筷子、砧板、抹布、洗碗海绵，再省也要定期换

厨房里四样东西是“细菌窝”

厨房作为承载一日三餐的烹饪空间，其卫生情况关乎着全家的健康。

为防止“病从口入”，很多人平时都会积极打扫厨房，从锅碗瓢盆到台面墙壁，都清洗得一干二净，但却常常忽略了另一件很重要的事——检查厨房里的各种用品并进行更换。

厨房用品其实都有自己的使用期限，有的即便没坏，也得定期更换，否则可能对健康造成危害。尤其是下面这4样东西，大家一定要注意！

筷子 出现3种情况立即换

日常清洗筷子后，最好将筷尖朝上、竖立存放于通风环境中。每周至少对筷子进行一次煮沸消毒，即放入100℃的沸水中，煮5分钟以上。

不过，不管是什么材质的筷子，在使用一段时间后，表面都容易出现细微的划痕。而这些细微的缝隙里可能聚集食物残渣和油污，时间一长，细菌就极易滋生。

筷子必须定期更换，通常每6个月就建议换一次；老人、小孩、孕妇对菌群的抵抗力差，可以换得更勤一些。

另外，如果筷子上出现了下列情况，即使没到时间，也需要及时换掉。

变色、长斑

筷子掉漆、变色时要及时更换，以免一些有害物质随进食误入体内。特别是当筷子表面出现斑点时更要小心，很可能滋生了霉菌，甚至可能有黄曲霉毒素，若继续使用可能增加肝癌的患病风险。

弯曲、变形

当筷子在非外力作用下出现弯曲、变形的情况，说明它很可能因为受潮或其他因素，内部已经发生了变质，此时也应该及时更换。

出现异味

筷子如果闻上去有一股潮味或者酸味，也是它受污染、变质的信号，不宜再继续使用。

砧板 细菌的“集散中心”

砧板可谓是细菌的“集散中心”，随着食材的切割，上面存留的致病菌都可能附着在之后处理的食物上，而后侵入人体、危害健康。

相关部门检验发现，在生熟混用的砧板上，每平方厘米含有大肠杆菌400多万个。沙门氏菌、金黄色葡萄球菌等致病菌也会残存在处理完生肉的砧板上。

砧板用久了，其表面往往会留有较多的刀痕，这其中也很容易藏污纳垢，只是用开水浸泡，根本无法消灭上面的细菌。特别是木质砧板，吸水性强，更容易开裂、长霉。

因此，日常使用时，建议大家至少准备2块砧板，分开处理需要加工的生食和直接入口的熟食，避免微生物交叉感染。

使用完后及时清洗并擦干，竖立或悬挂在通风的地方，注意保持干燥。每次使用前最好再用流水清洗一次。

一般来说，如果你使用的是竹制、木制的砧板，或者身处非常湿润的地区，那半年到一年左右就建议更换一次。

若砧板上出现霉点、黑斑，就应立即换掉，不再使用了。

注意：不建议大家用洗洁剂清洗砧板。因为这类清洁液会渗入砧板内，不仅会导致砧板霉烂，还可能污染在上面处理的食材。

抹布、洗碗海绵 “细菌培养皿”

抹布、洗碗海绵自带吸水属性，对细菌来说是理想的“培养皿”。广东省微生物分析检测中心曾经做过一个实验，实验人员在一块豆腐干大小的抹布上面共检测到了740万个细菌。

使用这样受到污染的抹布和洗碗海绵继续搞卫生、刷碗筷，不仅达不到清洁效果，还可能造成二次污染。

因此，平时使用完抹布、洗碗海绵后应尽量悬挂晾干。

每隔一段时间，大家可以将它们打湿后放到微波炉里，加热2分钟左右，或者放到沸水里煮5分钟，可以起到一定的杀菌作用。如果家中有洗碗机，也可以直接把抹布、洗碗海绵放进去一起清洗，会干净许多。

注意：抹布、洗碗海绵通常用得越久，上面的细菌就越多。为安全起见，这类物品最好1个月更换一次，有条件的也可以考虑改用环保的一次性抹布。

食用油 包装上保质期≠开封后保质期

很多朋友出于性价比的考虑会习惯买大桶的食用油，包装上面写的保质期一般是18个月，但要注意的是那是指未开封情况下。

开封后的食用油，其中的油脂与空气当中的氧气接触，容易发生氧化反应，产生一些氧化产物。特别是植物油，其中有较多不饱和键，氧化后会形成小分子的酮、醛等很多不利于健康的物质。

而且，开封太久还会增加油脂感染霉菌的风险。

开封超过3个月的食用油，大家尽量不要再吃了；如果发现有“哈喇味”，更应立即倒掉。担心浪费的朋友，可以选择购买小瓶装的油，短期内就能吃完，还有利于经常更换品种。

另外，装油的油壶最好放置在阴凉避光处，每次使用后都要拧紧盖子。油壶内的油一定要用完后再倒入新的，倒入新油之前记得清洗，因为旧油和新油混杂，也容易加速油的氧化。

注意：除了食用油之外，还要记得检查一下厨房里别的调味品的保质期和状态，及时丢弃更换。像蚝油，它开启后需要冷藏，如果发现出现了长毛、变稀等情况，就说明变质，需要扔掉；辣椒粉、胡椒粉等粉状调料如果出现了结块、颜色改变等，也不宜再食用了。

据北青网

常给婴幼儿玩具消消毒

玩具是婴幼儿经常直接接触的物品，而且婴幼儿普遍存在啃咬玩具的现象，所以要经常为婴幼儿消毒玩具。对不同质地的玩具应用不同的方法消毒。

1.塑料玩具可用肥皂水、消毒洗衣粉、漂白粉等稀释浸泡后，用清水冲洗干净，用清洁布擦干或晾干。

2.无内胆的皮毛、布制玩具可用肥皂水刷洗，或放置在阳光下暴晒。对有内胆的，可把它们直接放在日光下暴晒几小时。

3.木制玩具通常耐湿、耐热、不褪色，可用肥皂水泡洗后晒干。

4.铁制玩具在阳光下暴晒6小时以上，有杀菌作用。

5.由于婴幼儿爱将玩具放入口中，加之抵抗力弱，所以不要给他们玩不易消毒的玩具，如毛绒玩具和带较多孔洞凹槽的玩具。

据《大众卫生报》

什么样的蘑菇不能买

蘑菇营养丰富、味道鲜美，但也有缺点——容易变质，并且有些品种有毒，挑选时需要格外注意。国家食用菌产业技术体系北京站站长、中国食用菌协会副会长刘宇提醒大家，有以下特征的蘑菇不能买：

有异味的不要买 不同蘑菇味道各异，比如杏鲍菇有淡淡的杏仁香味，香菇闻起来香味浓郁，都比较清香。买蘑菇时先闻一下，如果味道刺鼻或者有霉味、酒味等异味，说明已经变质甚至腐烂了。

表面发黏的不要买 用手摸一下蘑菇，如果表面微微湿润，说明比较新鲜。如果感觉有黏液，说明放置时间过久，最好别买。

质地松软的不要买 新鲜的蘑菇质地较硬，但随着时间延长，硬度会慢慢下降。用手按压蘑菇表面，如果感觉软塌塌的或有出水，说明不新鲜甚至已经变质。

菌盖不完整的不要买 挑选蘑菇要注意菌盖形态，不完整的说明放置时间过长。另外，新鲜平菇的菌盖边缘略向下卷，没有裂开，如果边缘已经长平并裂开，说明太老了，口感较差；金针菇要挑菌盖半球形的，菌盖长开的说明老了。

不认识的不要买 仅根据形态、气味、颜色等外貌特征难以辨别蘑菇是否有毒，即使是专业人士，也不能保证认识所有的毒蘑菇，因此，最安全的做法就是不要随意采食、购买不认识的蘑菇。

需要说明的是，仅靠颜色判断蘑菇是否变质或者添加了有害物并不靠谱。比如，平菇由于生长温度不同，在冬季呈现灰黑色，夏天呈现灰白色；金针菇有黄色和白色两个品种，颜色较黄的根部容易变黑，颜色为纯白色的保存时间相对较长；口蘑是在完全黑暗条件下生长的，见光易氧化，颜色也会变化，为了让口蘑颜色看上去白一点，极个别商家会使用保鲜剂，但这很容易分辨，购买时用手摸一摸，使用过保鲜剂的口蘑表面光滑，未使用的则有粗涩感。

黄晨（据《生命时报》）

合理饮食 预防中风

初春乍暖还寒，是中风的高发季。养成良好的饮食习惯对预防中风很有好处。

蛋白质要适量

平均每日蛋白质摄入量为70至80克。其中，动物蛋白质与植物蛋白（大豆蛋白）应各占1/2。动物蛋白以鱼虾、禽类、蛋、奶为主，植物蛋白以大豆、花生、芝麻蛋白为主。动物蛋白质过高，会增加脂肪及胆固醇的摄入，故应适量；植物蛋白中不含胆固醇，尤其大豆制品含有丰富的钾离子，可促进钠的排出，而钾钠平衡是维持血压的关键因素之一，因此每天要保证豆制品的摄入。

严格限盐

平时养成少吃盐的习惯，每人每天应限制在5克以下。高血压患者更应限制在每日3克左右。

低脂低胆固醇

高血脂是引起动脉硬化的“元凶”，同时又是中风的危险因素。在饮食上，多吃豆类及豆制品、蔬菜，主食以粗杂粮为主。这些富含膳食纤维的食物可促进脂肪分解与排泄，减少机体对脂肪的吸收。还可适当增加深海鱼类的摄入。少吃含胆固醇高、脂肪高的动物性蛋白质食品（如肥肉、动物内脏、脑、鱼卵）。每天吃鸡蛋1个、牛奶300至500毫升。

李卫敏（据《家庭医生报》）

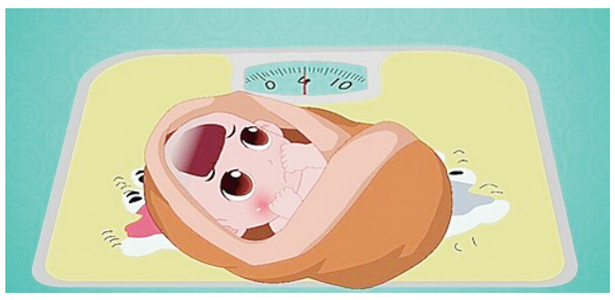
指甲剪太短 易患甲沟炎

指甲剪得太短，甲周皮肤就可能会将指甲的末端覆盖起来，指甲容易出现长进肉里（嵌甲）的现象。由于嵌甲造成甲沟组织损伤，导致疼痛、红肿；再加上某些不良的卫生习惯，甲沟藏污纳垢，很容易引起甲沟组织感染，造成甲沟炎。

据《劳动午报》

早产宝宝如何“追上”足月儿

干预越早越好，最好从出生后就开始



早产宝宝由于过早离开母体，各系统器官功能发育不成熟，生活能力低下，喂养困难，极易遗留脑发育不良、脑瘫、认知功能障碍等后遗症。那么，该如何提高早产儿的生存质量，保证其正常生长发育呢？

抓住宝宝脑发育敏感期，早期干预

儿科医生表示，“干预开始的年龄，对干预效果具有极其重要的意义，特别是出生后第一年最为重要。早期干预越早越好，早产儿最好从出生后就开始。”

儿科医生说，干预是根据婴幼儿智力发育规律进行的教育活动，即利用触觉、视觉、听觉、运动的本体感觉和前庭平衡觉，促进婴幼儿智能、运动、情绪和社会能力发展，减少发育风险。

儿童脑发育有一定的敏感期。儿科医生说，脑细胞增殖是从妊娠头3个月至生育后1岁，过了此时期，神经细胞不再复制或再生。“新生儿脑重量约为370克，6个月时约700克，占成人的50%，2岁前增长最快。”由此看来，2岁前进行良好的刺激，对孩子脑功能和结构有着更为重要的影响。

婴儿脑发育也具有一定可塑性。大脑的可塑性，可以理解为通过学习和训练，大脑某一代表区的功能，可以由邻近的脑区代替，也表现为脑损伤后，在学习、训练后，脑功能在一定程度上恢复。

“大脑早期可塑性表现为可变更性和代偿性。所谓可变更性，是指细胞的特殊功能可以改变，对刺激敏感性可塑造；代偿性是指一些神经细胞，能代替邻近受损的神经细胞功能，或通过较低级的神经中枢来代偿。”儿科医生说，代偿的关键是早期干预。

所以，家有早产儿，家长一定要充分重视，定期检查、随访和监测，根据专业医生的建议，早期干预。

正常儿童的标准，如果不达标怎么办

早产儿出生的身长与体重，通常低于足月儿，在相关的生理功能方面，也较足月儿弱，如呼吸、循环功能、体温调节能力、体液平衡及内环境保持稳定的能力等，通常较足月儿有所欠缺。

儿科医生表示，评估早产儿体格生长发育情况，通常用身高、体重、头围来衡量，对于早产儿，体格生长存在一个允许的落后年龄范围，一般在体格评价时，矫正胎龄至40周再进行评价，考虑到各器官系统发育不平衡，当早产儿长到18个月时，头围便不再矫正，到24个月时，体重不再矫正，而到40个月龄后，身高就不再矫正。

“家长在评估早产儿的体格发育时，需要辩证地看待，具体问题具体分析，孩子超过40月龄后，体格生长应该与同龄孩子同论，如果早产儿的身高体重不达标，我们需要分析孩子的营养摄入、有无过敏、疾病等因素。”儿科医生说。

在喂养时，通常选择母乳＋母乳强化剂，或早产儿配方乳，以提供早产儿所需的营养。对于体重小于1500克的早产儿或体重大于1500克、伴有3天以上肠道喂养不耐受的早产新生儿，通常需要联合肠内营养，其目的也是为了提供足够的热量和氨基酸，以维持能量和氮平衡。

也就是说，在营养与喂养方面，如果不能给予早产儿更高能量的供应，将不利于其追赶生长，从而导致与足月儿的差距长期存在。

早产儿智力发育如何评估

儿科医生介绍，对于早产儿，很多医生推荐使用“矫正月龄”，来判定他们的发育是否在正常范围。矫正月龄考虑了宝宝早产的时间长短，有助于使评估结果更加准确。

计算宝宝矫正月龄的方法是，首先算出早产儿的出生日期比预产期提早了几周，然后，再从早产儿的实际月龄中减去这段时间。

举个例子，如果宝宝4个月大，早产了8周，那他的矫正月龄就是4个月减去8周（即2个月），结果是大约2个月，也就是说，他的月龄相当于2个月大的足月宝宝。

早产儿脑发育过程也会存在各种异常情况。定期请医生检查，可及时发现问题，及时进行早期干预和纠正。

只要宝宝在出生后1个月内不存在脑出血、不存在先天性脑发育异常等遗传或严重损伤性脑病，定期接受医生指导后，宝宝的行为发育与正常儿童间不应有明显差异。

“对学龄期而言，部分家长将孩子学习成绩差归咎于早产，实际上是不客观的，我们要仔细分析原因，如早产儿的生产史，有无缺氧、窒息，出生后有无持续性病理性黄疸，出生后生长发育监测状况，是自幼落后还是智力倒退等。”儿科医生说，儿童注意缺陷与多动障碍，也可导致孩子成绩下降，其中低出生体重，是危险因素之一。对这类孩子，需在儿童保健门诊就诊咨询，给予心理、行为或药物治疗。

韩虹丽（据《齐鲁晚报》）

耳鸣竟是脾肾不足 立春调肝也可护脾

医案

反复耳鸣两年余

蔡阿姨今年57岁，刚退休没几年，本以为可以颐养天年悠然自得，这两年却有了个烦人的毛病：耳鸣。一到白天总觉得耳朵嗡嗡响，头也晕乎乎，有时还伴有头痛。去了多次耳鼻喉科，吃了药稍微缓解，一停药又开始耳鸣。最近半年雪上加霜，多吃一点东西就会觉得肚子胀，总有打嗝返酸的感觉，大便也稀烂。专科医生推荐她尝试下中医治疗，于是蔡阿姨迫不及待地来找中医求诊。蔡阿姨一进诊室就连连叹息，一脸疲倦语气低弱，医生边把脉边安抚：“让我来，我们一起解决问题，会好的……”

医生解谜

肾气不足，脾阳不升

蔡阿姨的耳鸣主要是由脾肾不足所致。中医认为，肾为先天之本，主藏精生髓，而脑是精髓的聚集之地。蔡阿姨年近60岁，人体脏腑精气日渐虚衰，肾精逐渐亏虚，不能生髓，精和髓不能充养于脑，逐渐出现耳鸣的症状。此外，蔡阿姨脾胃虚弱。中医认为，脾胃健运，则精气神可得养，遂九窍通利。一旦脾失于健运，气血不足、阳气不升，九窍失去了濡养，也可引发耳鸣。治疗上医生注重健脾温阳行气，佐以补肾。蔡阿姨服用中药两周后，耳鸣有所改善。随后间断门诊治疗两月余，耳鸣逐渐缓解，也很少再出现肚胀、嗳气。

预防保健

穴位按摩缓解耳鸣

人们常说“茶饭不思”“气都气饱了”，这正是形容肝脾之间有着非常密切的关系。俗话说“肝不郁，则脾不虚”，一旦肝气不疏，“欺负”到脾胃，就会出现腹胀、嗳气、大便烂等脾胃运化失调的症状。一旦脾阳受损，阳气不能上升，便容易怕冷、耳鸣。因此，要想脾胃健康，就要学会养肝护肝、疏畅气机，这样肝脾才能处于和谐状态。

医生强调，恰逢立春时节，万物复苏、阳气升发，正是养肝好时机。一要尽量保持心情舒畅、戒骄戒躁；二要多吃辛甘发散、护肝养脾的食物，如香菜、韭菜、山药、大枣等。另外，若反复耳鸣，发作时可以按摩翳风、听宫等穴位，每次5分钟左右，以出现酸胀感为度。

养生药膳

补气健脾煲

材料：半只鸡，虫草花（干品）30克，党参20克，陈皮3至5克，枸杞20克，生姜3至5片，精盐适量。

功效：补气健脾温肾。

烹制方法：诸物洗净，鸡肉切成小块，放入沸水中焯水备用。上述食材放入锅中，加清水1500毫升（约6碗水量），武火煮沸后改文火煲1.5小时，放入适量精盐调味即可。此为2至3人量。

林清清（据《羊城晚报》）