



漫画 俞晓翔

## 出门在外 上厕所是件要紧事 公共厕所 你怎么用?

### 网言微语

公共厕所的坐式马桶，你怎么用？

**快报讯** (实习生 王煜 记者 王颖菲) 出去旅游，本是开心事，但谈到上厕所这件小事，不少人便皱起眉头。“国内基本都有蹲坑，还比较好解决。泰国也是蹲坑较多；香港不行，几乎全是坐式马桶；欧洲也全是坐式马桶。请问你们都是如何操作的？铺上一次性坐便垫？求解！”南京网友“净水恬恬”的一个帖子，引发了网友们的大讨论。

很多人表示，一些厕所所有可更换的一次性马桶垫，那还好。如果完全没有“隔离”，就要想其他招了。“悬着方便”、用厕纸垫着……各种上厕所招数，纷纷“现身”。不过，这么做会不会导致马桶圈上的细菌更多，不少人沉默不语。

据了解，与马桶内壁相比，马桶圈和马桶蹲座外侧才是细菌的聚集地。国内有公共卫生专家曾指出，32%的马桶上有痢疾杆菌，其中一种病菌在马桶圈上存活的时间长达17天，而马桶圈上附着的细菌是马桶内侧的几倍。特别是套布套的马桶圈，细菌数量可能是马桶内侧的几十倍。

记者在新街口地区随机探访了10处公共场所，其中6处使用坐式马桶，4处使用蹲坑。在一处使用坐式马桶的高档商场，女厕的保洁人员告诉现代快报记者，她们每隔一小时就会使用3种混合消毒液清洗马桶圈。可尽管如此，人们依旧显出不信任，马桶圈上，总会留下她们的鞋印。“公共厕所多脏啊，不敢直接坐。”一位女士直言不讳地说。

对此，南京“驴友”钱小姐给出建议，她习惯于随身携带一包湿纸巾，或一小瓶免洗洗手液，上厕所之前，先把马桶圈擦拭一番，消除上面大部分细菌，然后再坐。这样，不仅自己放心、舒适，且不损害公共卫生。

### 链接

#### 使用公共厕所 有什么卫生小技巧？

- **尽量挑选最外侧的厕位**  
由于人在上厕所时都喜欢安静隐私一点，所以公共厕所里最靠内的厕位使用频率是最高的。一般来说，越靠近门口的厕位使用频率越低。
- **事先往马桶里投一张卫生纸**  
坐式马桶最烦人的就是“水花四溅”。在公共厕所里，可以事先往马桶里投一张卫生纸，这样可以有效“压住水花”。
- **有纸垫的一定要**  
薄薄的马桶纸垫，却是细菌和皮肤之间的“隔离层”。如果公共厕所里提供了一次性纸垫，那就一定要用；如果没有提供，也可以用卫生纸铺一层来代替。
- **手不要直接接触厕所内设施**  
公共厕所的冲水处、门把手甚至水龙头都有大量的病菌滋生。因此，为了卫生起见，最好不要用手直接接触这些设施，必要的时候可以用卫生纸隔离一下。
- **洗手也有讲究**  
在公共厕所如厕后，洗手应当适当延长时间，一般以30秒左右为宜。

## 红山动物园俄罗斯大马戏节昨天开幕 没有动物表演，照样全场爆满

大雨挡不住人们出行的步伐。昨天上午，红山动物园里游人如织，演艺馆里更是掌声震天。来自俄罗斯的大马戏团表演，昨天正式拉开帷幕，特别的是，马戏团没有动物表演。现代快报记者 吴怡文 赵杰 摄



惊险的三人钢圈表演

上午11点半，现代快报记者来到演艺馆门外，听见里面传来阵阵喝彩声和掌声。一问才知道，首场演出已经爆满，门外还不断有游客想进去观看。“没有动物参加，我们之前还担心观众不多，没想到已经坐满了。”动物园工作人员兴奋地说。

走进圆形的表演场地，可以说是座无虚席，观众以孩子居多。“啪！啪！”鞭子的响声吸引了大家的注意，台上的两位演员，一男一女，头发都已花白。男演员手中的长鞭打在地上，几米远，女演员举起手中的玫瑰。男演员一抖手腕，长鞭精准地将玫瑰花“叨”落。女演员又换了一根点燃的蜡烛，只见男子轻轻一挥，烛光熄灭，全场掌声雷动。

全场表演共持续70分钟，压轴节目掀起高潮。演员们推上来一座12米高的三角形钢架，上面有3个钢圈，每个圈内都能站下一人。来自中国的三位演员穿着统一，向观众致意后，开始了惊险的表演。三人推动钢圈，开始旋转，2个人先后钻进了各自的圈中，剩下一人留在

地面上等待。钢圈越转越快，正在大家想着第三人何时上去时，只见他抓住钢圈的外环，像一只风筝一样，“挂”了上去，而因为高速旋转的关系，他的身体像纸片一样飞了起来！在全场的惊呼中，他从容地钻进圈里。接下来，三人分别在圈内圈外进行高难度动作表演，比如在转到12米高时，站在圈外做杂技动作、跳绳！演员故意表现得踉踉跄跄，引来观众们一波又一波的惊呼。

上三年级的徐可欣是和爸爸一起来的，来之前，她以为会有动物表演。“虽然没看到动物，但我现在觉得，人表演得更好！”其余的观众也认为，虽然之前习惯了有动物参加的马戏表演，但对于目前住建部禁止动物参加表演的规定，大家都能理解。“这是爱护动物嘛！动物都是我们的朋友，而且人的表演同样精彩啊。”带孩子来看表演的张先生说。

本次的俄罗斯大马戏节，从现在开始，一直持续到11月，有兴趣的市民们，不妨趁放假或周末去现场大饱眼福。



小丑与观众互动



观众很开心

### 暑假还可以这样过

## “帅了好找女朋友” 六岁娃努力练“肌肉”

**快报讯** (记者 王颖菲) 孔女士最近被六岁的儿子“雷”到了——这么个小人儿，居然很认真地要健身。而他的理由居然是，长点肌肉才帅，帅了，才好找女朋友。

上周的一天晚上，儿子齐齐在孔女士面前一口气做了16个俯卧撑，虽然动作不标准，但还是让孔女士目瞪口呆。

孔女士说，齐齐今年6岁，刚刚幼儿园毕业，身高1.3米不到，体重约50斤，在同龄人里算是偏瘦的。小家伙挺介意，“只有肚子上有肉，其他地方都不长肉，所以要锻炼。”于是，他经常去家附近的红山动物园，围着门口的大圆圈跑步；

或是抓着小区的双杠练习臂力；还在家学做俯卧撑。

“可能是我们家比较注重健身。”孔女士说，她自己就常常使用小区里的健身器材锻炼，而丈夫也经常出门跑步、在家做俯卧撑。儿子看在眼里，也跟着学起来。

不过，除了追求健康，齐齐还有一个特殊的理由。最近，他经常看到电视里一位男星的洗面奶广告，“肌肉发达，真帅！”齐齐说。孔女士逗他，“帅了有什么用？”“帅了好找女朋友，女人都喜欢帅的男人！”齐齐的回答让孔女士又好笑又惊讶——“现在的孩子，都是小人精。”

孔女士透露，齐齐告诉她，自己已经有了一个心仪的小女生，是他的幼儿园同学，“她小脸胖乎乎的，多好看啊。”孔女士猜测，也许是小女生的“激励”，让儿子更想拥有“肌肉身材”。

“你家儿子太强了，这么小就知道要用肌肉吸引女生了！”“我连一个娃娃都不如，一个也做不了”……网友们看到孔女士发的帖子，忍俊不禁。不过也有人提出担心，“会不会影响骨骼发育？”孔女士表示，出于健康的考虑，她鼓励儿子适量锻炼。但同时也会掌控运动方式及运动量，防止孩子过度疲劳，或影响身体正常发育。