

家庭消毒剂怎么选？鸡蛋蔬菜要消毒吗？

请收好这份居家消毒指南



近期疫情反复，预防新冠肺炎，居家清洁消毒很重要，那么家庭应该选择什么样的方式消毒？消毒剂如何选择？记者整理了中国疾控中心、国家卫健委、北京市疾控中心、浦东新区疾控中心等发布的信息，总结出这份居家消毒指南。

清洁为主，消毒为辅

家庭防护应以清洁为主，消毒为辅，不要因恐慌而过度消毒。室内要避免采用喷洒式消毒方式。如果所在小区无新冠病例，家中没有外人到访，也没

有自我隔离的疑似症状者，无需每天都消毒。建议家内保持通风和环境清洁，外出回家后第一时间洗手。通风可根据具体天气情况，每天通风2~3次，每次不少于半小时。

不同物品消毒方式不同

手清洁以流水洗手为主，配合使用肥皂或洗手液，认真清洁指尖、掌心、手腕各个部位；在接触可疑污染物后可选择碘伏、速干手消毒剂擦拭消毒。钥匙、手机等个人小件用品外表面可采用棉球蘸取医用酒精进行擦拭，或用消毒

湿巾擦拭。经常触碰的家用物品和家具表面等可用有效氯为500mg/L的含氯消毒剂、75%酒精或其他可用于表面消毒的消毒剂擦拭消毒，特别注意，作用30分钟后用清水擦拭干净。擦拭电器产品时，需要关机并等待仪器完全冷却，避免静电等导致起火或爆炸。餐具首选煮沸消毒15分钟，也可用有效氯为250mg/L~500mg/L含氯消毒剂溶液浸泡15分钟后，再用清水洗净。衣服、被褥等纺织品可流通蒸汽或煮沸消毒15分钟后，按常规清洗。含氯消毒剂对织物具有漂白作用，对织物消毒时要慎重。

不混用消毒剂

两种及以上消毒剂混合使用，极易产生化学反应，可能造成伤害。84消毒液和酒精混合后产生的氯气，会刺激并损坏呼吸道，当浓度达到3000毫克/立方米时，能致人死亡。84消毒液与洁厕剂混合，会产生有毒气体，刺激人体咽喉、呼吸道和肺部而引发中毒。洗衣液同样不宜与消毒剂混合使用。

消毒剂具有一定的毒性刺激性，配制和使用时应注意个人防护，包括口罩、帽子、手套和工作服等，配制消毒剂时为防止溅到眼睛，建议佩戴防护镜。消毒剂具有一定的腐蚀性，注意达到消毒时间后用清水擦拭，防止对消毒物品造成损坏。

蔬菜水果勿用化学消毒剂消毒

肉类无需消毒，将其浸泡清洗数遍

即可。鸡蛋放置在冷藏或阴凉处，烹饪前，需将鸡蛋外壳清洗干净。蔬菜、水果的外包装可以喷洒消毒剂来降低风险，对于蔬果本身只需要清洁即可，不要使用化学消毒剂消毒，以免影响食品安全及口感。不易脱水、变质的蔬菜（土豆、萝卜、洋葱等），可在阳台通风放置一段时间。易脱水、变质的蔬菜（青菜、蒜苗、豆芽等），可以慢速水流冲洗、浸泡清洗，沥干后存储。收货时可对冷冻食品的外包装消毒，烹饪前以慢速水流冲洗表面亦可，无需对里面的食物进行消毒。米面粮油一般都是自动化生产，本身受到污染的机会极小，只要对购买回家的米面粮油外包装消毒即可，不立即食用的，可放在通风处一段时间。

消毒剂应存放在避光阴凉处

化学消毒剂多属易燃、易爆、易腐蚀性物品，存放和使用过程中应注意安全。每次购买消毒剂不宜过多。存放消毒剂的容器必须有封闭盖子，单瓶包装不宜超过500毫升。应放置于避光、避热的阴凉处，确保儿童不易触及。用于消毒的抹布或其他物品，在使用完后应用大量清水清洗后放通风处晾干。消毒剂进行消毒时，使用前认真阅读消毒产品说明书，严格按照说明书规定的使用范围、使用方法、作用浓度、作用时间正确使用。应在有效期内，消毒剂须现配现用。

（据《新京报》）

近期，全球多国报告不明病因的儿童肝炎病例异常增多。英国医学期刊《柳叶刀·胃肠病与肝脏病学》日前刊发的一篇通信文章就致病机理提出一种假说：这种肝炎可能与新冠病毒超抗原介导的免疫激活有关，并因合并感染腺病毒而诱发疾病。

这篇由英国帝国理工学院和美国西达赛奈医疗中心专家合作撰写的文章说，传染源仍是不明病因儿童肝炎最可能的致病原因。但迄今为止，患者体内未检出甲、乙、丙、丁、戊型肝炎病毒。接受腺病毒检测的英国患者中有72%体内检出腺病毒，利用基因技术对其中18个患者样本进行病毒分型发现，这18个样本均含41型腺病毒。此外，英国报告的病例中有18%检测出新冠病毒。文章说，正在进行的血清学检测可能会发现更多患儿曾经或正在感染新冠。

基于日前调查，作者认为，不明病因儿童肝炎可能是此前感染过新冠的儿童又感染腺病毒的结果。具体来说，新冠病毒在儿童感染者胃肠道内持续存在，可能导致病毒蛋白反复释放并经肠道上皮进入血液，引发免疫激活。这种重复免疫激活可能是由新冠病毒刺突蛋白上具有超抗原特性的一段基序介导，这段基序与常见超抗原葡萄球菌肠毒素B有类似特性，能触发广泛和非特异性T细胞激活。

瑞典等国曾报告儿童感染新冠后出现多系统炎症综合征的病例。文章介绍说，由新冠超抗原介导的免疫激活被认为是儿童多系统炎症综合征致病机理。曾有多系统炎症综合征患者出现急性肝炎症状，但此前没调查过其他病毒的合并感染。

据介绍，已有动物研究支持上述假说。此前小鼠实验发现，腺病毒感染使小鼠对葡萄球菌肠毒素B介导的中毒性休克更易感，有可能导致肝衰竭甚至死亡。

作者建议，下一步应调查这些儿童肝炎患者粪便中是否持续存在新冠病毒，以及是否出现γ干扰素增多等情况，这将为新冠超抗原介导的免疫激活使宿主对腺病毒更易感提供证据。如找到相关证据，应考虑对重症急性肝炎患儿使用免疫调节治疗。（新华社电）

《柳叶刀》子刊：不明病因儿童肝炎可能与新冠超抗原有关

糯米怎么吃更健康

再有十多天，我们将迎来端午佳节，以糯米为主要材料的粽子又将走上家家户户的餐桌。糯米是一种深受老百姓喜爱的食材，口感香滑糯软，每100克糯米中钙和维生素E含量是大米的3倍，营养价值极高。此外，它还含有碳水化合物、植物蛋白、多种活性成分和丰富的氨基酸，经常食用可以促进代谢，提高多器官功能，让身体更加强壮。在传统的中医药文化中，它也独具药用价值。

糯米的种类有哪些？

圆糯米形状圆又短，白色不透明、口感偏软，适合做酒酿、汤圆、元宵；长糯米米粒细长，颜色呈不透明的粉白色，口感偏硬，适合做粽子、糯米饭、米糕；紫糯米微量元素含量较高；红糯米含有丰富的膳食纤维。

糯米针对哪些症状补益效果最好？

中医认为糯米具有药食同源的特性，糯米的主要功效是补中益气、健脾和胃，因此针对虚证效果最好。

虚证，指人体正气不足引起的脏腑功能衰退。例如临床上心衰类的病证，心脏动力不足，心血运行不好；或者肾气虚、肾阳虚、肾阴虚合起来，出现腰膝酸软、怕冷、怕热的症状。

糯米黏，不好消化吗？

糯米中的淀粉含量高达75%—77%，其中以支链淀粉为主。支链淀粉不易溶于水，也难溶于以水溶性为主的胃液，因此不易消化。胃动力不足、胃酸分泌

泌少、容易打嗝、胃胀的人群，不宜多食，多食有碍身体健康，少食则能治病。特别对于脾胃虚寒的人来讲，要达到补中益气、健脾胃的作用，药典中的推荐剂量是不超过15克。另外，糯米中的支链淀粉在冷却之后，抗性淀粉含量增高，致使食物变硬，因此食用糯米食物应该趁热吃，细嚼慢咽，可以帮助促进它的消化。在选择糯米制作的食物时，配料越简单越容易消化。

特别提示：糯米能使血糖短时间内升高，所以三高肥胖人群要严格限制，不可多吃。

适当饮黄酒能护心吗？

黄酒是米酒的一种，辛香温散，能通血脉、行气血。黄酒酒精含量为14%—20%，属于低度酿造酒，是中药炮制的液体辅料，有减毒增效的功能。对于气滞血瘀导致的心脏不舒服，可以有一定的效果，但是如何喝、喝多少，还得听大夫的。

身体气滞血瘀症状包括：眼圈青口唇紫，脸色发暗发青，舌质呈青紫色，舌底脉络粗大，某些位置的刺痛等。

产后喝醪糟鸡蛋汤能催乳吗？

醪糟由糯米酿制，补气养血、活血化淤、生津止渴。醪糟配鸡蛋营养丰富，助消化、提神醒脑、强身健体。但醪糟的酒精含量在2%—3%，产妇食用后，酒精能通过乳汁进入婴儿体内，导致婴儿睡眠障碍，影响大脑发育。猪蹄、当归、黄芪一起熬汤食用，可以达到增加乳汁的功效。（据央视网）

近日，安徽省合肥市翡翠学校开展“我是小小营养师”主题活动，引导学生养成健康饮食、均衡营养的生活方式。

新华社记者 刘军喜 摄



警惕发病年轻化 保护血管健康这样做

新华社记者 顾天成 李恒

近年来，随着老龄化程度加深，我国血管性疾病发病率不断攀升。与此同时，心血管疾病预防呈现年轻化趋势。专家提示，要提升全社会对血管健康的关注，警惕心血管疾病预防年轻化。

心血管疾病风险干预刻不容缓

我国人群中主要血管性疾病包括高血压、冠心病、脑卒中、外周血管疾病等。《中国心血管健康与疾病报告2020》显示，我国心血管疾病预防现患病人达3.3亿，心血管病居城乡居民总死亡原因首位。

“我国心脑血管疾病发病率处于持续上升态势。”北京大学第三医院心血管内科主任、血管医学研究所常务副所长唐熠达说，患病年轻化趋势愈发明显，男性患病率高于女性，而老年人群中患有两种以上心血管疾病的比率不断上升。

同时，我国高血压、高血脂症、糖尿病和肥胖等心血管代谢疾病的患病率仍在不断攀升，令心血管疾病预防形势更加严峻。

胸闷、胸痛、心慌……这些症状要小心

心脏相当于人体的“发动机”，其连接的血管遍布全身。北京大学第三医院心血管内科主治医师汪京嘉介绍，心脏与血管紧密连接，每个环节的异常都可能引发心血管疾病，不同的心血管疾病之间则可能相互加重。如长期的高血压控制不佳会加速动脉粥样硬化而引发冠心病、脑卒中、主动脉夹层等。

据介绍，心血管疾病最常见、最应当警惕的症状包括胸闷、胸痛、心慌、呼吸困难等；高血压症状可表现为头晕、头痛、视物模糊；脑卒中症状表现为一侧肢体的麻木或活动障碍、口齿不清甚至失语；下肢动脉疾病则可表现为下肢疼痛、间歇性跛行。

“需要注意的是，即使是最常见的症状也并不完全确定是心血管疾病，因为不同内脏器官病症反映出的症状会有重叠。”北京大学第三医院心血管内科副主任医师邵春丽提示，若察觉自身出现症状后不必过度恐慌，但也不能忽视，应及时就医后根据化验及检查结果合理评估、规范治疗。

建立科学合理的生活方式 保护血管健康这样做

血管健康不能“亡羊补牢”，重在预防。建立科学合理的生活方式是早预防的关键。日常生活中最常见的影响心血管健康的因素有吸烟、酗酒、膳食结构不均衡（比如饮食油腻、缺少蔬果摄入）、缺乏体育锻炼、肥胖、熬夜等。

因此，饮食清淡，避免暴饮暴食；心态平和，生活有规律；不熬夜，避免过度劳累；坚持锻炼，保持大便畅通等良好的生活习惯有利于保护我们的心血管健康。

《“健康中国2030”规划纲要》指出，要构建国家医学科技创新体系，建设心脑血管等临床医学数据示范中心。唐熠达表示，风险预测模型在心血管疾病预防中也起到至关重要的作用，可对不同风险人群制定不同的管理方案。为更好保护人群血管健康，我国目前已成功研发了针对人群十年动脉粥样硬化性心血管疾病发病风险的预测模型。

专家提醒，想要尽早发现心血管疾病，除了重视健康的生活方式、预防并控制好心血管疾病危险因素，定期参加体检很重要。对于已经患有心血管疾病的患者，为了预防以后还患上其他心血管疾病，要遵医嘱定时服药，定期门诊随访，及时调整治疗方案。

（新华社电）

以色列研究：五十五岁以上打鼾女性睡眠呼吸暂停风险增加

以色列特拉维夫大学一项新研究发现，55岁及以上打鼾女性睡眠呼吸暂停的风险更高。研究结果发表在国际医学期刊《临床医学杂志》上。

研究人员对数百名女性展开医学调查，对照分析了年龄在20岁至40岁未绝经女性及55岁及以上的绝经女性。经综合多项指标加权计算后发现，后者中15%有明显的睡眠呼吸暂停风险，而前者中存在这一风险的比例仅为3.5%。此外，他们还发现，打鼾女性中11%有睡眠呼吸暂停风险，而不打鼾女性中存在这一风险的比例仅为1%。

研究认为，50岁以上的女性由于更年期激素水平变化，更容易出现睡眠呼吸障碍。从轻微的打鼾到最严重的睡眠呼吸暂停，都属于睡眠呼吸障碍范畴，会导致人体血液中氧气浓度下降甚至有生命危险。

主要研究人员之一、特拉维夫大学医学教授伊拉娜·埃莉表示，女性往往不愿承认自己打鼾，但打鼾提供了睡眠呼吸情况的重要医学信号。睡眠呼吸紊乱如果得不到及时诊疗，可能导致多种系统性疾病并发，如中风、高血压等。

研究还指出，夜间磨牙、高身体质量指数（BMI）和相对较大的颈围也是警告信号。由于打鼾发生在睡眠中，呼吸紊乱甚至呼吸暂停的风险往往无法被意识到，只是在醒来后感到疲劳、头痛或咀嚼肌酸痛，建议在发现疑似病症的情况下及早就医。

（新华社电）

《衡水日报》530元/年
《衡水晚报》180元/年

河西站电话：2034450
开发区站电话：13323185505
河东站电话：18803288788