

健康日历

世界厕所日

每年的11月19日是世界厕所日，该节日由世界厕所组织于2001年提出，主要是为了凸显穷人面对的环境卫生危机而设立，希望通过全世界人民的努力，共同改善世界环境卫生问题。

2013年7月24日，第67届联合国大会通过决议，将每年的11月19日设立为“世界厕所日”，以推动安全饮用水和基本卫生设施的建设，倡导人人享有清洁、舒适及卫生的环境。



在卫生间里不能做的6件事

快来看看你有没有这些习惯

□王凯

大家可别小看了卫生间，它关乎你的健康呢。平常一些不好的习惯对健康可是有影响的哦，下面分享一些健康小常识，一起来看看卫生间里不能做的6件事情。

冲澡时张着嘴巴

淋浴喷头、热水器是最多细菌藏匿的场所。在冲洗头部时，最好闭上嘴巴，以免细菌通过水流进入体内。

总是拉上浴帘

霉菌最爱生活在阴暗潮湿的地方，而被浴帘遮住的洗浴房就是它的“爱巢”。所以在洗浴后，最好拉开浴帘，打开排气扇，让它可以通风换气，保持干燥。

冲马桶不盖盖子

上完厕所冲马桶时，最好先放下盖子再冲，避免细菌趁机进入空气中。

把牙杯放在马桶后面

马桶内的瞬间气旋最高可以将病菌或微生物带到6米高的空中，并悬浮在空气中长达几小时。所以，牙刷最好放入抽屉或柜子里。

存放化学用品

卫生间里湿度和温度较高，

有的家庭卫生间没有窗户，空气无法对流，更加容易造成空气污染。所以，卫生间最好不要存放过多化学用品，各种清洁剂一定要单独存放。

女性擦私处由后向前

女性擦拭私处正确的动作应该是由前向后擦，由后向前擦很容易导致女性尿路感染。

【小贴士】

如何去除厕所异味

用洁厕灵当疏通剂：隔三差五地将适量洁厕灵倒入马桶，盖上马桶盖闷一会儿，再用水冲洗，能保持马桶通畅。

堵住地漏溢味的方法：找一个不漏水的塑料袋，最好有手提，口径较地漏口略大一点，盛上适量的清水，将地漏上的篦子移开，把盛水的塑料袋放在地漏口上即可。由于水压的作用，可使塑料袋与漏管紧密接触，达到隔绝臭气的目的。

室内厕所除恶臭：室内厕所即使冲洗得再干净，也常会留下一股臭味，只要在厕所内放置一小杯香醋，臭味便会消失。其有效期为六七天，可每周换一次。

另外，把残茶叶晒干，放到厕所或沟渠里燃熏，可消除恶臭。

最辛酸小学生作文 呼唤亲情哺育

□韩睿

“我的爸爸很爱看手机，每次有空他都会拿出手机来看。有一次，我叫爸爸进来跟我一起看书，可我叫完后，爸爸没听见，还是没有进来，害我叫了很久很久，终于把爸爸叫进来了，爸爸进来的时候还拿着手机。”上周五，南岸区珊瑚康恒小学老师唐上棟微信转发了该校一名3年级小学生作文《爸爸看手机》，成了老师和家长讨论的热门话题。（11月16日《重庆晚报》）

毫无疑问，这篇小学生作文也在网上火了，而且被冠以“最辛酸小学生作文”。是否“最辛酸”姑且不论，值得家长反思并反省的是，有了手机，网络时代，我们该怎样做父母？

1919年10月，鲁迅先生曾经写过一篇檄文，标题就是《我们现在怎样做父亲》。如今将近一个世纪过去，尽管物人皆非，关于怎样做父亲的内涵也大相径庭，但不能否认，今天的父亲依然有今天的短板。

小学生最辛酸作文反映的，就是一大现实。这其实佐证，孩子已经出生，而且已经成长，很多年轻人，还没有准备好，就像突然上了舞台，却没有装扮好，难以进入角色，虽然有了父母的名分，但却没有意识到自己的责任，就是不仅浑浑噩噩为何去生，还懵懵懂懂如何去养，甚至以为，要说责任，那也是爷爷奶奶的事儿。

奶奶爷姥姥的事儿。

犬子的事例就是注脚。他的孩子出生一周岁多，正是牙牙学语、趔趄学走的时候，有了思维和意识。与孩子朝夕相处，却不知道如何珍惜，反而孩子一闹就烦，还喝斥，甚至拍打，说是立规矩。高兴时也逗一下，可孩子就是不找他。这当然不仅仅是他严厉，更重要的，是因为他更多的时间，就是像那个小学生的父亲一样，抱着个平板上网打游戏。

这很可惜。为了网上的乐趣忽视了与孩子嬉戏的乐趣。网上乐趣可以随时寻觅，而与孩子相处的乐趣，失去将永远失去。

正如打江山容易守江山难一样，对于孩子，生而易养也难。生孩子不过十月怀胎一朝分娩，更多的是母亲的操劳，而从出生到长成，至少也需18年。这18年，就有养育之艰，说长很长，说短很短，其实每天和孩子相处那一会儿，满打满算，也就两三个小时，等孩子入托、上学，被作业缠扰，就更是少得可怜。

岁月易逝，快乐难寻。天伦之乐才是天下最大的快乐。从这个意义上说，最辛酸小学生作文呼唤的是精神哺育、亲情哺育。面对嗷嗷待“哺”的眼神儿，作为父亲，当然还有母亲，怎么能漠视并拒绝呢？果真如此，就不称职，不合格，反过来追问，生而不养，那你干嘛要这个孩子？

【健康红绿灯】

绿灯

喝青柠水排肝毒



按中医五行理论，青色的食物可以通达肝气，起到很好的疏肝、解郁、缓解情绪作用，属于帮助肝脏排毒的食物。中医专家推荐青色的橘子或柠檬，连皮做成青橘果汁或是青柠檬水，直接饮用就好。

吃土豆健脾益气



土豆有和胃调中、健脾益气的作用。土豆中含有大量维生素B和维生素C等，对于治疗胃溃疡、便秘有一定疗效。它还能够预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管弹性，有利于预防动脉粥样硬化发生。另外，把土豆切成薄片外敷，可以很好地消除水肿。

红灯

有眼疾不宜吃蒜



中医认为，长期大量地食用大蒜会“伤肝损眼”，因此，眼病患者应尽量不吃大蒜，特别是身体差、气血虚弱的病人更应注意，否则时间长了会出现视力下降、耳鸣、头重脚轻、记忆力减退等现象。有些人患了近视眼或其他眼病，需要服用中药治疗，这时千万要忌口，否则直接影响疗效。

饭后别急松裤带



饭后松裤带可使腹腔内压下降，消化器官的活动与韧带的负荷量增加，从而促使肠道蠕动加剧，易发生肠扭转，使人腹胀、腹痛、呕吐，还容易患胃下垂等病。

尘肺病的关键在于预防

目前尚无根治的药物

肺炎、鼻炎等，其中尘肺病对人体健康的危害最严重，所以被法定为职业病。

生产性粉尘能否引起尘肺病，主要取决于粉尘的性质、粉尘的浓度、粉尘中游离二氧化硅的含量、粉尘的分散度、个体差异等因素。一般来说，引起尘肺病主要是无机粉尘，其中以矿物质粉尘最多见，对人体危

害最大。同一种粉尘，浓度和游离二氧化硅含量愈高，分散度愈大，引起尘肺病的可能性愈大。

尘肺病是由于长期吸入生产性粉尘而引起的以肺部弥漫性纤维化改变为主的全身性疾病。尘肺病早期可无临床症状，部分患者可有胸闷、咳嗽、咳痰，随病情发展继而出现气急、气喘、呼

吸困难、胸痛。尘肺病可合并或并发肺结核、肺气肿、肺心病、肺部感染等，并由此而导致病情恶化，甚至死亡。尘肺病治疗目前尚无根治的药物，主要采取对症治疗和支持治疗控制病情的进一步发展。尘肺病的诊断必须到省级卫生行政部门批准的职业病诊断机构，诊断时要提供相关的资料，诊断的费用由用人单位承担。

尘肺病的关键在于预防，做好宣传，增强劳动者的防尘意识；技术革新，使生产过程密闭化；采取湿式作业；加强通风和采取有效的个人防护。