

# 厨余垃圾当天处理

家住长沙星沙的刘先生挺讲究家庭卫生。厨房备有一个垃圾铁桶，客厅、卫生间及各卧室均有薄膜罩着的塑料垃圾桶，每天的生活垃圾必清，家庭没有什么蚊蝇。专家表示，刘先生这种习惯很好，家居生活中的厨余垃圾影响健康，应做到天天清理，保证环境卫生。



厨余垃圾泛指家庭生活饮食中所需的生料及成品(熟食)或残留物，一是熟厨余垃圾，包括剩菜、剩饭等；二是生厨余垃圾，包括蔬菜叶、果皮、蛋壳、茶渣等。当然，家庭厨余垃圾还包括用过的筷子、食品的包装材料等。

由于国人的餐饮特性，厨余垃圾中水分含量高达74%，此外厨余垃圾中的盐分(氯化钠)也偏高。首先，厨余垃圾是威胁城市居民身体健康的重大病菌的产生源头。国外权威微生物实验室曾对餐饮垃圾(泔水)中微生物进行检测，结果显示，泔水中有沙门氏菌、志贺氏菌、金黄色葡萄球菌、结核杆菌等，这些细菌都是

具有强烈感染性的致病菌，若不及时或忘记带出户外，腐败后散发之气存留室内将造成污染。其次，厨余垃圾中有许多致病微生物，往往是蚊、蝇、蟑螂和老鼠的“营养厨房”。

蚊子叮咬人体皮肤。吸血时，向人体注入唾液，可传播如疟疾、丝虫病、流行性乙型脑炎等疾病。老鼠除了糟蹋粮食、破坏物品外，还可传播鼠疫、斑疹伤寒、森林脑炎及出血热等。苍蝇身体表面能黏附1700多万个细菌，肚子里的细菌则更多。能传播痢疾、伤寒、肝炎、霍乱、结核病、白喉、沙眼、蛔虫等30多种病。蟑螂能携带多种病菌，并会产生有臭味

的分泌物，破坏家庭食物的味道。

家庭成员中有免疫力较低的老人、孩子、过敏体质的人来说，这些间接接触被蟑螂、蚊子等污染过的食品或灰尘，可能会让细菌乘虚而入，或者发生过敏反应等，对人体健康产生很大威胁。

厨余垃圾究竟应该如何处理？建议现在的每个家庭，当天必须处理厨余垃圾，用垃圾袋装好，当天扔到集中地，然后由小区的物业管理专业人士把这些生活垃圾集中起来，最后用封闭的垃圾车拉走，进行焚烧和压缩处理。

中南大学湘雅医院感染控制中心教授 吴安华



## 妙用可乐

**清洁烧糊的锅** 把可乐倒进锅里，然后煮沸，就可以把锅底烧糊的物质去除。

**清洁首饰** 把首饰扔到可乐里面，然后用牙刷清洁，能够让首饰重现光彩。不过那些贵重的或带有钻石之类的首饰不适合用此法除垢。

**水壶除垢** 把可乐倒入水壶里面，放上一天，这样能够清除水壶里面的残垢，让内部变得清洁。

**清洁厕所** 把一听可乐倒入马桶便能起到清洁厕所的作用，起作用的是里面的酸性成分。

胡佑志

## 衣裤巧防皱

外出考察，商务公干，或旅游，或探亲访友，总要带上些衣服。将衣裤放在衣箱内，一路上搬挪拿动，会使衣裤团在一起并有许多皱褶，穿在身上不雅观。

这里为你介绍一个办法可解决这个问题。找一个塑料袋，将带上的衣服一件件叠好弄整齐摆在袋中，然后往袋里吹气待袋鼓起扎好袋口，由于空气的缓冲作用，故可防止里面衣裤挤压出皱，即使有皱，在皱褶处弄上一点温水，皱褶很快即能消除，平整如初。

郭旭光



## 远离黄褐斑

目前，黄褐斑的病因还没被完全研究清楚，但已经肯定的是，阳光中的紫外线是罪魁祸首之一。因此，预防黄褐斑或防黄褐斑加重，防晒是首要的注意事项。

在炎热的夏季，出门前20-30分钟涂抹防晒霜，尤其是化学性防晒霜。涂抹一定时间，防晒霜和皮肤发生反应



## 防晒是关键

后，才会起效。简单的方法就是涂抹到脸上的黄褐斑基本被覆盖，看不到为止。

研究表明，防晒霜需要涂到一定厚度才有效果，每平方厘米至少2毫克防晒霜。简单的次序是：洁面、保湿霜(乳液)、防晒。复杂的次序是：洁面、爽肤水、保湿霜(乳液)、防晒霜、彩妆。

午夜到凌晨是器官需要休息、调整的时间，皮肤也是如此，因此尽量保证在这段时间的充足睡眠。实在没条件，也要在白天补充好睡眠。一般建议每天的总睡眠时间在6-8小时。

刘姿含

## 灾后怎样消毒饮用水

洪涝灾害过后，主要的饮水消毒方法是采用消毒剂灭菌。漂白粉与漂白粉精是洪灾区应用普遍的饮水消毒剂。

**缸水、桶水消毒** 一般使用含氯消毒片或泡腾片(如漂白粉精片、二氯异氰尿酸片等)等对缸水或桶水进行消毒。缸水、桶水消毒严格按照说明书操作，一般每50千克水加入漂白粉精片或泡腾片1片，30分钟后测余氯气0.3毫克/升-0.5毫克/升即可。

**井水消毒** 井水可采用定时投加漂白粉消毒法，将所需量漂白粉放入碗中，加少许冷水调成糊状，再加适量的水，静置10分钟。将上清液倒入井水中，用取水桶上下振荡数次，30分钟后即可使用，一般每天消毒2-3次。井水消毒也可采用持续加漂白粉法：在塑料饮料瓶等容器上面或旁边钻4-6个小孔，孔的直径大概0.2厘米-0.5厘米。根据水量和水质情况加入漂白粉精片(一般

## 如何预防“太阳镜综合征”

夏天炎热，不少人外出时都戴上了太阳镜，然而，陈小姐和刘姐近日在戴太阳镜后都出现了眼眶下面和面颊麻木，感觉迟钝；后来症状逐渐发展到鼻部，呼吸时鼻部不适，上门牙麻木，刷牙或漱口时有异常感觉，门牙咬合时下门牙有压迫感。医生追问病史时发现，她们戴的太阳镜均为大镜框，且每天戴数小时，被诊断为“太阳镜综合征”。

发生“太阳镜综合征”的原因：主要是太阳镜宽镜框压迫三叉神经的眶下支所致，而一般眼镜则不会引起。在夏天，许多小商品市场、个体摊贩出售价格低廉的塑料太阳镜，其镜片制作粗劣，颗粒杂质较多，颜色成分复杂，厚度不匀，光学性能差，视物模糊程度及畸变程度极大，非常容易使眼肌紧张、疲劳，引起眩晕、头痛等，而这种镜片，又不具备吸收紫外线的功能，反而导致更多的紫外线进入眼球内部，刺激视网膜，引起眼睛疾病。

那么，怎样预防“太阳镜综合征”呢？

1、选配太阳镜不宜过大、过重，不要到地摊上购买廉价的太阳镜。买太阳镜时要注意镜片是否有畸变，可拿着眼镜在阳光下照射，慢慢地前后移动，如果光线透过镜片看起来有波纹，说明该镜片有畸变，戴后会引发头痛等。

2、平时在阳光下配戴太阳镜的时间不要过长，进入室内后，即应取下。夜间骑车切勿戴太阳镜，以防车祸。

3、汽车司机不宜戴颜色过深的太阳镜，否则会造成视觉障碍，极易引起严重的车祸。据研究表明，当汽车以每秒25米的速度前进时(约80公里/小时)，过深的墨镜会把司机对危险信号的反应时间延迟100毫秒，这样就缩短了2.5米的急刹车距离。而严重的车祸大多数恰好出在这2.5米的距离之内，也就是说，墨镜的暗色延迟了眼睛把影像送往大脑视觉中枢的时间。这种视觉机能延迟现象，又造成速度感觉的失真，从而使司机作出错误的判断。

浏阳市疾病预防控制中心副主任医师 谭西顺

湖南疾控中心  
公共卫生监测科医师 张杏城  
公共卫生监测科  
科长、副主任医师 陈彦华