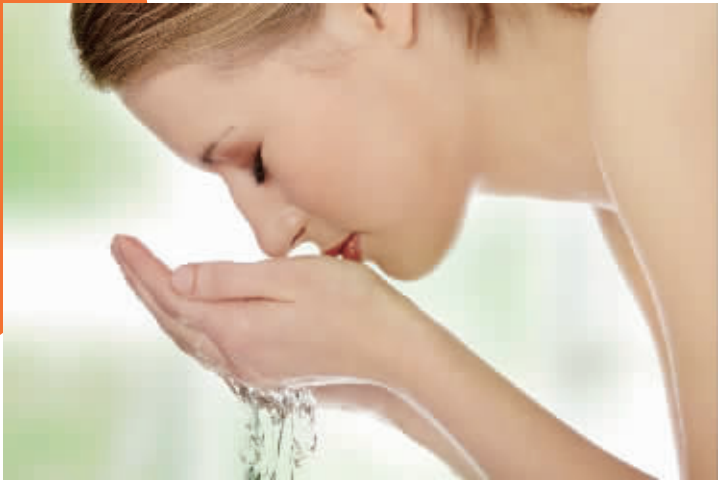


# 在洗手间,这些习惯可能影响健康

每天我们都要上洗手间,但是有些容易忽略的小习惯,做错了可能会影响你的健康!尤其,有以下习惯的人要注意了!



## 这些习惯影响健康

- 1.卫生间垃圾桶不带盖。**垃圾桶因为要收纳各种废弃物,特别容易藏污纳垢,每天都被细菌、病毒、霉菌包围着,从而污染室内环境。特别是卫生间里的垃圾桶,由于卫生间比较潮湿,含有大量肠道杆菌等有害细菌,且细菌繁殖速度相对较快,所以卫生间尽量放带盖的垃圾桶。
- 2.卫生间的浴帘总是拉上。**霉菌最爱生活在阴暗潮湿的地方,而被浴帘遮住的洗浴房正是它最喜欢的地方。所以,洗澡后,最好拉开浴帘,打开排气扇,让它可以通风换气,保持干燥。
- 3.卫生间放除味剂。**有些人喜欢在卫生间放置各种香型的除味剂,虽然掩盖了异味,但这些香味都是化学合成物,长期吸收对健康可能不利。所以,卫生间尽量不要放除味剂,如想祛除异味,可经常开窗或打开排气扇。
- 4.牙刷放在卫生间洗手池边。**洗手池一般都在抽水马桶旁边。研究发现,放水冲马桶会让病菌病毒污染的水花溅起来,在卫生间的空中漂浮至少两个小时后才落在物体表面,包括牙刷表面。所以,记得要把牙刷放在远离马桶的空气流通干燥处,或者放在卫生间带门的橱柜里。
- 5.厕所门常开着。**卫生间一定要经常通风换气,有窗户的卫生间自不必说,若无窗户,那通风问题又该如何解决,门是开还是关?卫生间门平时当然要关着!卫生间里的浊气应该排到外界的大环境中,而不是居室的小环境。卫生间如果经常开着门,会让整个居室环境受到污染。人长期生活在这样的浊气环境中,会在无形中伤害机体的阳气,久而久之可能带来呼吸道、皮肤疾病等的致病危险。如果你家的卫生间没有窗户,那么首先一定要安装一个功率大、性能好的排气扇,在如厕时不仅要全程开着排气扇,上完厕所最好再多开一会儿,尽量把浊气排出卫生间。
- 6.卫生间堆放消毒水、洗衣液。**有些人喜欢把洗衣液、消毒水等清洁用品放在卫生间,但是卫生间往往比较狭窄,空气不流通,当这些清洁用品蒸发后,卫生间内会积聚大量有害气体,尤其在洗澡过程中,其毒性更强。所以,最好不要把这些清洁用品堆积在卫生间内,尽量放在通风良好的地方。

## 卫生间除臭小窍门

为大家介绍几个卫生间除臭小窍门,各种臭味轻松解决,赶紧学起来!

- 干燥除臭:柠檬**  
柠檬是最好的除臭剂,将鲜柠檬切成片,干燥后放入器皿中置于卫生间内,可以防霉除异味。
- 马桶除臭:火柴**  
如厕后,为使随后进来的人不必掩鼻,而专用除臭剂速度慢,不妨划根火柴,让其充分燃尽后丢到马桶内,因为火柴的磷成分

燃烧后可有效地去除厕所内的臭气。

- 杀菌除臭:香醋**  
在厕所放一杯香醋,也不需要大碗,就用装醋的瓶子就可以啦,可以起到杀菌的作用,但是这个每6—7天要换一下。
- 厕所除臭:茶包**  
这个适合家里厕所跟浴室分开的家庭。把用过的茶叶用个包包装起来放在角落就行了,不仅除臭,还会散发清香。

## 浴室用品如何安置?

除了卫生间,这些浴室用品也不要忽略掉啦!如果不清洗干净就很有可能滋生细菌从而给家人的健康带来危害。

**牙刷。**牙刷是我们每天都要用到的牙齿清洁工具,但是大家只知道每天早晚要刷牙,却不知怎样才能有效的清洁牙刷,实际上清洁牙刷很简单。

先用水彻底地将牙刷冲洗干净,然后放入浓度为75%的酒精中,浸泡半个小时就行啦,但是,即使做到定期清洁牙刷,也要3个月换一次才行!

**沐浴球。**很多人喜欢用沐浴球洗澡,认为沐浴球打出的泡沫又多又细,但是沐浴球其实很容易滋生细菌,所以需要定期对它进行清洁。

先将沐浴球放入浓度为75%的酒精中,浸泡半个小时后用热水冲洗几遍,最后再拿出来晾干就可以了!但是沐浴球的使用寿命并不是永久的,它和牙刷一样也需要3个月更换一次!

命并不是永久的,它和牙刷一样也需要3个月更换一次!

**马桶刷。**大家都用马桶刷清洁马桶,却忽略了马桶刷的卫生问题,其实清洁马桶刷十分简单。

先用水将使用后的马桶刷冲洗一遍,然后用浓度为75%的酒精进行消毒后晾干,再用热水将马桶刷彻底地杀菌并清洗干净。

**莲蓬头。**生活中的“硬水”含有大量的钙离子,随着时间的推移,它们会堆积成团,特别是浴室的莲蓬头,用时间长了出水量越来越小。

此时你只需用塑料袋装上半白醋,然后将装有白醋的塑料袋整个套在莲蓬头上用皮筋绑紧,一个晚上就可以将莲蓬头里面的碳酸钙化解掉。嫌麻烦的直接把莲蓬头取下泡醋里过一个小时,效果也很棒!

## 只需这几招就能喝到完美的啤酒!

啤酒的泡沫从哪来?

啤酒泡沫的主要来源是麦汁蛋白、酵母和酒花残渣。这些啤酒原料在发酵过程中会产生“泡沫蛋白”,它是促使啤酒泡沫形成和维持的关键。

啤酒在瓶内发酵时会产生大量的二氧化碳,开瓶时,由于压强瞬间变小,大量的二氧化碳会从啤酒里面分离出来。“砰”地一声,泡沫就涌了出来。

倒出完美啤酒的秘诀

1.选一个干净的玻璃杯,绝不能有油和污垢。杯身最好稍高一点,这样才有足够的空间装啤酒和一点泡沫头。

2.将啤酒玻璃倾斜45度角。

3.将啤酒容器口,对准玻璃杯中点上方几厘米处,这样可以吧啤酒倒在杯子中间。

不要让瓶子碰到玻璃杯,如果是为别人斟酒,应遵循保持玻璃尽可能清洁的礼仪,瓶子或罐子都可能有细菌。

4.保持倾倒的速度和啤酒的体积足够均匀,操作时应该平稳地沿着玻璃杯的一侧倒下去,不要溅起水花,瞄准玻璃杯侧的中心。

5.当倒入三分之一的啤酒的时候,可以先把杯子平置一会,这时大概会有4厘米左右的泡沫头,待它稍微稳定时,再开始倒下

一次。  
6.请等几秒钟,让泡沫在喝啤酒前停留在啤酒顶部。尽可能快地闻一闻这时的香气,因为当泡沫达到顶峰时,啤酒香气是最浓郁的。



## 孕妇吃酸味食物要适量

很多妈妈在孕期嘴都馋,看到各种美食都想吃,其中酸性食物是孕妈们的首选,用民间的话来说就是,酸味食物不仅开胃还能抑制恶心呕吐,所以受到很多孕妈的喜爱。但是,食用太多酸会影响宝宝健康,可能直接导致肚中宝宝的大脑与神经功能的发育,当宝宝出生后,容易出现哭闹、烦躁、记忆力与思维力差的现象。

对于腌菜,相信很多女性都爱吃,但是有相关研究证明:孕妇若在孕期长期食用腌菜,胎儿患椎管畸形的几率明显高于孕期不食用腌菜的孕妇。对于孕妇,为了胎儿的健康着想,最好不吃。

那么,哪些酸味食物可以

吃呢?

**1.富含维C的酸味瓜果**

很多新鲜的瓜果含酸味,这类食物有丰富维生素C,维生素C可以增强母体的抵抗力,促进胎儿正常生长发育。因此喜吃酸味食物的孕妇最好选用一些带酸味的新鲜瓜果,如西红柿、青苹果、橘子、草莓、葡萄、柠檬、话梅等,也可在食物中放少量的醋、西红柿酱,增加一些酸味。

**2.利用调味品制作的酸味食物**

孕妇可以将柠檬榨汁后稀释,加些蜂蜜或冰糖喝。炒菜时也可以将菜肴做成酸味,如醋溜土豆丝、醋溜白菜等,以满足口味。

## 分类广告

百十元投入 数万人关注

权威发布 快速传播 全城覆盖  
咨询/上门电话(微信): 13973464483

### 房产商铺

### 学区房抛售

位于市中心,高档精装修电梯房,近都司街、人民路小学,面积110平方米,58万元。赵先生 18907342256

### 房东急售

市中心,人民路峰景国际15楼,两证齐全,精装修,3室2厅,140平方米,首付30万元入住。电话:13787220066

### 求租农地

用于发展现代农业,种养结合,100亩以上,交通方便,距居民区500米以上。张先生 17775642065

### 车市

### 东圆二手车公司

高于市场价收购合法车辆、免费评估。代办过户年检、开二手车交易发票。18973453119 13973409940

### 招聘

### 一生情缘招聘

工作人员3名,年龄25—50岁,月薪1500—4000元,热情敬业的女士。联系电话:18173408881

### 诚聘医生

高新区口腔门诊,长期高薪诚聘口腔执业医师、口腔助理医师。朱医生 13875745579

### 综合信息

### 中联代办咨询

- 1.资金过桥及赎楼等咨询
  - 2.房屋买卖及装修贷咨询
  - 3.不动产权证书办理咨询
  - 4.二手房银行贷款咨询
  - 5.房屋商铺评估咨询
  - 6.房屋抵押贷款咨询
  - 7.房屋改网签合同咨询
  - 8.住房公积金贷款及提取咨询
  - 9.房屋公共维修资金使用咨询
- 联系电话: 15873435888

## 承接印刷

衡阳日报社印刷厂拥有各式高精端印刷设备,专业印制报纸、书刊、杂志、课本、各类表格、账本凭证,我厂服务周到,送货上门,价格合理。

电话: 0734—8816466

地址:衡阳市高新技术开发区风顺路10号

## 合美婚介

- ◆未婚女 1989年 1.67米 南华附一护士长(正编)清纯可爱 电梯房陪嫁 18173473560
  - ◆离异女 1972年 1.60米 铁路播音员 优雅大气 极具女人味 车房俱备 15115490349
  - ◆未婚女 1989年 1.59米 教师(正编)文静秀美 父母为公务员 18173473560
  - ◆丧偶女 1959年 1.60米 铁路退休 气质高雅 无小孩 电梯房 寻贴心伴侣 15115490349
  - ◆未婚男 1984年 1.78米 公路管理局(正编)英俊帅气 家境优 18173473560
  - ◆离异男 1978年 1.73米 自办公司 开朗随和 愿为你辛苦 15115490349
  - ◆丧偶男 1962年 1.70米 医院管理 英俊 显年轻 车房俱备 善待女主人 18173473560
- 热线: 8513468 微信: 18173473560  
地址: 江东火车站南城439室(观光电梯直达4楼)