

厨房消毒这样做

上海交通大学医学院附属瑞金医院感染管理科 糜琛蓉

很多人都会用热水烫洗碗筷消毒，实际上温度不够，时间太短，不足以消灭餐具表面的全部微生物，只能称其为“清洁”。厨房里微生物无处不在，想要专业消毒灭菌，试试这样做。

餐具消毒 建议在家用100℃沸水没过餐具煮30分钟，或放入蒸锅水开后蒸30分钟，之后自然晾干。如使用次氯酸钠等化学消毒液，用后一定要清水反复冲洗，减少残留。

抹布消毒 将抹布在100℃沸水中煮30分钟，可消灭大多数致病微生物，捞出拧干，晾干通风

处干燥。不干净的抹布用后一定要立即清洁消毒。

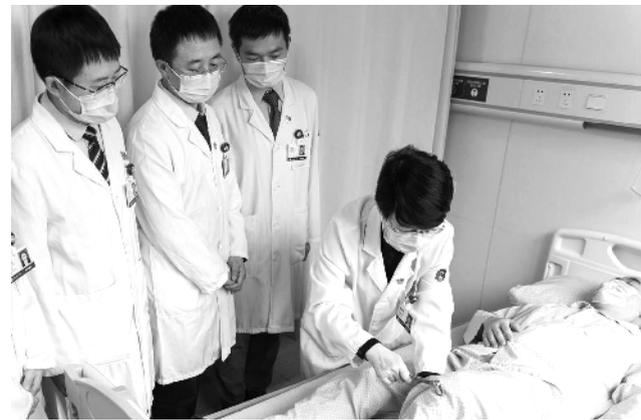
木制品除霉菌 木制品很容易吸收空气中的水气而发霉，不建议放进密闭柜，应置于通风阴凉处。如果怀疑有霉菌滋生，建议丢弃换新。

霉菌分为有益的和有害的。比如青霉是抗菌药-青霉素的来源，而黄曲霉在特定环境下能产生具强毒性的黄曲霉毒素，杀灭黄曲霉毒素，需要先用小苏打水浸泡，再放置于锅内煮沸1小时，或配置高浓度84消毒液浸没1小时，之后彻底清洗，去除消毒液。

可拆卸的冰箱 建议使用冰箱专用活性炭来吸附异味，根据使用说明书定期更换。最好把隔板和抽屉拆下来，用清水冲洗干净。

微波炉消毒 微波本身就具有杀灭细菌的能力，建议高火2分钟反复2次（2次间隔15分钟），或中火6分钟。

很多微生物是人类的朋友，平时生活中不用做到灭菌，清洁即可。如果家中有人感染幽门螺旋杆菌、甲肝、戊肝，患者专属的一套餐具必须每次用后消毒，而且要等其他餐具清洗完毕后再进行。



浙江大学医学院附属第二医院罕见病诊治中心主任吴志英创建“门诊-病房-实验室”三位一体的罕见病临床科室，建立完善系统规范的基因检测体系和分子诊断平台。她领衔团队在国际上率先报道我国肝豆状核变性患者最常见的致病变异P.R.778L与严重的临床表型相关；绘制我国肝豆状核变性患者第一张ATP7B基因突变图谱；成功鉴定发作性运动诱发性运动障碍的两个致病基因。今年浙大二院罕见病诊治中心已成立9年，已诊治罕见病患者4万余人。图为吴志英（右二）在病房诊治患者。 医院供图

■声音

从便民服务小切口推动就医体验上台阶。

——近年来人民群众“看病难、看病贵”问题得到进一步解决，通过再造服务流程、优化就诊环境等方式改善患者就医体验，以便民服务“小切口”撬动看病就医“大民生”，是为健康中国补上一块不可或缺的拼图的必然要求。工人日报评论说。

课间延长5分钟，释放孩子健康成长新空间。

——今秋起北京市义务教育学校将现有的10分钟小课间时长延长至15分钟。对孩子走出教室放松休息、社交活动产生积极意义。澎湃新闻评论说。

如果看病也有“最低消费”，只会让医患关系变味。

——有网友称，昆山一医院工作人员要求医生让患者消费到7000元。面对各种诊疗不规范的情况，必须强化监督执法。红星评论说。

以200元“助学补助”诱导学生献血浆，合理吗？

——山西和顺县一血浆站被指以“助学补助”诱导学生捐献，到底要不要献血浆，绝不该是被金钱诱导下“头脑一热”的判断。中青评论说。

“代做手抄报”竟成热门生意，刹住作业形式主义之风。

——“代做手抄报”在电商平台竟成热门生意，教师、家长一次造假带来的影响，可能是后续多少节诚信课、德育课都弥补不了的。新京报评论说。

监管为何管不住几个烂苹果？

——又见烂苹果现身果汁厂的新闻，这让心心念念于“真正好果汁”的人们心意难平。惟有一查到底，以零容忍的态度彻查烂苹果榨汁的产销链条，依法依规严肃处理，才能不断规范果汁生产。光明网评论说。

“冲业绩”式科普讲座该改改了。

——随着人工智能等高新技术迅速发展，健康科普讲座形式也应与时俱进，如现场健康茶叙活动等方式。未来要避免对科普讲座形式的狭隘界定。健康报评论说。

眼前发黑或是大脑在求救

首都医科大学宣武医院神经内科 赵文博

突然眼前发黑，看不清，但几分钟内就能自行恢复，称为一过性眼前发黑。

突然起立时，由于重力作用，全身血液流向下半身，可能引起供应头部的血液减少。健康人一般没有不适，人体能通过神经调节机制来保持头部供血基本平稳。但有些人头部

血液供应减少，无法通过自我调节来保持头部供血平稳，导致视网膜缺血，出现眼前发黑。

如果是老年人眼前发黑，可能是脑梗死前兆。老年人容易发生动脉硬化，动脉粥样硬化斑块会导致颈动脉狭窄闭塞，会损害人体的血压调节功能，因

此，颈动脉狭窄或闭塞的患者很容易“眼前发黑”。这也是脑梗死的前兆。

有高龄、吸烟、高血压、高血脂、糖尿病、心脏病（房颤）、睡眠呼吸暂停综合征7种危险因素的人，如果经常眼前发黑，建议尽快就医排查脑梗死风险。

■健康提示

肩部划圈缓解肩周炎

湖南省中医院骨伤三科兰蓝：预防和治疗肩周炎，推荐在家做肩部前后划圈：取站立位，患臂自然下垂，肘部伸直，患臂向前向上向后画圈，幅度由小到大，反复进行，一次10~15下，一天十次。建议锻炼前先局部热身，洗热水澡后再开始或用热毛巾捂热患肩，持续10~15分钟后锻炼。

无花果润肺通肠

山西省中医院肿瘤四科张晋煌：无花果有润肺通肠、健脾开胃、解毒消肿等多种功效。现代营养学认为无花果富含膳食纤维、维生素、氨基酸，有助于润肠通便，其中含有的多糖，能起到抗衰老的作用。立秋之后适量食用无花果，不仅能滋养身体，还能帮助身体排除湿气保持健康状态。

五类人易秋季抑郁

上海交通大学医学院附属仁济医院心理医学科骆艳丽、倪开济：“秋季抑郁”伴有睡眠增多、食欲增强及体重增加等症状。该病多集中在：性格敏感多疑内向、不善于倾诉者；工作压力大的上班族；更年期女性，孕产妇或老年人，部分学龄期儿童；经历负面生活没有得到及时心理疏导的人群；体质较弱及极少参加体育锻炼的脑力劳动者。

五汁饮生津止渴

河南省中医院药学部侯瑞英：处暑过后，秋意渐浓。给肺热烦渴或肺燥干咳者推荐一款五汁饮。食材：藕（去皮）250克、梨250克、荸荠（去皮）250克、鲜芦根50克、鲜麦冬50克。将以上五种食材放入锅内，加水适量，置大火上煮沸，改小火煮30分钟即可。然后适当加入蜂蜜，可以代茶饮用，有生津止渴、润肺止咳、清热祛火的功效。