

洗衣机保养有技巧

定期清洁

建议每个月清洁一次洗衣机，在换季或洗衣频繁的季节，适当增加频次；每年可以拆机清理一次，从根本上洗刷掉这些脏东西。

现在有专门的洗衣机清洁剂，有些洗衣机自带清洁功能，可根据说明书操作。洗衣机里的过滤网也容易滋生细菌，每次清洁时最好把过滤网和过滤盒拆下来清洗一下。

消毒液和洗涤剂不同时用

消毒液中的成分会跟洗涤剂相互作用，对皮肤有害。

正确做法是，先用消毒液浸泡待洗衣物，漂洗过后，再用洗涤剂洗涤。注意选择洗衣机专用洗涤剂，不要选择酸碱性较强的洗涤剂，以免降低洗衣机使用寿命。

保证放置平稳

洗衣机放置在不平坦、不坚固的地方，或碰到其他物品，不但会发出噪音，还会发生位移甚至损坏，影响工作效率和使用寿命。

如果噪音较大，可用双手按住洗衣机对角线上的两个角来检查底脚，调节平衡。洗衣服时，也要注意衣物放置适量、均匀，避免机身晃动，清洗不净。

把握好力度时间

很多人认为洗衣力度越大，清洁效能就越好，习惯将转速提至最高。其实，洗衣力度太大反而会破坏衣物纤维，使用适当的转速就足够去除污垢了。

同样，洗涤衣物的时间过长，不等于一定能去除顽固的污渍，反而伤衣物，可先浸泡，然后用清洁剂洗局部污渍。

据京报网



渐冻症患者背后的生命朝阳——天津市中西医结合医院 南开医院神经内科张静主任

“我想吃烧烤……”对于很多人而言，这句话的困难点可能是在于减肥预期，然而对于许多渐冻症患者来说，先不说烧烤，吞咽进食都会成为他们生活中的一大难题。

大家对于渐冻症这个疾病的听闻并不陌生，患者在饱受折磨。有人发现，被困扰多年的颈肩腰部不适症状，原以为是颈椎病作祟，不料最终确诊渐冻症。在这场与时间的赛跑中，早期检测、精准治疗成为挽救患者生命的关键词。就此，天津市中西医结合医院 南开医院神经内科张静主任，带大家了解渐冻症患者背后的故事。

“渐冻症(学名肌萎缩侧索硬化，ALS)是一种会逐渐夺走患者行动能力的神经退行性疾病。患病后，身体像被‘冻住’一样慢慢失去力量，从无法说话、吞咽到不能自主呼吸，最终导致死亡。罹患渐冻症的患者又被称为‘渐冻人’，他们直至死亡意识都无比清晰，所以常被认为是‘比癌症还要残忍的绝症’。”张静介绍。

早诊早治：为生命争取“黄金窗口期”

渐冻症的残酷在于，确诊时患者可能已失去30%~50%的运动神经元。更令人揪心的是，只有5%~10%渐冻症患者有明确的遗传背景，超过90%的人病因不明，至今还没完全弄清楚它的发病机制。

张静指出，我国ALS患者确诊时

“阿莫西林洗头能防脱发”“用它拖地可杀菌消毒”……近期，社交平台上涌现出大量关于阿莫西林的“生活小妙招”，不少人被吸引。这些用法真的靠谱吗？暗藏哪些风险？就此，专家提醒读者谨慎对待药物的“跨界”使用。

阿莫西林没那么神

专家认为，社交平台上流传的“阿莫西林洗头防脱发”并没有科学依据。脱发原因复杂，需根据具体情况病因进行针对性治疗。用阿莫西林洗头既无法针对病因解决问题，也不

这种“厨房纸”别直接接触食物



厨房纸，已经成为很多家庭厨房里的标配。平常擦水擦油，它比一般的抽纸都要好用，有些人也会在煎肉之前，用厨房纸擦掉表面的水分，避免煎的时候油花四溅……不过在使用过程中，你是否想过，厨房纸可以用来直接接触食物吗？

厨房用纸 可用来包装食物吗

很多厨房纸在上市的时候，都遵循了我国的推荐标准《厨房纸巾》(GB/T 26174—2023)。这个标准主要考虑的是厨房纸巾的擦拭用途。比如，它对厨房纸巾的吸水、吸油性做出了明确规定，并且对纸张的抗张力(抗拉程度)等做出要求，使得厨房纸满足吸水、吸油快的要求，同时又结实耐用。

虽然标准里对厨房纸的重金属含量、微生物指标也做出了一些要求，但这个要求和直接接触食品的纸张要求是不一样的，对于甲醛等化学物质，厨房纸没有要求。

如果纸张被用来直接接触食品，它需要符合《食品安全国家标准 食品接触用纸和纸板材料及制品》(GB 4806.8—2022)。

多已进入中晚期，而早期干预可延长生存期6个月至3年，为等待新疗法赢得时间。

早期筛查的三大关键信号：

局部肌肉无力和萎缩(如手部肌肉不明原因变薄)；

持续性肉跳(肌肉不自主颤动)；

无感觉异常(区别于颈椎病的重要特征)。

张静强调：“肌电图是辅助诊断的重要工具，但需由经验丰富的神经科医生操作。”作为我市唯一一家中西医结合医院，医院凭借十余年肌电图技术积累及百例病例管理经验，显著提高了早期确诊率。我们在神经肌肉病的诊治中，不仅具备西医的先进诊断手段和循证医学药物，还结合中医辨证论治与针灸等特色疗法，可在改善症状、延缓病情进展方面发挥积极作用。这种中西医结合的综合管理，使患者获得更加全面的治疗方案。

在所有ALS患者中，无论其有无家族病史，都有一定几率是由SOD1基因突变引起。《2023肌萎缩侧索硬化(ALS)基因检测与咨询的循证共识指南》指出，所有ALS患者都应接受包括SOD1在内的基因检测。基因检测可帮助患者明确自身所患ALS是否与特定基因突变相关，对于疾病的精准诊断、预后判断和精准治疗具有重要意义。

张静说：“我们呼吁公众如果有比如说肌肉萎缩无力的症状，还是应该尽早到专科就诊。我国约2%的渐冻症患者携带SOD1突变，尽早的专业诊治可锁定精准化诊疗的受益人群，把握宝贵的治疗窗口。”

突破来袭：从“延缓”到“阻断”病痛

近段时间，通过国内几家医院的相关探索，一种国际创新疗法的临床应用逐渐走进大众视野。那就是如果确诊携带超氧化物歧化酶1(SOD1)基因突变的肌萎缩侧索硬化(ALS，俗称渐冻症)，可以通过托夫生注射液治疗，对该类疾病进行有效控制。有关报道指出，在国家罕见病防治战略及加快引入创新药物的利好政策的推动下，托夫生注射液于今年6月在我国上市，突破了传统“对症治疗”的局限，首次实现“对因干预”，用于治疗SOD1基因突变的ALS成人患者。其核心机制在于通过抑制SOD1蛋白合成，减少毒性蛋白蓄积，从源头减轻运动神经元的损伤，延缓疾病进展。

近日，一名病程长达10年的女性患者在天津市中西医结合医院南开医院进行了“转折”点的突破治疗，张静介绍：“该患者在注射时已

能为头皮提供任何护发功效。

而“阿莫西林拖地杀菌”的说法同样不可信，虽然阿莫西林有抗菌作用，但它作为口服抗生素，其化学结构并不适合外用环境，拖地时经水稀释后，杀菌效果微乎其微。

滥用抗生素有哪些危害

专家认为，将阿莫西林用于洗

两个判断标准

如何判断家里的厨房纸能否直接接触食物？有两个判断方法——

首先可以直接看执行标准。如果执行标准里带有GB 4806.8—2022字样，就说明它是符合食品接触用纸标准的，可以放心用它来包装食物或者给食物吸水。有些早期购买的产品上可能写的是GB 4806.8—2016，它是食品接触用纸之前的标准，如果执行的是这个标准也是安全的。

但很多商家并不会在执行标准里单独把GB 4806.8编号列

很多人分享食物的时候，经常会用抽纸包裹食物或者垫在桌子上，纸巾可以直接接触食物吗？

和厨房纸类似，抽纸不能用来包装食物，也要看它们是否满足《食品安全国家标准 食品接触用纸和纸板材料及制品》这项标准。

提到抽纸，还有一个比较有意思的小知识。虽然在生活中我们直接把能一张张抽出来用的纸都叫抽纸，但抽纸和抽纸之间可能是不一样的——

卫生纸

提到卫生纸这个字眼，很多人的第一反应是卷纸。其实除了卷纸，卫生纸还包括其他类型。比如公共卫生间里常见的盘式卫生纸，还有平切卫生纸和一些抽取卫生纸，也就是抽纸，也属于卫生纸。

相比于纸巾和厨房用纸，卫生纸的抗张指数是最弱的。它们即便丢进马桶里也很容易被冲走，但擦嘴、擦鼻子也相对容易破裂。所以相比于纸巾，卫生纸的价格也更便宜一些。

值得一提的是，卫生纸的原材料既可以是木材、草、竹子之类植物的原生浆，也可以是回用浆，也就是我们常说的回收纸浆。而

出来，在宣传的时候也会说自己的纸是“食品级材料”，可以用来包装食物。碰到这样的情况，可以使用第二种方法，看商品介绍页面上有没有第三方机构提供的“可接触食品用检测报告”，或者是认证证书。

这些检测机构在检测时的依据也是前面提到的《食品安全国家标准 食品接触用纸和纸板材料及制品》。

如果既没有相关检测报告，也没有执行GB 4806.8标准，这样的厨房纸最好就不要用来包装食物了。

相比之下，用回收纸浆制作的卫生纸，质量比原生浆制作的卫生纸要更低一些。

如果用卫生纸擦嘴擦脸，不要选用“回用浆”制作的纸。

纸巾

我们常说的面巾纸、餐巾纸都属于纸巾。生产纸巾需要执行的标准和卫生纸是不一样的，它执行的是《纸巾》(GB/T 20808—2022)。

前面提到，制作卫生纸的材料可以是原生浆，也可以是回收浆，但纸巾的制作材料必须是原生浆，不能用回收浆。另外，纸巾的柔软程度也比卫生纸要高。

此外，卫生纸和纸巾的微生物指标也不同，纸巾的细菌菌落数不能超过200CFU/g，而卫生纸的标准是不能超过600CFU/g(该指标越小越好)。可以理解成，同等级的纸巾和卫生纸，纸巾的质量更高一些，当然价格也更贵一些。

最后总结：如果你只是偶尔用卫生纸或者纸巾垫一下食物，其实也不用过于担心。相比之下，用刚刚刷完手机的手去拿食物直接放进嘴里，这可比用非食品级的卫生纸、纸巾垫食物要脏多了。

据光明网

经出现下肢无力加重的相关表现，根据相关材料显示，若早期发现SOD1突变并及时用药，理论上可阻止神经元进一步坏死，而此次注射后，我们也将进一步紧密随访患者，跟踪治疗效果，为下一步的治疗方案提供实施基础。”

从首针靶向药落地到早期筛查体系完善，渐冻症防治仍需公众认知提升、医疗资源下沉和政策持续支持。正如张静所言：“每个环节提前一步，患者就多一分生机。”在这场生命接力中，天津市中西医结合医院 南开医院也将继续发挥中西医结合的特色优势，让更多患者在精准治疗的同时，受益于中西医结合的系统化调理，从而提升生存质量。

本报记者姜凯琦 通讯员高培

突破来袭：从“延缓”到“阻断”病痛

近段时间，通过国内几家医院的相关探索，一种国际创新疗法的临床应用逐渐走进大众视野。那就是如果确诊携带超氧化物歧化酶1(SOD1)基因突变的肌萎缩侧索硬化(ALS，俗称渐冻症)，可以通过托夫生注射液治疗，对该类疾病进行有效控制。有关报道指出，在国家罕见病防治战略及加快引入创新药物的利好政策的推动下，托夫生注射液于今年6月在我国上市，突破了传统“对症治疗”的局限，首次实现“对因干预”，用于治疗SOD1基因突变的ALS成人患者。其核心机制在于通过抑制SOD1蛋白合成，减少毒性蛋白蓄积，从源头减轻运动神经元的损伤，延缓疾病进展。

近日，一名病程长达10年的女性患者在天津市中西医结合医院南开医院进行了“转折”点的突破治疗，张静介绍：“该患者在注射时已

皮肤表面存在正常的菌群，滥用抗生素会破坏这种平衡。

增加细菌耐药性——频繁将抗生素暴露环境中，会使细菌逐渐适应并产生耐药基因，当人体真正需要阿莫西林治疗细菌感染时，药物可能失去疗效，增加治疗难度。

破坏皮肤菌群平衡——头皮和

头、拖地等外用场景，可能带来多重健康风险和不良后果。

过敏风险激增——阿莫西林属于青霉素类药物，部分人群对其过敏，外用时药物可通过头皮、皮肤黏膜直接吸收，可能引发皮疹、瘙痒、红肿等过敏反应，严重者甚至会出现过敏性休克、危及生命。

破坏皮肤菌群平衡——头皮和

阿莫西林不是“万能工具”



伤害眼睛坏习惯

俗话说眼睛是心灵的窗户，但是日常生活中，我们常常忽视了对眼睛的呵护。一些看似无害的小习惯，实则可能对视力造成长远的伤害。以下两个做法是容易被忽视的伤害眼睛的习惯。

经常揉眼睛

很多人有揉搓眼睛的习惯，眼睛干、眼睛痒了揉两下，困了、醒了揉两下。经常反复揉搓眼睛的行为多见于过敏性结膜炎、特应性皮炎患者。眼睛痒的时候揉搓眼睛可真舒服，但是我们的眼球却在经历蹂躏。

如果不注意手卫生，经常揉搓眼睛就容易出现眼部细菌感染的情况，常见的有细菌性结膜炎、睑腺炎等。

滥用滴眼液

不知从何时起，出现了一些网红滴眼液，这些眼药水宣称有很多功效，看得人心动不已。

它们中常见的成分是甲基硫酸新斯的明、牛磺酸、

据光明网

淘汰旧手机安全提示

安全提示

简单恢复出厂设置还不足以彻底清除旧手机中的个人信息。

对于个人而言：可先退出手机上的所有应用程序账户登录状态；关闭自带的“查找设备”功能，防止追踪定位；最后再恢复出厂设置，覆盖旧数据痕迹。在处置设备前，务必取出手机内的SIM卡和存储卡，并自行保管或剪毁。

在日常生活中：避免在手机中存储身份证或银行卡照片、密码明文等敏感信息；如确需在手机内存储，务必使用可靠加密软件或服务自带的保险箱功能；及时删除不再需要和含有个人信息的文件或图片。

据央视网

婴配乳粉“四要一不要”

等)和可选择成分，一般在产品标签上以“营养成分表”的形式呈现。

三要查保质期、贮存条件和使用说明 特别要关注开封后的贮存方法、食用期限，严格按照贮存条件贮存。

四要区分婴配乳粉和特殊医学用途婴儿配方食品(以下简称“特医婴食品”) 特医婴食品是针对食物蛋白过敏、乳糖不耐受等0至12月龄婴儿的特殊医学配方食品，需在医生或临床营养师指导下使用，家长可以通过产品名称、注册号“国食注字TY+4位年号+4位顺序号”和“小蓝花”标志识别。

另外，不要过度喂养。母乳或婴配乳粉的能量和营养成分能够满足0至6月龄婴儿正常营养需要。过度喂养可能引发婴幼儿超重肥胖，甚至有延续至儿童期、成年期的可能，增加成人期冠心病、高血压、糖尿病等疾病风险。

据新华网

“三防一勤”迎秋天

处暑后，气候逐渐干燥，人体易出现口干舌燥、皮肤干涩、干咳少痰等“秋燥”症状。这时要防秋燥、防“秋乏”、防秋凉和勤锻炼。

防秋燥：养肺饮食宜润

饮食上宜“增酸减辛”。此时可以多吃酸味食品。多喝水，适当食用具有滋阴润燥作用的食物。

防“秋乏”：养神入睡宜早

处暑后天气转凉，机体进入“休整阶段”，易出现精神不振、疲倦乏力的“秋乏”现象。这时候，建议早

睡早起，保证充足睡眠，缓解疲劳。

防秋凉：增减衣物宜适

处暑后，昼夜温差增大，此时，注意及时增减衣物，夜间睡觉盖好薄被。同时，应注意腹部保暖，勿使脐部受凉，以免影响脾胃功能。

勤锻炼：适度运动宜缓

专家建议，此时不妨走向户外，徒步郊游、登高望远，加强身体锻炼，提高免疫力。

据央视网

伤害眼睛坏习惯

俗话说眼睛是心灵的窗户，但是日常生活中，我们常常忽视了对眼睛的呵护。一些看似无害的小习惯，实则可能对视力造成长远的伤害。以下两个做法是容易被忽视的伤害眼睛的习惯。

经常揉眼睛

很多人有揉搓眼睛的习惯，眼睛干、眼睛痒了揉两下，困了、醒了揉两下。经常反复揉搓眼睛的行为多见于过敏性结膜炎、特应性皮炎患者。眼睛痒的时候揉搓眼睛可真舒服，但是我们的眼球却在经历蹂躏。

如果不注意手卫生，经常揉搓眼睛就容易出现眼部细菌感染的情况，常见的有细菌性结膜炎、睑腺炎等。

虽然医生开的正规眼药水其貌不扬，但是其药物成分明确，作用机制明确，是国家批准临床使用的合法合格药物，是真能治病的。所以眼科的药物一定要在专业医生的指导下使用。

总之，没有保养眼睛的神药，只有伤害眼睛的坏习惯。合理用眼，改掉坏习惯就是对眼睛的最大保护。

据新华每日电讯客户端