

勤俭节约是我们中华民族的传统美德，但有时候“节约”过度就不是一件好事了，比如天天都在用的筷子、洗脸帕、枕头，都是有一定使用期限的，不是说非要用“烂”才换，甚至用到天荒地老都不换。那么，这些日用品到底用多久就该换呢？

# 一根筷子上万细菌

## 这些东西别用到天荒地老



筷子没用断就不换，按照这样的标准，估计好多人家的筷子至少是用了一年以上的。有研究对餐馆使用三年以上的木筷进行菌落计数，发现一根筷子上有上万个细菌。

一双筷子，从开用那天起，每一次搓洗筷子，都能在筷子表面留下裂痕。裂痕会逐渐积聚食物残渣、油污，再遇上洗完筷子后没有晾干、擦干的水渍，又懒得日常消毒，微生物（包括细菌、真菌、病毒等）的温床就慢慢形成了。

使用的时间越久，木筷的裂痕就会越深、越多，对微生物的“容纳能力”也就越强,大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、幽门螺杆菌甚至黄曲霉（可产生能致癌的黄曲霉毒素）出现的概率也就越大。

### 沸水消毒的旧筷子一样会滋生微生物

很多人都认为，只要随时都

用沸水煮筷子消毒，用个一两年都没有问题。

不管是新筷子还是旧筷子，浸泡在沸水中煮至少15分钟，的确可以清除掉使用过程中沾染到的大部分细菌、真菌、部分病毒及化学物质。但有些微生物的繁殖能力超乎你想象，尤其是在已经藏污纳垢的有裂痕旧筷子里。

所以，即使沸水煮筷子能达到一定的消毒效果，但我们还是要建议你在一定的时间内更换新筷子。

### 当筷子出现下面情况请及时更换

**筷子表面出现斑点**  
只有当微生物堆积到一定数量，才会导致木筷出现这种变化。不要想自己拿洗洁精洗一下、热水烫一下、钢丝球刷一下晾干了还可以将就用，有些事情真的该讲究而不要将就。

**筷子出现变形和明显凹槽**  
这样的木筷比没变形的更容易滋生微生物，而且变形了夹菜也不方便。

**建议：**维持筷子干净、定期消毒、保持筷子干燥都能保证筷子的卫生，但筷子的使用寿命有

限，理论上几乎每天都使用的竹筷、木筷,建议3~6个月更换一次。



### 你是用烂了才换洗脸帕吗？

想必大家换洗脸帕多数都是以用烂为标准，只是有些人烂个小洞洞就想换了，有些人要烂成大洞才把它淘汰成抹布。

2014年中国纺织品协会对五个城市的人群使用毛巾的习惯和毛巾上的菌落数做了深度调研，发现多数毛巾含金黄色葡萄球菌、白色念珠菌、大肠杆菌等病原微生物。

而在这些含病原微生物的毛巾中，许多人一条毛巾的使用寿命都超过一年，有的人更是坚持没烂就不换。

### 为什么洗脸帕容易招惹病原微生物？

首先，具有中空结构的毛巾，经常沾水，又不一定完全晾干，尤其是在阴湿的环境和季节，毛巾长期潮湿，本来就非常

容易成为病原微生物的温床。

其次，每次使用毛巾时，使用的人都会将天然的皮肤微生物和任何其他来源的微生物转移到毛巾表面，这些微生物又会在毛巾上进行大量繁殖。一条毛巾用得越久，上面的病原微生物数量就可能越多。

**建议：**使用时间越长的毛巾上附着的微生物数量就越多，建议3个月换一次毛巾最合适。



### 每晚都有很多尘螨和你同床共枕

很多人都觉得枕头要经常换洗枕套、晒一晒枕芯就可以了，但真的没那么简单。

尘螨是一种微小的昆虫，适合在温暖潮湿的地方生长——比如你的枕头。不管是棉的、乳胶的，还是羽绒、化纤、决明子等等，任何枕头都可能变成尘螨成堆的地方。尘螨以死皮细胞为食物，并且会持续产生粪便和尸体，经过两年的使用，你枕头重量的10%到15%可能是由尘螨代

谢废物组成的。虽然尘螨不会咬人和传播疾病，在日常生活中虽没有必要对它实行灭绝政策，但它是一种常见的过敏原，会引起过敏人群出现相关症状，所以控制尘螨的数量和生长还是有必要的，尤其是有过敏体质成员或者新生宝宝的家庭。

### 如何控制尘螨的数量和生长？

定期常温或冷水清洗枕套，对清除尘螨作用是很小的。较高的温度（50℃以上至少10分钟）和保持干燥（相对湿度保持至少低于50%）才是杀死尘螨的有效方法。

### 在日常生活中大家可以这样做

可以水洗的枕芯，建议定期（如每三个月，尘螨过敏者还可以增加频率）在50~60℃的热水里清洗枕芯。

不适于水洗的枕芯（包括被褥）则可以经常曝晒，虽然温度达不到50℃，但晒太阳可以去除枕芯里的水分，使尘螨因脱水而死。

此外，当一个枕芯使用过长时间后，它会因为尘螨和压力的原因变平、失去弹性，无法为头和颈项提供足够的支撑，可能导致你睡醒后觉得颈项酸。

判断枕头是不是变形该换了的办法：将枕头对折，然后松开它，如果枕头不是恢复形状而是保持折叠的状态，说明你就需要换一个新的枕芯了。

**建议：**一想到那些虫啊、螨啊，整个人都不好了。来自英国睡眠委员会的建议——半年到两年更换一次枕头。（武平）



## 中小学生肥胖检出率近17%

□本报记者 唐诗

5月12至18日是全民营养周，今年的宣传主题是合理膳食，天天蔬果，健康你我。5月20日适逢全国学生营养日，主题是：“营养+运动，携手护视力”。

北京市卫健委介绍，根据北京市中小学生营养与健康状况监测数据显示，北京市中小学生营养状况高于全国平均水平，北京市学生身高、体重等形态发育水平持续增长。2016—2017学年度17岁年龄组男、女生平均身高分别为175.7厘米和163.2厘米；6—17岁男生和女生身高比2015—2016年度平均增长0.17厘米和0.08厘米。

2016—2017学年度北京市17岁年龄组男、女生平均体重分别为72.9公斤和58.2公斤。6—17岁男生和女生体重比2015—2016学年度平均分别增长了0.16公斤和0.07公斤。2017年全市中小学生

体质健康测试及格及以上比例达到93%，在全国处于领先水平。

监测数据显示，中小学生消瘦检出率6.9%，超重检出率近16%，肥胖检出率近17%，这些数据表明全市中小学生在“小胖墩”和“小豆芽”的现象依然严重。再有，学生膳食结构不尽合理，谷薯类、蔬果类、奶类、大豆类、水产品摄入少。从2014年开始，北京市卫生健康委、北京市教委在全市中小学开展“营”在校园——北京市平衡膳食校园健康促进行动，旨在通过推广《北京市中小学生健康膳食指引》，传播健康膳食知识和基本技能，建立学校、供餐企业、学生家长和学生的平台，科学引导学生的健康饮食行为和习惯并有效改善北京市中小学生营养健康状况，保障儿童青少年健康成长。

## 生活资讯

# 本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2019年5月15日

单位：元/公斤

品名	物美超市 甘露酒店	幸福超市 白纸坊店	永辉超市 马家堡店	家乐福超市 姚家四店	物美大卖场 新华百货店	超市发超市 美欣店	京客隆超市 京源店	永辉超市 金域国际店	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	9.36	9.58	7.98	8.92	9.36	11.98	10.56	9.58	9.67	5.1%
土豆/公斤	4.76	3.98	3.38	3.92	4.76	5.18	5.38	4.78	4.52	-0.3%
白萝卜/公斤	1.98	2.68	3.38	2.00	1.98	2.78	2.78	3.38	2.61	-28.6%
胡萝卜/公斤	3.98	3.98	3.98	4.76	3.98	4.98	5.96	4.78	4.55	-16.1%
大白菜/公斤		1.56		3.36	1.98	1.38		1.98	2.05	-33.8%
西红柿/公斤	9.96	5.98	5.98	7.98	9.96	6.98	7.98	7.18	7.75	-2.2%
黄瓜/公斤	3.96	3.38	3.98	3.96	3.96	3.58	3.58	3.38	3.72	-9.1%
葱/公斤	5.96	4.76	5.38	7.98	5.96	5.98	7.98		6.29	8.2%
姜/公斤	7.96	9.98	7.98	9.76	7.96	9.18	11.38	6.90	8.89	-13.6%
蒜/公斤				10.84	9.96	10.98	11.98	11.98	11.15	5.4%
圆白菜/公斤	1.96	1.98	1.98	3.16	1.96	1.98	1.98	2.78	2.22	-16.9%
芹菜/公斤	5.36	5.76	3.98	5.98	3.50	5.58	3.96	5.38	4.94	-8.4%
韭菜/公斤		3.10	5.98	7.98		5.98		3.98	5.40	7.6%
油菜/公斤		3.98	2.78	3.98		3.38	3.98	2.78	3.48	-6.2%
富强粉/公斤（古船）	3.96	3.38		3.18	3.96	3.98	3.38	4.36	3.74	3.3%
大米/公斤	4.58	4.78	4.98	4.28	4.58	7.20	5.56	5.18	5.14	2.4%
玉米面/公斤	4.78	3.74	4.78	11.60	4.78	3.80	4.78	5.38	5.46	18.3%
绿豆/公斤	13.98	11.40	11.98	9.80	13.98	13.00	13.98	11.98	12.51	8.7%
花生油/升（鲁花一级）	29.18	29.18	29.18	31.18	29.18	29.18	29.18	29.18	29.43	0.8%
大豆油/升		7.58	10.78	8.58	8.78	10.40	8.58	8.96	9.09	-2.7%
香油/升	57.33	57.40		59.60	57.33	44.21	57.11	62.00	56.43	1.8%
后脊尖/公斤	21.96	25.80	19.96	29.60	19.80	23.80	29.60		24.36	0.3%
前脊尖/公斤		21.80	17.96	21.60	19.80	23.20	29.60	17.96	21.70	-7.0%
五花肉/公斤	27.96	27.80	19.96	29.60	23.96	29.00	37.96	23.96	27.53	4.8%
牛腩/公斤	65.96	57.60	43.96	99.80	65.96	90.00	58.60	55.96	67.23	-2.9%
羊肉片/公斤	59.80	75.60	89.96	89.60			95.60	89.96	83.42	4.2%
鲤鱼/公斤	21.60	21.80	15.98	27.80	17.60	15.00	21.30	15.98	19.63	3.1%
整鸡/公斤	17.96	23.80	15.98	27.60	15.98	29.60		17.96	21.27	1.9%
鸡翅中/公斤	45.98	51.80	43.96	47.96	45.96	47.60	49.60	47.96	47.60	-0.8%
鸡胸/公斤	17.98	21.80	17.96	16.60	17.98	31.20	23.20	17.96	20.59	-14.1%
三元特品（茶）/243克	2.49	2.50	2.50	2.40	2.49	2.50	2.50	2.50	2.49	-0.1%
加碘盐（中盐）/350克	3.00	3.00	3.00	2.90	2.90	2.80	3.00	3.00	2.95	0.8%
白糖/公斤	16.60	7.38		16.60	16.60	13.60	15.40	12.90	14.15	0.6%
说明:表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价或特价										

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)