



手护健康 您做对了吗？

□本报记者 宗晓畅 通讯员 钟艳宇 郝云霄

标准洗手流程怎么做？

正确洗手要记住六步洗手法：内—外—夹—弓—大—立—完（腕），整个过程揉搓时间至少15秒。研究显示，采用六步洗手法的手部细菌污染残留率比普通洗手法低67%。

这些洗手误区，请您要注意：简单用清水冲一下，无法有效去除细菌和病毒；洗手时间过短，揉搓过程不足15秒；洗手不用洗手液或肥皂，仅用水清洗；忽略指尖、指缝、拇指等部位；共用擦手巾不及时清洗，导致擦手后二次污染。

专家提示：最好用流动水洗手，盆接水洗手等于“细菌循环”，洗干净又污染了。

如何科学选择家用洗手液？

洗手液抑菌率99%？不要被市场宣传误导。家用洗手液的主要成分是表面活性剂，部分产品含有抗菌、抑菌成分，洗手的过程主要是清洁去污作用，不必过

分追求抗菌或抑菌作用。选择洗手液应关注其执行标准为国家或地方标准、保质期在有效期内，选择正规厂家生产的产品。

洗手液和肥皂，哪个洗手效果更好？

洗手液主要通过表面活性剂和机械摩擦的作用来清洁手部。表面活性剂能够降低水的表面张力，帮助去除手上的油脂和污垢。此外，部分洗手液还含有抗菌成分，如三氯生、苯扎氯铵等，这些成分能够有效杀灭细菌和病毒。

肥皂的主要成分是脂肪酸和碱性化合物，具有较强的碱性及脱脂性，能够有效去除手上的油脂和污垢。肥皂在碱性条件下，会破坏细菌的细胞壁，从而达到除菌效果。肥皂在使用过程中可能会因潮湿而滋生细菌，造成二次污染和交叉感染的风险。

专家提示：在不能保证肥皂保持清洁干燥的情况下，建议使用洗手液和流动水洗手。

儿童户外玩耍，需要每次触摸地面都洗手吗？

不一定。应评估环境风险，按具体情况进行处理。研究表明，过度清洁会破坏儿童免疫系统。儿童早期接触自然环境中的微生物，如泥土中的母牛分枝杆菌，可刺激Th1型免疫反应，反而能降低过敏风险。

研究显示，农村儿童哮喘发病率比城市儿童低30%，与其接触土壤微生物有关。每天洗手超8次的孩子，湿疹风险反而增加25%。这可能与频繁使用抗菌产品，破坏了皮肤菌群平衡，导致免疫耐受缺陷有关。

专家提示：接触自然土壤、落叶等（无动物粪便/化学污染物）；空地玩耍后手部仅有尘土，无明显污渍或伤口的，用清水冲洗即可，保留皮肤表面有益菌群。

而遇到这些情况，比如：触碰动物粪便、腐烂植物；手部有明显污渍、血迹或化学残留（如农药）；进食前或触碰口鼻黏膜前；接触了生病小朋友的口鼻分

泌物（鼻涕、唾液）后；手部有伤口等，需要正确洗手。

手部经常起倒刺，该怎么护理？

手部倒刺医学称“甲周逆剥”，是角质层干燥剥离所致。通常与皮肤屏障受损、营养缺乏导致皮肤修复能力下降有关。

指甲周围皮肤缺乏皮脂腺，频繁接触水、清洁剂或物理摩擦，如美甲、做家务、儿童啃咬，会破坏角质层结构，导致干燥开裂；还有一些长期偏食者、糖尿病或免疫抑制的人群也容易出现。专家强调，倒刺的护理需遵循“三步法”——保湿、修剪、防护，而非盲目补充维生素。即温水泡软后剪除，涂抹护手霜并按摩甲周，并在做家务时佩戴橡胶手套，避免直接接触洗涤剂、消毒液；纠正咬指甲、撕倒刺等习惯。

专家提示：若倒刺周围出现红肿、疼痛，需修剪后涂抹碘伏消毒。若倒刺周围红肿超过1cm、伴脓性分泌物，需及时就医，避免延误病情。

如何养护手部皮肤？

手部健康需兼顾“清洁”与“养护”，二者缺一不可。日常可使用一些含有保湿成分的洗手产品和刺激性小的产品洗手，尤其是对于过敏性皮肤。除了洗干净手，还要注重手部养护，包括做家务戴橡胶手套；洗手后涂抹护手霜，手干明显者可以采用夜间厚敷凡士林，佩戴棉质手套过夜；做好防晒，避免紫外线导致色斑和老化；定期去角质、做手膜，促进新陈代谢；修剪指甲等。

专家提示：不要频繁用含酒精的免洗洗手液（速干手消毒液）过度清洁，高频洗手人群勤涂护手霜，当手部皮肤持续干燥、脱屑、红肿，需就医排查湿疹、银屑病等皮肤病问题。

湿纸巾能直接替代洗手吗？

不能完全替代。**专家提示：**消毒湿巾不适用于婴幼儿皮肤及婴幼儿用产品的消毒。

【健康红绿灯】

绿灯

运动后30分钟是进食黄金期



运动结束后30-60分钟被称为“黄金窗口期”，此时骨骼肌细胞为碳水化合物、氨基酸等营养素打开通道。如果营养补充及时、数量及比例恰当，肌肉修复及增长将达到最大速度。运动结束后30分钟内避免吃大量固体食物，但要注意补充糖和电解质，可以喝些运动饮料或酸奶。

多接触大自然的人更健康



自然环境中的景色、气味、声音能促进身心健康。研究发现，多接触自然有助降低炎症水平，而炎症是关节炎、消化道疾病、心血管疾病等多种慢性病的因素。长时间暴露在野外环境能激活α脑电波，这种波与深度放松有关，对心理健康有深远益处。

红灯

二手烟的毒性更强



一支烟从点燃到燃尽，可产生4000多种化学物质，其中含69种致癌物，90%被扩散到空气中。因燃烧不充分，二、手烟的危害性往往更强，家具、衣服、墙壁、地毯等均是二手烟最佳隐藏点，烟雾在上面的停留时间最长可达200天。

这些人不适合坐过山车



过山车在运行过程中会有剧烈的加速和减速，这种瞬间的速度变化会让大脑在颅骨内产生瞬间的移位和牵拉。对于患有高血压、心脑血管疾病的患者来说，不建议坐过山车、海盜船、蹦极等刺激性项目。此外，高度近视者、颈椎病患者、孕妇、儿童、恐高症患者等人群也不建议。

谨防个人信息泄露

□本报记者 盛丽 通讯员 张燕玲

密、漏洞未修复，或是内部权限管理混乱等。此外，还有一些网络“钓鱼攻击”从群发诈骗短信发展为精准“俘获”，伪装成同事邮件、仿冒政务平台等，通过伪造可信域名、诱导点击链接输入账号密码，或下载带病毒附件“偷走”个人信息。也有一些是由恶意软件与木马程序传播，如捆绑破解软件、色情网站弹窗、伪装成“.exe”文档的文件等，主要通过监控用户输入的账号密码、获取验证码等方式实现。

个人信息泄露的主要源头之一一是电商平台、快递物流等领域，如包含姓名、电话、住址等信息的快递单；二手手机，未彻底格式化的电脑、硬盘等旧电子设备的随意处置也是信息泄露的隐患点。另外，消费者在公共场所输入密码时被偷窥或摄像头记

录，使用共享充电宝被植入恶意芯片等情况下，手机数据都可能被窃取。此外，一些APP超范围收集问题呈高发态势，可能在下载中出现强制索取不必要个人信息的情况。

不法分子利用新兴技术及隐蔽手段非法取得。他们通过使用“AI换脸”“AI语音模仿”等技术，在即时视频通信中实时换脸或声音模仿实施诈骗。此外，一些不法分子在商场、地铁等公共场所伪装设备收集手机MAC地址，关联社交账号画像；还有的攻破智能设备数据库，导致指纹、虹膜等数据被泄露，且无法修改。

养成保护和使用密码良好习惯

对于消费者而言，发现金融

账户等重要个人信息被窃取后，首先应紧急止损。立即冻结银行卡、支付账户，拨打银行客服热线挂失，防止盗刷，修改所有关联密码，优先修改邮箱、支付软件、社交账号的密码等。

如果遭遇手机号泄露，如遭遇“短信轰炸”或“SIM卡劫持”，应立即向运营商申请换号，检查微信、微博、QQ等社交平台的隐私设置，关闭“允许陌生人查看”功能。

消费者要养成良好的信息保护和使用习惯，强化密码管理，使用强密码并定期更换。消费者在处理重要个人信息时，应避免在公共场合或网络上随意向他人透露。提供个人身份证复印件办理业务时，应在复印件上注明使用用途，以防被移作他用。刷卡签购单、取款凭条、个人对账单等，也不要随意丢弃，防止不法分子捡拾后抄录、破译个人金融信息。此外，消费者应为手机安装有效的安全保护软件，不随意扫别人发来的二维码，以防手机被木马软件入侵。