

生活用品超期使用有害健康

昨天,网曝家庭日用品都有“健康寿命”,超龄使用易致病。日用品的保质期到底是多少?记者在新街口某超市,随机挑选了毛巾等日用品,发现大部分都没有标保质期。几位消费者表示,只关心东西是什么材料的,至于什么时候换一次倒真没有注意,家里大多数生活用品,都是用到不能用的时候才想起来更换。为此,快报记者采访相关专家,对不恰当的“节俭”生活方式进行了整理。

牙刷 毛巾 枕头 最好每月换 3个月一换

牙刷

刷毛不变形就不用换?

建议:最好每月换

徐女士一家三口人,老公的牙刷比较贵,一般半年换一次,而她自己的更换时间更长一点,“我刷牙比较轻,所以刷毛变形不会那么快。5岁的女儿刷牙次数少,一年也才换一次。”在徐女士看来,牙刷只要保持干净清爽就可以了。

专家

江苏省口腔医院主治医师朱政

每3个月至少要更换一次牙刷,有条件者或患有某些疾病的人群可以隔月换一次。牙刷正常使用3个月后,由于刷毛发生变形,在清除牙齿菌斑、污渍、食物残渣等方面的功效就会大打折扣,那些平时本就不容易刷到的口腔部位将更难以有效清洁。此外,如果刷牙动作不规范或用力过大,甚至会损伤到牙龈及口腔黏膜造成局部出血。

有人认为刷毛不怎么变形就不用换牙刷,这个观点也是错误的。朱政说,口腔和牙齿是细菌侵入人体的主要门户之一,牙刷天天接触牙齿和口腔的很多角落,难免会有不少病菌在牙刷缝隙中隐藏。加之牙刷长期放置于较潮湿的卫生间,这也为细菌的生长和繁殖提供了良好的条件。

因此,如果不经常清洗或定期更换牙刷,它将对人体的健康构成一定的威胁。有研究表明,牙刷用了一个月左右就有多种细菌繁殖。这些细菌趁每天刷牙之机,通过人们直接吞咽或破损的牙龈黏膜、咽喉黏膜不断地侵入人体,可能引起牙龈炎、慢性咽炎,甚至脓毒血症、败血症、风湿性心肌炎和肾炎等疾病。因此,对于口腔有炎症,身体免疫力低下和做过器官移植手术的人,最好每月换一把新牙刷。

毛巾

经常消毒可以一直用?

建议:3个月换一次



家住明瓦廊的罗阿姨很节俭,一家人一年才换一次毛巾。

在她的家中,记者看到,一家五口人,几乎每个人的毛巾都像“鱼干”一样。罗阿姨认为这样挺好,因为她经常用消毒剂浸泡毛巾,每次用完后,也会用肥皂清洗,这样很干净。

专家

市中医院皮肤科副主任医师祁坚

毛巾长期使用容易变硬、变干,对皮肤有一定刺激性,容易磨损皮肤。而在浴室、卫生间等潮湿不见阳光的环境也容易滋生细菌及真菌。细菌容易导致皮肤出现感染,而真菌感染容易导致手癣、脚癣等皮肤病的出现。

有的人会用白醋等浸泡,使得毛巾变软可以再度使用。但是时间长了,毛巾上的纤维脱落过多的话就不管用了。一般建议使用全棉材质的毛巾,并经常将毛巾烫洗并在太阳下暴晒,保持毛巾的干燥。此外,毛巾3~4个月更换一次为宜。新毛巾如果使用一周左右仍然掉色,建议不要使用,因为染色剂的一些化学成分有可能导致皮肤过敏。

枕头

只要换枕套就可以了?

建议:1年换一次

上面的这位罗阿姨,家中的枕头也不怎么换,枕套倒是经常洗。在她家里,所有人的枕头都是“趴”在那里,失去了原有的弹性。

专家

白下区中医院医生王磊

枕头,不能只图方便换个枕套,枕芯至少也要1年换一次。平时还要注意多暴晒,可减少螨虫,至少一个月晒一次。但这不能从根本上清除螨虫,所以一定要定时换新的。”头发和头皮上的油脂经过长期积累,会渗透到枕芯中,从而滋生细菌,容易引起过敏和呼吸道疾病。如果你的枕头已经失去弹性,或有凹凸不平的现象,这就说明你的枕头该换了。而且枕头失去弹性后,高度就不一样,对睡眠以及颈椎也会有一定的影响。”

除了毛巾等日用品外,餐具也要经常更换。鼓楼医院消化科副主任医师凌亨生说,一般来说,竹制的筷子使用时间长了易起毛,不容易彻底清洗干净,建议经常消毒,定期更换。至于不锈钢等其他材质的筷子,使用期限比较长,平常注意消毒就可以了。



相关链接

这些物品的有效期你知道吗

浴球

3个月换一次。浴球用久了会沾上死皮,滋生细菌。建议每1~2周彻底清洗一次,每个季度换个新浴球。

塑料饭盒

破损即扔。塑料器皿划痕中易积累细菌,最好手洗,一旦发现破损、掉色或变脆,应立即扔掉,或换用玻璃器皿。

海绵抹布

30天换一次。海绵容易藏匿细菌,建议每次用后用清水彻底清洗,在阳光下晒干,每隔一天用微波炉消毒一次。

床垫

5~9年更换一次。床垫用久了,弹簧失去弹性,应及时更换,有助缓解身体疼痛和僵硬。床垫上还会落下很多无法清洗干净的污渍,使我们与细菌同床共枕。

隐形眼镜清洗液

3个月换一次。清洗液的盖子一旦打开,细菌会很容易找上门来,增加眼部感染的风险。此外,存放隐形眼镜的盒子最好也3个月换一次。

枕套

每周都要换洗。枕头容易沾染汗水、口水、头皮屑和尘螨,所以要及时更换。

购物袋

用后立即洗。购物袋易传播生肉和蔬菜上的细菌,及时清洗可去除99.9%以上的细菌。

通讯员 王娟 翎翎
实习生 李慧 现代快报记者 刘峻

玉米油营养天然丰富 高温高湿天气储存需注意

玉米油,作为一种高级营养健康食用油,以其保护心脑血管的健康特点,清淡清香的口味特色,越来越受到广大消费者的喜爱。玉米油已成为家庭食用油的主流,成为人们健康饮食的重要营养需要。

玉米油营养丰富,含有大量植物甾醇、维生素E和不饱和脂肪酸。玉米油中植物甾醇含量是所有食用油中最高,并且它对血液中胆固醇具有替代排解作用,从而辅助降低血脂水平。玉米油中的不饱和脂肪酸达86%,亚油酸含量57%以上。不饱和脂肪酸中的亚油酸、亚麻酸对减少心脑血管的发病,降低血脂、改善血液

循环、抑制血小板凝集、阻抑动脉粥样硬化斑块和血栓形成,对心血管病有良好的防治效果。

玉米油是一种健康天然的营养油脂。据相关专家介绍,玉米油因其含有丰富的天然营养物质,有大量的不饱和脂肪酸与维生素E,较具有活性。七八月份高温高湿季节(一般32℃以上),如储存不当,容易因氧化而发生变色、回色,这是食用油的正常氧化现象。为了保持玉米油良好的天然品质,大部分玉米油是不添加任何抗氧化剂和防腐剂的。主要是凭借玉米油富含的维生素E(达100毫克每100克)来抵抗油脂的氧化。维

生素E自身非常活跃,在这个过程中因为光线的照射以及氧气的介入,其最先与油脂中的氧接触,并在光线的照射分解下,被氧化消耗。随着维生素E被氧化分解,其颜色变成橘红,长时间的变化就会引起油脂回色和变色。这一般不会影响正常使用,只是可储存时间会缩短。所以建议大家对于打开的油,尽快在2个月内用完。平时家庭用油,应先将大桶中的油倒入日常使用的小油壶中,并密闭盖好,放置于避光的阴凉干燥处。每次用时用小油壶中的即可,降低大桶中的油与氧气、光线的接触几率,减少氧化条件。

15日,南京科技馆有食品安全展示活动

快报讯(记者 胡玉梅)9月15日是全国科普日,今年科普日的主题是:食品安全与公众健康。科普日当天,江苏省科协、南京市科协将在南京科技馆举办现场展示活动。据了解,雨润集团、卫岗乳业、南农大、省农科院、中山植物园等单位将现场展

示有机大米和各类食品原材料,开展食品添加剂、膳食结构、食品安全检测设备等互动展示活动。据了解,科普日期间(9月15日~21日),江苏省科技馆、南京科技馆将免费开放。全省将开放科普教育基地、科技馆、高校重点实验室等科技场所。

江宁13个老旧小区换新衣

快报讯(通讯员 邓璐君 记者 孙兰兰)记者昨天从江宁住建局了解到,截至目前,位于江宁东新南北路片区的东新城小区、中心花

园、桃园新居等13个老旧小区的出新及雨污分流改造工作已经进入收尾阶段,预计国庆节前可全面完工。

苏宁携手夏普发力双节促销 冲刺双节十五亿销售

9月6日,夏普(中国)投资有限公司董事长菅野信行率营销负责人铃木康裕总裁、制造负责人服部光伸总经理、研发负责人小川郁夫总经理造访苏宁,与苏宁电器董事长张近东、总裁金明、采购总部执行副总裁王哲共同探讨中国的发展,双方就企业转型、抢占市场机遇、线上线下深度合作等方面达成共识,并就夏普100周年庆与中秋、国庆双节彩电旺销进行了全国视频通报和部署,制定了“双节”销售15亿元的销售目标和促销政策,全力保障苏宁双节货源。

夏普携苏宁发力线上线下

今年6月,夏普召开了中国事业推进说明会,预计到年底夏普中

国区销售收入将占夏普全球总收入的46.3%,达到600亿人民币。夏普(中国)董事长菅野信行表示:“今年,夏普迎来自己的100周年庆典,当前全球彩电市场面临诸多挑战和机遇,已占据夏普全球一半市场份额的中国将是未来夏普投入的重点。苏宁是夏普中国最大、最重要的战略合作伙伴,线上线下多渠道发展迅速,期待与苏宁达成更广泛的合作。此次双节期间,夏普也将全方位的与苏宁展开合作,从营销、货源等多方面进行保障,冲刺双节15亿销售。”

目前,线上苏宁易购持续高速增长,已成为国内B2C市场上的佼佼者,夏普彩电、环境电器、手机等

品类也在苏宁易购陆续上线,销售增幅明显,虚实结合的双渠道经营模式也为夏普与苏宁的合作提供了更广阔的空间。夏普方面还表示,针对苏宁在线上上线下的蓬勃发展,夏普还将与苏宁加大包销、定制机型方面的合作,并针对苏宁线上业务的发展,加强专供机型,进一步加强促销力度。张近东表示:“中国消费市场在城镇化进程的推动下,蕴含着巨大潜力,夏普也正依据市场变化进行转型与调整,而苏宁新十年转型发展的部分成果也将在下半年相继落地,苏宁将依托线上线下的创新模式携手夏普共拓中国市场,为消费者提供更具价值的商品和服务”。

布局双节促销旺季

主推大屏、节能产品

“双节”销售战略推进会上,苏宁与夏普基于全面销售目标和双节消费趋势,同时结合即将到来的夏普的100周年庆典展开大规模的促销活动,制定了冲刺“双节”销售15亿元的战略目标,依托苏宁线上线下的渠道优势抢占彩电品类更大的市场份额。

15亿目标的制定基于市场需求和双方的品牌影响力,苏宁、夏普围绕线上线下两个渠道制定了促销计划。当天,双方高层,通过视频会议动员各地营销团队,从总部到各大区,逐级细分目标并落实到重点门店,并制定了北京、广州等重点区域

市场的营销计划。双方还将通过联合市场宣传、终端人员培训、创新促销形式等手段,确保销售目标达成。

结合市场趋势和消费者需求,苏宁和夏普将在双节期间重点主推节能产品和60吋以上大屏产品。节能产品方面,夏普235系列、640系列、845系列等享受国家节能补贴优惠的产品成为此次促销的重量级产品。在大屏幕方面极具显著优势的夏普将在“双节”期间主推60吋以上产品的销售,力争大屏幕产品销售份额达到5成以上。同时,双方还将在全国200家门店增加当前最大高端产品80英寸大屏产品LCD-80LX842体验,并开展以大送小的促销活动,让利消费者。