



16个生活误区要避开

日常生活中,一些人们习以为常的“好习惯”,其实并不正确。今天,我们一起盘点日常生活中常见的误区,并结合具体问题给出相应的规避方法,涵盖饮食、清洁、用药等方面。

饮食健康类

食用这些隔夜食物

在快节奏的现代生活里,隔夜饭成为不少人节省时间、避免浪费的选择。其实,大多数隔夜菜都是可以吃的。但这几类食物,宁可倒掉也别吃。

海鲜。螃蟹、鱼类、虾类、贝类等海鲜都是高蛋白食物,隔夜后会出现蛋白质降解物,可能对胃肠道黏膜产生刺激,引起胃肠道不适,还容易损伤肝、肾功能。

绿叶菜。绿叶菜煮熟后,若长时间放置或储存不当,易产生大量亚硝酸盐。大量摄入亚硝酸盐不仅可能增加致癌风险,还容易导致缺氧和贫血。

豆浆。新鲜豆浆不易保存,一般3至4小时就可能滋生大量细菌。建议豆浆煮好后及时饮用,避免隔夜。

银耳、蘑菇等菌类。隔夜银耳、蘑菇建议尽量不吃,泡发、储存不当还可能产生黄杆菌毒素,食用后会出现腹痛、腹泻等症状。

建议:食物最好现做现吃,一次少做些,避免将食物长时间放置。如果做好的食物一顿实在吃不完,可以先将食物放入食品保鲜袋、保鲜盒,然后再放入冰箱内冷藏或冷冻保存,尽快食用完。在食用隔夜食物前,应彻底加热煮透。

这几类蔬菜不焯水直接烹饪

焯水,一道做饭时的常见工序。有些蔬菜不用焯水,甚至可以生吃,但有些蔬菜如果不焯水处理,有可能带来危险。如:空

心菜、芹菜、苋菜、马齿苋等草酸含量高的蔬菜;豆角、四季豆、鲜黄花菜等自带“毒素”的蔬菜;菠菜、香椿等亚硝酸盐高的蔬菜;荸荠、莲藕、菱角等可能被寄生虫污染的蔬菜;西兰花、菜花等不好清洗的蔬菜。

建议:尽量避免反复添加水。叶菜类大多只需要焯水1分钟,西兰花、菜花、木耳焯水1至2分钟,荸荠、莲藕等要沸水焯1分钟以上,豆角、四季豆这类建议焯水10分钟以上,鲜黄花菜建议焯水3至5分钟。

腐烂蔬果切掉坏的部分继续吃

部分腐烂的蔬菜和水果,有人觉得去掉烂的部分就没事了。其实,即使去除腐烂部位,健康部分也可能已被细菌和霉菌污染,产生亚硝酸盐、霉菌毒素等有害物质。

建议:蔬果现买现吃,避免长时间存放。一旦发现蔬果部分腐烂,最好整个丢掉,不要抱侥幸心理食用剩余部分。

把肉直接泡在水里解冻

把冷冻肉泡进水里或用水冲,看似操作简单,解冻速度也较快,但事实上,不仅会导致肉的营养流失,还会增加肉被细菌等微生物污染的风险。

建议:微波炉解冻,用时短、操作也方便;把肉在食用的前一天拿出来,放到保鲜盒或保鲜袋中,再放入冰箱的冷藏室解冻;将肉放在一个防漏的袋子里,做好密封后,再放到洁净的水中浸泡化冻,这种方法比冷藏解冻略快一些。

清洁消毒类

不做防护使用含氢氟酸的清洁剂

氢氟酸是氟化氢的水溶液,是一种危险的高毒性化学品,即使少量接触也会致命,俗称“化骨水”。不少人家中常备的清洁剂里都会添加这种成分,比如玻璃清洗剂、瓷砖清洁剂、“三无”清洁剂等,会添加氢氟酸,来增强去污效果。

建议:日常清洁时,戴好防化手套(丁基橡胶材质),佩戴护目镜及面罩,穿好防酸围裙,配备紧急冲淋装置,准备好氢氟酸急救包,尽可能避免氢氟酸带来的危险。

直接启用长时间未用的空调

空调是军团菌的繁殖之所之一。军团菌可以通过空调排出的水雾传播,被人吸入后,会引发军团菌肺炎,这种肺炎病情发展快,死亡率也较高,免疫力差的人更容易中招。目前没有预防军团菌肺炎的疫苗。

建议:保持环境卫生,启用长时间未用的空调前,要进行清洁和消毒。

筷子不及时更换

大多数家庭使用的筷子都是竹筷或

木筷,如果环境潮湿又清洗不彻底,就很容易滋生细菌,甚至会发霉,长期使用会危害健康。检测发现,使用时间超过6个月的筷子更容易发霉,霉菌数量比新筷子和使用3个月的筷子要多30%以上;木质和竹质筷子结构疏松,表面的凹槽、细纹容易藏匿细菌,霉菌计数是不锈钢、合金、密胺筷的7倍以上。

建议:每次餐后认真清洗,等晾干后再放入碗柜,且碗柜要保持干燥。定期消毒,竹木筷子可定期用沸水煮20分钟或每隔6个月换一次。

洗碗的海绵不经常更换

研究显示,一块长期使用的洗碗海绵上,细菌种类可达362种。其中,沙门氏菌和阴沟肠杆菌是较为常见的菌种。洗碗海绵疏松多孔,食物、砧板、水槽与碗筷上的细菌,会通过表面接触转移到海绵上,大小不一的孔洞为细菌提供了适宜的环境,能让不同菌种生存。

建议:除了要经常更换洗碗海绵,也可试着用其他产品代替,如一次性厨房抹布、洗碗刷、洗碗机等。

日常安全类

充电器长期插在插座上

为了方便给电子设备充电,很多人会把充电器插在插头上“随时待命”。但事实上,这种做法充满了安全隐患。充电器长期放在插线板上不拔,不仅会耗电,还会持续发热,进而加速器材和材料老化,容易产生短路或者高压击穿现象,引发火灾隐患。

建议:及时拔下充电器,充电器意外起火,第一时间切断电源,不要用水扑救,因为水是导电的,一旦水泼在充电器或其他电器上,容易发生爆裂或爆炸。

手机整夜充电

通常情况下,合格的充电器都有防止过度充电的安全保护电路,电池一旦充满就会启动保护功能,自动停止充电,或将充电电流降低到很小的范围即“涓流充电”。电池一直保持满电状态,虽然不会爆炸,但会加快电池容量的损失速度。一旦充电器的保护装置失效,或电池本身存在质量缺陷,又没有被及时发现,就可能造成起火甚至爆炸。

建议:避免长时间给手机充电;使用原装电池和充电器;充电过程中尽量不使用手机;不要将手机置于高温环境下;避免手机受潮或进水;先通电源再连

手机;不在过冷或过热的环境下充电。

用饮料瓶装东西

饮料瓶、矿泉水瓶等在设计生产时主要针对水、碳酸饮料、果汁等液体,如果让它来盛装其他液体,可能因盛装液体的性质改变而释放有毒物质。此外,瓶装水或饮料都有保质期,除了是饮品保存的极限,也是塑料瓶本身的保质期。塑料瓶会因长时间使用而老化,从而导致有害物质的迁移量增加。

建议:用玻璃、陶瓷罐、食品级PP保鲜盒、不锈钢密封罐替代塑料瓶储存食物。

纸箱囤放在家里

很多人喜欢在家里囤快递纸箱等,这些纸箱在生产过程中可能通过胶黏剂、表面涂层、包装等途径引入甲醛。它们堆放在狭小空间,很有可能造成甲醛污染,尤其在高温环境下,甲醛挥发速度会加快。另外,囤积纸箱为易燃可燃物,一旦起火,不仅会加速火势蔓延,还会堵塞疏散通道与救援路径,大幅提升处置难度,成为危害公共安全的隐患。

建议:避免囤积新纸箱;加强室内通风;定期检测室内甲醛。

用药安全类

一感冒就吃消炎药

对于由病毒引起的感冒,服用人们常说的消炎药如阿莫西林、头孢等都是无效的,要在医生指导下对症用药。一感冒就自己吃消炎药的做法是不科学的。

吃了这几种药还喝酒

一般情况下,只要在吃药,就应尽量避免喝酒。服用了以下几种药物,酒是万万不能喝的:诺氟沙星、红霉素、甲硝唑等抗菌药物(头孢类等);对乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林等解热镇痛药(非甾体抗炎药);巴比妥类、苯二氮草类、水合氯醛等镇静催眠药;胰岛素、二甲双胍、磺酰脲类降糖药;利血平、硝苯地平降压药。

此外,如舍曲林、氟西汀等抗抑郁药物也应避免在饮酒前后服用。

将西柚与药同服

西柚含有一种叫作“呋喃香豆素”的成分,虽然不至于伤害人体,但会抑制肝脏中CYP3A4酶的活性。经肝脏代谢的药物,一般是肝脏中的酶在发挥作用,CYP3A4酶就是其中一

种。简单来说就是:吃药的同时又吃了西柚,导致药物代谢减慢,相当于无形中增加了药物剂量。目前,至少有85种药物可与西柚产生相互作用,其中一半会导致严重不良反应。以每天都需要吃降压药为例,吃西柚会增加降压药的药物剂量,容易引起低血压,轻则头晕心慌乏力,严重可能晕倒,甚至休克。

建议:服药后间隔3天以上再吃西柚;橙子、青柠、柚子等柑橘类水果含有呋喃香豆素,不过含量通常比西柚低,危险性也相对小一些,但服药期间,尽量少吃或不要同时吃。

将红霉素软膏视作万能药

红霉素软膏被一些人当作万能药,但它并不适用于蚊虫叮咬、湿疹、痘痘、脚气、日常护肤、尿布疹等。

建议:红霉素软膏最适合治疗小面积烧伤/创伤,比如轻微的磕伤碰伤、伤口不深,使用碘伏消毒、生理盐水清洁后,可以涂抹红霉素软膏;不严重的烫伤,即刻用冷水充分降温后,也可涂抹红霉素软膏预防感染。不建议自行连续使用红霉素软膏超1周。

据央视新闻微信公众号、科普中国、国家应急广播等