

涓、杓、漢、兼、垢、繡、-、涓、涑、鏽、工、逢、鑑、伴、櫛、鏽、朵、簍、- 鏽、儿、棉、錦、疼、汉、紺、惧、施、洪、ゆ、侯 貌似卫生的12种坏习惯！

健康

浣漏

鎏賤龔浜庸細2008/08/01 13:40

生活中有一些习惯，貌似卫生，实际上并不卫生，不仅不能保证身体健康，反而对身体有害。

1. 白纸用于包食品为了白纸的“白”，许多厂家在生产过程中往往使用漂白剂，而漂白剂在与食品接触后，会引起一系列化学反应，产生一些有害物质，极易对食品造成污染。

2. 卫生纸擦拭餐具、水果国家质检部门抽查结果表明，许多种类的卫生纸都未经消毒或消毒不彻底，上面含有大量细菌，很容易粘附在擦拭的物体上。只有经过严格消毒处理的高级餐巾纸才符合卫生标准。

3. 饭桌上铺塑料布餐桌

上铺了塑料布，虽然好看，但容易积累灰尘、细菌等，而且有的塑料布是由有毒的氯乙烯树脂制成的，餐具和食物长期与塑料布接触，会沾染有害物质，从而引发许多不必要的疾病，影响健康。

4. 用纱罩罩食物防蝇用纱罩罩在食物上，苍蝇虽然不会直接落到食物上，但会停留在纱罩上面，仍会留下带有病菌的虫卵，这些虫卵极易从纱孔中落下而污染食物。

5. 用毛巾擦干锅、碗、盆、杯等餐具及水果我国城市所用自来水都是经过严格消毒处理的，用自来水冲洗过的餐具及水果基本上是洁净的，不用再擦。而毛巾上存活着许多病菌，用毛巾再揩干反而会二次污染。

6. 用酒消毒碗筷一些人常用白酒来擦拭碗筷，以为这样可以达到消毒的目的。殊不知，医学上用于消毒的酒精度数为75%，而一般白酒的酒精含量在56%以下。所以，用白酒擦拭碗筷根本达不到消毒的目的。

7. 将变质食物加热加压后再吃一些家庭主妇将一些变质的食物高温高压煮过再吃，以为这样就可以彻底消灭细菌。医学证明，细菌在进入人体之前分泌的毒素非常耐高温，不易被破坏分解。

8. 用抹布擦桌子使用一周后的全新抹布，滋生细菌的数量之多会让你大吃一惊。因此，用抹布擦桌子，应当先将抹布洗透再用，抹布每隔三四天应该用水煮沸消毒一下。

9. 把水果烂的部分剝掉再吃有些人吃水果时，碰到水果烂了一部分，就把烂掉的部分剝掉再吃，以为这样就卫生了。实际上，即使把水果烂掉的部分削去，剩余的部分也已通过果汁传入了细菌的代谢物，甚至还有微生物开始繁殖，其中的霉菌可导致人体细胞突变而致癌。因此，尽管水果只烂了一部分，也还是扔掉为好。

10. 起床就叠被子人每天都要排出大量的汗液，睡觉时也不例外。起床后就把被子叠起来，汗液留在被子里，时间一长，不仅有汗臭味，影响睡眠的舒适度，也给病原体创造了生存环境，对身体不利

。正确的方法是，起床以后先把被子翻过来，摊晾10分再叠起来，最好每周晾晒一次。

11. 长期使用同一种药物牙膏 药物牙膏对某些细菌有一定的抑制作用。但是，如果长期使用同一种药物牙膏，会使口腔中的细菌慢慢地适应，产生耐药性。因此，牙膏也应定期更换。

12. 用废日光灯管晾毛巾 日光灯管内含有水银、荧光粉及少量氨气等有毒物质。有的家庭用废日光灯管晾毛巾、手帕，以为干净、卫生。殊不知在受潮的情况下，如果灯管两端被侵蚀或灯管本身有小裂缝，管内的各种有害物质就会逐渐渗出。尤其在气温较高时，汞的渗出更多，可污染毛巾、手帕，危害人体健康。若这些有害物质直接进入人眼睛，可造成视力减退甚至失明。