

春季居家通风消毒别踩坑

记住三要点三原则



图据AI生成

科学通风三要点

误区一:开窗留小缝、短时通风。

误区二:早晚低温时段猛开窗。

误区三:用加湿器、电暖器替代通风。

科学通风记住这三点。

一、选对时段。通风时优先选择上午10时至下午3时,此时气温较高、阳光充足,通风时不易受凉,且紫外线能辅助杀灭部分病菌。

二、保证时长与方式。每天通风2-3次,每次不少于15分钟,尽量南北对开或前后窗同时打开,形成空气对流。

三、特殊情况调整。雨雪、大风天气可适当缩短通风时间,但不宜完全关闭门窗。

安全消毒三原则

误区一:酒精大面积喷空气、直喷电器。

误区二:84消毒液不兑水、浓度过高。

误区三:84消毒液与洁厕灵、洗衣液混用。

误区四:过度消毒。

安全消毒记住这三个原则。

一、酒精消毒。仅用于擦拭高频接触表面(如门把手、开关、桌面、手机、遥控器),用抹布蘸取75%浓度酒精轻轻擦拭,擦后静置晾干,严禁喷雾式喷洒;使用时远离明火、热源,不要在密闭空间大量使用。

二、84消毒液消毒。按1:100比例兑水稀释,用于擦拭地面、门窗、卫生间等硬质表面,至少静置20分钟,再用清水擦净残留消毒液,同时开窗通风;绝对禁止与洁厕灵、洗衣液、醋等其它清洁剂混用。

三、选对消毒对象。重点消毒高频接触的物体表面,如门把手、开关、水龙头、桌面、手机等;衣物、被褥可通过日晒消毒(阳光直射6小时以上),无需频繁用化学消毒剂浸泡。

控制尿酸

避开“尿酸助推器”

酒和含酒饮料:不论是啤酒、白酒、威士忌、日式清酒、烧酒,都与高尿酸、痛风风险相关,喝得越多风险越大。

甜饮料:碳酸饮料、果味饮料、含乳饮料、含糖茶饮、奶茶、风味咖啡等,多添加果葡糖浆、高果糖玉米糖浆,本身含有大量游离果糖或经人体代谢后产生大量果糖。

果汁:即便是纯果汁中,主要糖分还是果糖,此外还会葡萄糖和蔗糖。

海鲜汤:虾、扇贝、螃蟹等嘌呤含量非常高,喝海鲜熬煮的汤,易引发痛风。

火锅汤:一旦在锅里涮煮过肉、菌菇、海鲜等多种食物,看似清淡的汤里嘌呤含量往往很高。

乳白肉汤:红肉类(猪肉、牛羊肉)等本身含有高嘌呤,长时间熬煮后,汤里不仅高脂,还会高嘌呤。

据人民日报健康客户端

五类人群需谨慎食用青菜苔

通讯员 瞿彩虹

春意渐浓,鲜嫩的青菜苔成为餐桌上的时令宠儿。它富含维生素C、膳食纤维及钙、铁等矿物质,具有润肠通便、增强免疫力的功效。然而,这份“春季馈赠”并非适合所有人群。以下五类人需特别注意,避免因不当食用引发健康风险。

甲状腺疾病患者:十字花科蔬菜的“隐形陷阱”。青菜苔含有硫代葡萄糖苷等物质。这类成分在人体内会转化为硫氰酸盐,可能抑制甲状腺对碘的吸收,干扰甲状腺功能。

慎食人群:甲状腺功能减退(甲减)、甲状腺肿大患者,以及正在接受放射性碘治疗的人群。

脾胃虚寒者:寒性食材的“双重刺激”。青菜苔性偏寒凉,过量食用可能加重体内寒气,引发腹胀、腹泻或痛经等。

慎食人群:手脚冰凉、畏寒的体质虚寒者;慢性胃炎、胃溃疡患者。

腹泻患者:膳食纤维的“加速效应”。青菜苔富含膳食纤维,能促进肠道蠕动。但对急性腹泻患者而言,这可能加剧水分流失和电解质紊乱。

慎食人群:感染性腹泻

(如细菌性痢疾)患者;肠易激综合征患者。

肾病患者:高钾风险的“隐形杀手”。肾功能不全者难以有效排出多余钾离子,可能引发高钾血症,导致心律失常甚至心脏骤停。

慎食人群:慢性肾病3期以上患者;透析治疗中的尿毒症患者。

服用抗凝血药物者:维生素K的“药物干扰”。维生素K会促进凝血因子合成,可能抵消华法林等抗凝血药物的效果。

慎食人群:房颤患者;人工心脏瓣膜置换术后需长期抗凝者;深静脉血栓形成患者。

只要穿得厚

关节就不会受寒?

这一说法并不属实。

比如,一些人穿了很厚的羽绒服,但是将膝盖、手腕、脚踝等裸露在外面,此时,穿得多并没有起到关节保暖的效果。还有些人长时间穿衣过紧,压迫血管,反而导致关节区域血流不畅,引发僵硬、疼痛等症状。正确的做法是保护好大关节,如膝关节、肩关节、肘关节和踝关节等,可使用专门的护膝、护腕。此外,穿衣要宽松、舒适,避免束缚。

据人卫健康