

水杯不常洗,细菌超百倍!

请看清洁水杯的正确方法

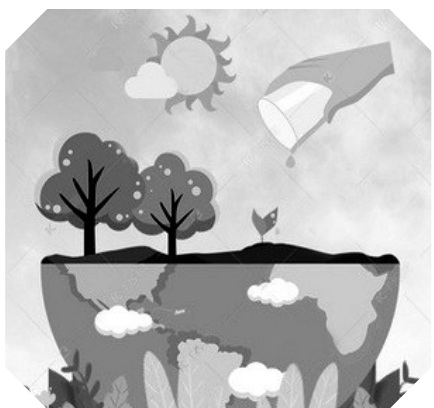
在大家日常的生活中,水杯一定是不可缺少的生活用品之一。可是,定时清洗水杯却常常被大家忽略。那么,如果不常清洗水杯会有怎样的危害?水杯需要定期更换吗?

水杯不常洗,细菌超百倍。正常情况下我们需要一到两天清洗一次杯子,常用的杯子一定要天天清洗。在平时的使用中,尤其在炎热的夏天,如果水杯盛过牛奶或鲜榨果汁等饮品,则需要在使用后立即清洗,因为水杯中残留的食物残渣很容易发霉和滋生细菌。

其实水杯也有使用寿命。水杯最好不要用太久,特别是塑料材质的水杯,一个月左右就需要更换。有些杯子虽然看起来还能用,但是塑料不耐热,被热水烫过之后很有可能产生致癌物质,对人体有害。推荐使用陶瓷、不锈钢或玻璃材质的水杯,这些杯子不仅耐热还很耐用。许多爱泡茶的人喜欢长期使用一个水杯,既不更换也不清洗,认为每天用热水烫过就算是清理杯子了。其实不然,在杯口和杯底的一些缝隙中,很容易累积污垢,仅用热水烫一烫,根本无法将其清理掉。因此使用水杯时,不仅要定期清洗,也需要定期更换。

那么水杯要如何清理才合理呢?大部分人习惯使用海绵刷或厨房里的清洁布来清洗水杯,这样的做法是非常错误的。要知道这些物品清理过许多污垢,其中的细菌和脏东西远远比水杯里多。正确的方法应该是:在水杯中加入一点食具的清洗液,洗完后用清水冲洗、晾干,若有条件,最好隔几天将玻璃(瓷)杯子煮沸消毒一次,不锈钢杯可以加盖用开水泡5到10分钟。对于一些容易藏污纳垢的缝隙(杯口和杯子底部),还可以着重清理一下,如挤一些牙膏涂抹在缝隙上,使用干净的刷子刷去污垢;如果清理不到杯子底部的缝隙,可用纸巾裹在刷子上清理;最后清理完毕后,我们还需要把杯子倒扣,并置于通风处沥干水分。这样一来,清洗过的水杯就焕然一新了。

最后,还是要提醒大家,需要常洗,常换的生活用品不仅包括水杯,还包括牙刷、毛巾等。保持健康的生活习惯,才能使我们更加健康!



夏天所穿衣服的面料你了解吗?

夏天来了,市场上各式各样的裙子让人挑花了眼,衣物面料更是种类繁多。有熟悉的纯棉、真丝、人造棉等传统面料,也有近些年新兴起的聚酯纤维、雪纺等,这些面料究竟是什么你了解吗?

从物质结构角度来说,这些面料都属于高分子化合物,也叫聚合物,属于有机物,区别于普通有机物的特点就是,分子量庞大,可以达到104-106。传统的纯棉和真丝面料属于天然聚合物,聚酯纤维、雪纺则属于人工聚合物。

制作纯棉面料的棉花,就是锦葵科棉属植物种籽上覆盖的纤维,主要成分是纤维素,属于聚合物的一种。纯棉衣物在吸水性、耐热性、耐碱性方面表现都较为出色,缺点是弹性差、容易褪色,经常用于制作内衣及儿童衣物。我们在购买时也总爱问“是不是全棉”。但是,有些衣物是不可能做成全棉的,比如袜子。袜子需要有一定弹性,就必须在棉纤维中混入适量的弹性纤维,例如莱卡(一种氨纶纤维),这样才能保证穿着舒适,所以市面上的袜子都算是混纺材质。

另一种传统面料真丝,一般指蚕丝,也被称为“纤维皇后”,主要成分是蛋白质纤维,富

含对人体有益的18种氨基酸,手感光滑柔和,质地柔软,穿着凉爽舒适,但在吸水性方面不如棉纤维。真丝由于产量小,制作工艺要求高,所以价格也最为昂贵。另外,蛋白质在酸、碱、高温条件下容易变性,影响衣物光泽、手感,所以真丝衣物在日常穿着、打理上要更加细心,绝对不要用肥皂等碱性洗涤剂清洗。

人造棉则介于“纯天然”和“纯人工”之间,是将纤维素等天然高分子化合物经过碱溶、磺化等工艺处理成为黏胶液,再从很细的喷嘴中喷出形成细丝,最后织成布,所以人造棉也称为粘胶纤维。可以通过灼烧鉴别好的人造棉,灼烧过程中,棉含量越低胶质感越强,反之越弱,灼烧后的粉末非常细软。与纯棉相比,人造棉面料光洁度、柔软度、鲜艳度和可染性更胜一筹,吸水性与纯棉接近,但是容易起皱,缩水率较纯棉大。

聚酯纤维和雪纺其实是同一种物质,属



于纯化纤面料,化学名称叫做聚对苯二甲酸二乙二醇酯(PET),也叫“涤纶”,并不算是新物质。这种化纤布料的衣服最大的优点就是不容易脱色变形,能抗皱,但吸水性差,穿起来十分飘逸,总的来说很好打理,价格也比真丝亲民。其实,聚对苯二甲酸二乙二醇酯还有另外一个重要用途,生活中常用矿泉水瓶、碳酸饮料瓶也是用涤纶制作的,瓶底都印有PET字样,你注意到了吗?

本色纸悄悄盛行

它真的比白色纸安全健康吗?

近几年,棕黄色的本色纸在市场上大受欢迎,尽管在价格上比白色纸高出不少,但依然受到消费者的热捧。本色纸号称原生竹浆制造,不含漂白剂、荧光粉,更加安全、环保,使用起来也更让人放心。那么,传说中“自然无公害”的本色纸,真的比传统的白色卫生纸健康吗?

本色纸和白色纸的区别

在纸的制浆过程中,首先要对秸秆、木头、竹子等原材料进行蒸煮,形成竹木色的纸浆。本色纸和白色纸的制作工艺不同,若生产白色纸,则需要漂白纸浆,再洗涤和筛选;若生产本色纸,则不用漂白,而是直接对纸浆进行洗涤筛选。漂白需使用含氯的化合物,在后面工序中虽会反复清洗,但不可避免会有少量残留。

目前在市场上售卖的本色纸和白色纸都由原浆制作,只是本色纸的制作过程中少了漂白这道程序。按照我国规定,卫生纸中允许添加漂白剂和相关原料,只要不超标,就是安全的。未经漂白的纸浆木质素含量较高,生产出来的纸会很硬,所以会比白色纸添加更多的化学剂,才能达到柔软亲肤的效果。因此,本色纸并不

像宣传中的完全“天然”。实际上,漂白剂与卫生纸的安全性并无太大关系,虽然接触荧光增白剂是不利的,但其安全与否主要还是看生产中的卫生环境。此外,本色纸手感粗糙,可能会带来不适,尤其对于皮肤娇嫩的婴儿。

如何选择本色纸和白色纸呢?

购买时,我们可以通过以下方式进行挑选:一、摸手感:好的卫生纸柔软细腻,不会掉粉、掉毛;二、比韧度:好的卫生纸柔韧性好,在使劲拉扯时不会立即断裂;三、用水泡:如果被浸泡的卫生纸用手搅拌之后不容易变烂,能够完整捞出,说明它的质量过关;四、看包装:包装也能侧面反映出卫生纸的质量,我们可以通过观察生产日期、产品等级、主要原料等信息进行判断。

综上所述,本色纸不一定完全比白色纸安全健康,不同品牌卫生纸的质量也参差不齐。作为消费者,我们不能盲目听信商家的口号,而是要擦亮双眼,根据自身需要,选择质量上乘的卫生纸,从而让我们的生活更夏季衣物面料多种多样?消费者该如何选择?

洗牙只是洗掉了牙齿表面的脏东西

家都知道,喝咖啡、抽烟等会使牙齿变黄、变黑,虽然天天刷牙,但还是无法让牙齿变白。为了让牙齿变白,很多人选择去医院洗牙,发现牙齿确实比原来白了,故洗牙成为了一种新的“消费”。但是洗牙真的会将牙齿变白吗?

北京大学口腔医院牙周科主任医师和璐在接受人民网科普中国采访时表示:“洗牙并不能使牙齿变白,只能说是还原了牙齿本来的样子。一般来说,洗牙去除的是外来的附着在牙齿表面上的细菌团块,也包括一些食物残渣残屑,以及因为喝茶、喝咖啡、抽烟在牙齿表面形成的色渍或者烟斑。洗牙只是把这些东西去掉之后还原了牙齿本身的色泽状况,并不是说牙齿原来色泽微黄,经过洗

牙之后牙齿就能变白,牙齿本身的色泽是不会经过洗牙发生变化的。”

在生活中,很多人都有这样的困惑,经常看到自己的牙齿上有像黑线一样的东西,它究竟是什么呢?能否通过洗牙来去除牙齿上的这种黑线呢?和璐表示:“我们平时所看到的牙齿上的黑线很有可能是色素沉着或者牙石。牙石是细菌堆积在牙齿表面,跟唾液里的一些矿物质结合逐渐矿化变硬而形成,开始可能是黄白色,在表面色渍沉积后,渐渐可能变成黑色。由于细菌和牙石的刺激,牙龈发炎肿胀,也就是牙周组织被破坏后形成了牙周炎。在牙根表面被牙龈覆盖的细菌团块硬化形成牙石,我们称之为龈下牙石,它的颜色往往比较深或者

偏黑,故也被称为‘血石’。当牙龈由于各种各样原因或者因疾病发展出现退缩时,‘血石’就会暴露出来,也就是我们平时看到的黑线。”

除此之外,和璐还表示:“还有一种情况是,牙齿上的黑线是有些人喝茶、喝咖啡或者是抽烟等造成的。虽然牙表面貌似刷得很干净,但是紧紧贴着靠近牙龈边缘的地方并没能刷干净,从而形成‘黑线’。‘黑线’是可以透过洗牙去掉的。如果‘黑线’长期不清理,很容易导致牙周疾病发生。”

由此可见,想靠洗牙使牙齿变白,不如好好保护本身就很白的牙齿,认真刷牙,做好口腔卫生,这样既防龋又防牙周病。

