



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。

结果显示,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,避免直接接触洁精、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关键因素。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、三手烟的危害往往更强,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、海盗船、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

刚团购了一节体验课,健身房的销售电话就来了;刚给孩子报了课外班,就收到培训机构的补课推销……日常生活中,个人信息不知不觉被泄露,骚扰电话、促销广告接踵而来,让人不胜其扰。近日,丰台区人民法院法官就个人信息保护进行安全提示。

泄露途径涉及多种工作生活场景

《民法典》第一千零三十一条第二款规定:个人信息是以电子或者其他方式记录的能够单独或者与其他信息结合识别特定自然人的各种信息,包括自然人的姓名、出生日期、身份证件号码、生物识别信息、住址、电话号码、电子邮箱、健康信息、行踪信息等。

个人信息泄露的主要源头之一是电商平台、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的个人信息的情况。

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、地铁等公共场所中伪装设备收集手机MAC地址,关联社交账号画像;还有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。提供个人身份证件复印件办理业务时,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。