

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

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楦微信转发了该校一名3年级小学生的作文《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

奶姥爷姥姥的事儿。

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、蹒跚学走的时候，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，那你干吗要这个孩子？



延庆蝴蝶兰将主打两节花卉市场

初冬时节，延庆县刘斌堡乡山南沟村的蝴蝶兰种植基地的大棚内却是绿意盎然，繁花盛开，成为延庆迎接2019年世园会的一道靓丽风景。据悉，该基地培育的百余个品种约10余万株蝴蝶兰长势喜人，将于元旦、春节供应首都花卉市场。图为基地工人正在搬运蝴蝶兰。

本报记者 陈艺 摄影报道

【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的发生。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。

职业与健康

北京市卫生和计划生育委员会