过去，只有在医院、防疫站，才能闻到一股消毒水的味道。现在，消毒剂几乎成了人们生活中不可或缺的日用品。所有家庭都要面对洗涤衣物、清洁居室带来的问题，尤其是家有儿女的，更是在乎卫生情况。消毒剂能让我们的生活更安全，但如果使用不当，也会给人体带来危害与风险。

居家清扫慎用消毒剂

84消毒液刺激性强 不适合清洗衣物

□本报实习记者 唐诗

安全的天然消毒剂:阳光

“清洁与消毒并不是一回事。清洁是指去除物体表面有机物、无机物和可见污染物的过程。日常生活中经常需要对我们居住的环境和使用的物品进行清洁。”首都医科大学附属北京佑安医院护理部主任护师汪巧娅说，“消毒是指清除或杀灭传播媒介上病原微生物，使其达到无害化的处理。日常生活中，并不需要频繁使用消毒剂对环境、物品进行消毒。”

一般情况下，在家庭中应尽量少用消毒剂。可以多靠勤洗手、清洁擦拭、清洗来减少病菌侵入。汪巧娅介绍，“生活中有很多有效的自然消毒方法，比如阳光中的紫外线是最好的消毒剂，晒被子、衣服2至4小时即可消毒。”

同时，天气好的时候开窗通风30至60分钟是首选，每天清晨和傍晚各通风一次。雾霾天时需要关闭窗户，使用空气净化器进行室内空气的净化。

此外，推荐采用高温蒸煮法，市面上有许多家用消毒产品，除了使用这些产品灭菌，高温消毒的“土办法”依然可以使用。比如，将抹布等煮一煮、餐具蒸一蒸同样可以起到消毒的作用，如需加强消毒效果，还可在水中加入0.5%的食用碱或少许肥皂水。利用微波炉也可以消毒，但是注意将物品用湿巾包裹一下，再加热1~3分钟，效果也很好。

消毒剂过量使用反存隐患

那么，在日常生活中，我们具体要怎么使用消毒剂呢？“室内桌子、椅子、凳子、床头柜等物品表面无明显污染时，清洁就可以。当有明显污染时，可以先去除掉家具表面可见的污染物，然后再用抹布蘸着1%-3%的溶液，擦拭即可。消毒时要考虑家具的表面性质，光滑表面宜选择合适的消毒剂擦拭，而多孔材料表面则适宜采用浸泡或喷雾消毒法。”

室内的地面无明显污染时，清洁就可以。当地面受到明显污染时，和家具消毒方法相同，先用吸湿材料去除可见的污染物，再用溶液进行消毒。

为了加强消毒效果，一些消费者加量使用或混合使用消毒产品，其实这是有很大危害的。消毒剂对人的皮肤、黏膜、眼睛、呼吸道有刺激性，甚至为一定的毒性，因此，在保持清洁的同时要慎用消毒剂。配制和使用时要注意个人防护，应戴防护口罩、防护眼镜、手套；如不慎有皮肤或粘膜的接触，应立即用大量清水进行冲洗，严重时应及时到医院就医。

84消毒液不适合洗衣

“乘坐拥挤的公交车、地铁，特别是刚从医院回来，可以将外穿衣服用衣物消毒剂清洗。经常拿到户外使用的物品，比如孩子的玩具、野营用具等，也可使用消毒剂擦拭。另外，洗衣机每3个月应用专业消毒剂清洁一次。”汪巧娅说。

洗衣服时如果使用了消毒剂，一定要用清水多漂洗两遍；若使用消毒液洗碗，要用流水反复冲洗，以免将残留的消毒剂成分吃进体内；使用消毒剂进行空气消毒时，人员要撤离现场，并关闭门窗30分钟。消毒结束后开窗通风，使消毒剂尽快扩散至无异常气味、对人无影响时，才可以进入。

“不同类型的消毒剂用法也不一样。84消毒液刺激性强，因此不适合清洗衣物。使用时应戴口罩，最好不要喷洒在有人的室内，84消毒液接触10分钟基本可达到消毒目的；而滴露比较温和，可加水配成1%-5%的溶液浸泡衣服、被单等，浸泡30至60分钟再用水清洗即可。”汪巧娅表示。

一些消毒剂对金属物品有腐蚀性、对棉织物有漂白性、对橡胶制品有损坏性，使用时应尽量避免消毒剂直接作用于这些物品上。同时，使用经稀释的消毒液时要现用现配。

专家表示，消毒的目的不是将所有的细菌都杀灭，让人生活在一个无菌的环境中，而是将细菌的数量降低到不足以引起疾病的程度即可。

另外，84消毒液这类带有漂白作用的产品与洁厕灵混合会产生毒气。其实，大多数消毒剂混合使用后会相互影响。因此，如果能用一种产品即能达到消毒作用，那么完全没必要再使用其他产品了。

白领易得三种胃肠道疾病

有专家介绍，白领最容易得的胃肠道疾病包括：功能性消化不良、肠易激综合征和消化性溃疡，这三种病都和他们的工作生活状态有密切联系。

现代社会人们的生活节奏加快、工作效率提高，尤其是工作的紧张程度更是大幅度提高，功能性消化不良和肠易激综合征的患者比以前增加了不少，并呈逐年上升的趋势。尤其是肠易激综合征,白领患者非常多。有人认为这可能与他们在工作餐时间常讨论工作的习惯有关。但事实上很多人都喜欢在吃饭时聊天,却没有因此而患上胃病，这说明只要是在情绪放松的情况下，吃饭时谈话对胃没有太大的损害。但是，情绪对胃肠的影响就十分密切了。像功能性消化不良及肠易激综合征，就和焦虑、抑郁等异常的心理因素有直接关系,消化性溃疡也有显著的情绪障碍表现。

精神状态直接影响内脏

临床实践证明，社会环境和人的精神状态直接影响内脏。根据条件反射理论，人的大脑皮层是人类思想和行为的最高调节机构，对躯体疾病特别是内脏疾病有很重要的作用。而人体的内外感受器官在强烈情绪的刺激下会使大脑皮层过度兴奋，让人感到疲劳、衰竭，这可能引起植物神经的功能性紊乱，胃及十二指肠壁的平滑肌和血管就会痉挛、收缩，使胃肠组织供血不足，营养供应发生障碍，这时不适的感觉就会出现。性情急躁、容易焦虑的人在工作紧张的情况下很容易得上功能性消化不良、肠易激综合征和消化性溃疡。

白领要注意调养肠胃

工作繁忙的白领们如果自己不注意调养肠胃，天天重复不良的生活习惯来伤害自己，医生就是有妙手回春的本事也治不好这些“胃肠职业病”。

高脂肪的食物会抑制胃排空，增加胃食管反流，所以每天的摄入量最好控制在适度的范围内，吃太多会不容易消化，直接给肠胃造成损伤。

胃口不好的人要养成良好的饮食习惯，绝不能饥一顿饱一顿的。同时少吃产气的食品，比如：奶制品、大豆、豆角、卷心菜、洋葱等等。

有一些人会对含乳糖的食物吸收不良。还有一些谷类、麦面类、奶制品和果糖等等会使胃肠症状发作或加重。

职业与健康
协办 北京市卫生和计划生育委员会

【健康红绿灯】

绿灯

蹲厕所控制在三分钟内

现代医学研究证实，蹲厕超过3分钟即可直接导致直肠静脉曲张淤血,易引发痔疮,且病情的轻重与时间长短有关，时间越长发病几率越高。正常情况下,大便在1分钟内就会排出，所以从坐到马桶开始排便，到离开马桶，这个过程最好控制在3分钟内。

喝酸奶除口臭

研究显示,有口臭的人,每天喝无糖酸奶,连喝六周,症状就会得到改善。这主要是酸奶中的益生菌在肠道发挥作用，酸奶中的维生素D也有杀灭胃肠内导致口臭细菌的作用。值得注意的是,含糖酸奶的杀菌效果会大为下降。

红灯

干柠檬泡水喝不到维C

干柠檬既经过了脱水处理、又长时间暴露在空气中，其中的维C含量可以说几乎为0。用干柠檬泡水时，其中酸酸的味道是来自于柠檬中存在的柠檬酸，并没有维C存在。因此，如果不怕麻烦，使用新鲜的柠檬切片泡水，是更好的选择。记住，一定用温水泡，因为开水的高温也会把维C破坏掉。

水果吃多也伤身

水果的含糖量基本在8%以上，有些（如鲜枣）则高达20%以上。糖分摄入过多可能导致糖代谢紊乱，对血糖、血压、血脂都不利，也可能与长痘痘有关。在其它饮食正常的情况下，吃太多水果，很容易导致肥胖。如果本来就超重或肥胖，吃太多水果，则可能不利于体重控制。