海市健康教育协会

网 址：www.shjjjdwho.com 承办单位：健康宣教与康复辅导站