

小心！ 工位上的螨虫

除了家，办公室是上班族待的最多的地方，工作环境的好坏直接关系着大家的健康。对此，消毒专家、北京市疾病预防控制中心主任医师邓小虹教授建议上班族们：在开始工作之前要整理好自己办公桌以及办公周围环境的卫生，这样不仅利于健康，更会让自己在工作中保持愉悦的心情。



本期嘉宾 **邓小虹**

北京市疾病预防控制中心主任医师

□特约撰稿 红岩 文/摄

不可小觑的尘螨

在办公室中最容易诱发过敏性疾病的就是尘螨。在我国，有70—80%的过敏性疾病患者对尘螨致敏，这类尘螨以“屋尘螨”和“粉尘螨”最常见。

它们以吃人们每天脱下来的多达5千万个皮肤鳞来生长繁殖。每克屋尘中可含有多达1350个尘螨，尘螨最常居住的地方除了家里的床，在办公室就是人们使用的腰垫和坐垫。一般在18℃—30℃，湿度在70%—80%的环境中最適宜螨虫生长。但在极干燥的环境中，深藏在坐垫、地毯中的尘螨要好几个月才会死去，过敏原的水平才会下降。为此要勤洗腰垫、坐垫以及备用的衣服等针织品，最好以60摄氏度热水浸泡后清洗，效果更佳。

工位上螨虫最多的地方

邓小虹教授指出：办公环境就像自己的第二个“家”，需要天天进行清洁，如果犯懒不愿自己动手搞卫生，就会滋生细菌、螨虫。

办公桌面

有的单位有清洁工，每天定时清洁，可是有的单位并没有清洁工，上班族忙碌起来常常是忘记搞办公桌的卫生。且桌子上放着水杯、书本、饭盒、毛巾、抹布等，有的人桌面长久不清洁，尘土积累在桌面上给人一种脏兮兮的感觉，其实里面隐藏着很多的致病菌，也是螨虫喜欢的聚集地。

椅子上的腰垫或坐垫

因为长时间坐着工作，有的人为了让自己坐着更舒服些，给自己配备了腰垫和坐垫，有的还有御寒的衣服或披肩等。腰垫和坐垫大都是布艺制作。如不经常清洗，很容易成为螨虫生长的“温床”。

用物理法消毒既安全又实用

邓小虹教授强调：对于办公室易脏的地方，只要注意经常清洁，就不会导致“藏污纳垢”。一般可

常用物理法消毒，既安全又实用。下面为大家介绍三种常用的清洁方法。

一，紫外线消毒法

太阳光中含有丰富的紫外线。在烈日下直接曝晒6小时以上，可杀灭物品曝晒面上的大部分致病细菌和螨虫。所以腰垫、坐垫以及办公室里经常放置的衣服等物品，可放在阳光下经烈日曝晒，每2小时翻动一次，使物品各方面都能受到日光的照射。

二，热力消毒法

热力消毒是最常用的方法，例如：蒸和煮，这是最常用、最古老、最传统、也是最可靠、最经济的方法。所以一些小物件可以拿回家进行消毒。选择蒸、煮的方式消毒，要从开锅之后计算，需15分钟以上，可以达到杀灭病菌的目的。

三，先擦地后扫地

办公室经常打扫，也是一种清理性的“消毒”。比如可以每天擦地，如果地不脏，两三天擦一次也可以。在扫地的时候，可以改变一下程序，即先擦地，后扫地。如果你习惯了先扫地、后擦地，在扫地之前先洒一点水，这样就可以减少扬尘。由于清扫过程必然使大量尘螨漂浮在空气中，故尘螨过敏者清扫时，最好带上防尘口罩或暂避屋外，或使用有过滤网的强力吸尘器进行清洁。

邓小虹教授特别提醒：因为人本身具有一定的抵抗力，少量的非致病性微生物不会构成对健康的威胁，洗后的用品晾晒在充足的阳光照射下，残留在上面的细菌在达到一定的时间后会自行灭亡。

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail: ldzzmys@126.com

多方长途
固话接：
96346555
0.3元/方/分钟，主叫方付费
公付用户每月收取10元功能费



健康红绿灯

红灯



食用柚子的忌讳

临床发现，高血脂症病人用一杯柚子汁送服一片美降脂药片，结果相当于用一杯水送服12~15片同类药的降血脂作用，病人会因此出现肌肉痛，甚至肾脏病变。除此之外，环孢素、咖啡因、钙拮抗剂、西沙必利等药物，配上一杯柚子汁，产生作用的可能性会维持24小时。

因此，正在服药的病人，尤其是老年人，最好不要吃柚子。



汤泡饭不适合胃功能差的人

对于胃功能强大的人来说，偶尔吃几次汤泡饭问题不大；但对于胃功能较差的人来说，经常吃汤泡饭就会对胃肠功能造成极大的负担，这会刺激胃肠粘膜，容易出现胃溃疡或胃胀、胃脘疼痛等症状。

对于孩子，除了对他们弱小的胃肠道造成伤害外，还由于没有充分咀嚼食物，他们的咀嚼功能也得不到相应的锻炼。

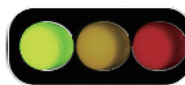


木耳吃多了要小心

木耳中的胶质有极强的吸附能力，可减少粉尘对肺的伤害。

但一次吃太多就不容易消化，对于一些老人和小孩来说还可能有发生肠梗阻的危险。木耳、金针菇、蘑菇这类食品一定要彻底煮熟、充分咀嚼，一次不可吃得太多，否则容易造成肠梗阻急性发作。

绿灯



吃肉多的人多喝点酸奶

平时喜欢吃肉的，最好经常喝酸奶。酸奶富含乳酸菌，可以抑制肠道有害菌的繁殖，是预防大肠癌非常有益的成分。

有的人在外面应酬除了肉吃的多外，其实还存在其他致癌风险，如地沟油、亚硝酸盐、食物不洁等。所以，每天喝300毫升酸奶，即补充了钙，特别可以降低肠癌风险。还要多吃富含膳食纤维的粗杂粮及蔬菜。



南瓜子可以驱虫

南瓜子可驱虫、止咳、催乳，其中，以驱虫应用最广，可驱绦虫、蛔虫、蛲虫等寄生虫，一般人群均可食用。南瓜子对寄生虫有麻醉的作用，去皮后炒熟，空腹时食用即可。对于儿童，每天吃30克左右的南瓜子，2—3天就可以达到驱虫效果。

此外，南瓜种子中有一些如同抗氧化剂的类胡萝卜素，对身体也很有益处。



胡萝卜让肺更年轻

胡萝卜、红薯、甜瓜以及菠菜、甘蓝等食物可保护你的肺，尤其对于吸烟或经常吸二手烟的人来说，这些食物能够减缓肺部功能退化，起到让肺更年轻的作用。

除了保护肺部外，别的研究证实，每天吃两根胡萝卜，可使血液中的胆固醇含量降低10%—20%；每天三根，则对预防心脏病和肿瘤有一定功效。