

洗手这件小事 也许你一直都做错了

10月15日是世界洗手日。有些人会觉得，“洗手哪里有那么讲究，直接放在水龙头下面冲冲就好了。”虽然我们每天都在洗手，但是大多数人却不知如何正确科学地洗手，甚至“越洗越脏”。洗手这件平凡的小事你真的做对了吗？快来了解一下洗手的正确方法吧。研究表明，正确洗手能有效预防疾病的传播。秋冬季节是多种传染病的高发季节，通过加强手部卫生可以有效预防这些疾病的发生。 □ 据新华社



正确洗手需要注意什么？

洗手一定要用流动水，不要用盆水，揉搓时间至少要15秒以上。不能仅仅用清水洗手，要用肥皂或洗手液才能有效去除病原菌。另外，肥皂在使用过程中应保持干燥，及时清洗肥皂盒，如果盒底不能保持干燥，潮湿的环境下也会滋生细菌。此外需要注意的是，多人共用香皂也不卫生。

正确洗手的七个步骤

- 第一步：洗手掌。流水湿润双手，涂抹洗手液（或肥皂），掌心相对，手指并拢相互揉搓。
- 第二步：洗背侧指缝。手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行。
- 第三步：洗掌侧指缝。掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓。
- 第四步：洗指背。弯曲各手指关节，半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。
- 第五步：洗拇指。一手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行。
- 第六步：洗指尖。弯曲各手指关节，把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。
- 第七步：洗手腕、手臂。揉搓手腕、手臂，双手交换进行。

哪些情况下应该洗手？

- 1、准备食物，接触生肉等；2、饭（进食）前便后，吃药之前；3、接触钱币之后；4、接触别人之后，尤其去到医院或接触病人后（前）；5、做完扫除工作之后、处理垃圾；6、户外运动、作业、购物后；7、在室外玩耍沾染了脏东西之后；8、接触过血液、泪液、鼻涕、痰液和唾液之后；9、抱孩子之前，尤其是接触过污染物品的，更要经过消毒，反复洗；10、接触宠物后。

提醒

敷面膜也要讲科学 勿入毁容“陷阱”

近日，国家药品监督管理局对17家企业生产（代理）的27批次不合格面膜进行了通告。随后，检测人员又对16家企业的23个批次面膜进行了检测，发现还有12家企业的18批次面膜菌落总数不合格。其中一款面膜样品，其菌落总数超出标准限量值7200倍。数据显示，中国人年均敷面膜28亿张，是世界上人均面膜消费量第一的国家。在各大电商平台上，面膜销量更是屡创新高。专家表示，面膜里含有的细菌主要会对皮肤造成损害，还会导致各种感染性皮肤病，包括痤疮、毛囊炎、疖、痈、蜂窝织炎等。消费者应根据自己皮肤状况和需求选择。 □ 据《科技日报》

美食

不用酵母做馅饼， 鲜香柔软又好吃！



食材：高筋面粉150克、清水适量、盐4克、鲜肉150克、海鲜菇100克、黄瓜1根、小葱3根、酱油1汤匙、蚝油1汤匙、淀粉1汤匙、胡椒粉1克、香油2克、食用油少许。

做法及技巧：

- 1、面粉加上1克盐，加入清水，揉成光滑柔软的面团，盖上保鲜膜，静置片刻；2、猪肉洗净剁碎，调入盐、酱油、蚝油、香油、五香粉、淀粉搅拌均匀，腌制片刻；3、黄瓜洗净，去皮切丝、挤干水分，小葱洗净切碎，放入大盆中；4、海鲜菇洗净，焯一下水、捞起挤干水分，切碎，倒入盆中；5、所有馅料搅拌均匀，放在一旁待用；6、面团搓成长条，切成若干大小统一的小面团、擀成面皮；7、中间放入馅料；8、和做包子一样的手法包起馅料，中间收口处多出来的面团揪掉；9、收口朝下，用手掌轻轻按扁馅饼；10、热锅，锅内涂抹一点食用油，将馅饼整齐码在锅内，中小火煎至两面焦黄色，盖上盖子焖30秒左右即可。

食尚小贴士：

1. 面团尽量揉软一点，口感好。擀面皮时可以在案板上撒点干面粉，防粘。2. 面粉里放一克盐揉面，可以增加面团的韧劲。3. 馅料可以自由搭配组合，蔬菜水分大，挤干水分后拌入肉馅里。4. 因为是生馅料，煎好后焖一会保证馅料熟透。

养生

深秋，护肤护肺养胃要这样吃！

肤、胃、肺，三个字连读起来很拗口，不过，它们却是深秋最易受伤的三个部位。



护肤补水：梨皮梨肉煮汤喝

秋冬干燥的难受劲儿，恐怕很多人都深有体会。梨是护肤润肺最好的选择。一般人生吃就行，小孩或是脾胃弱、体质虚寒的人最好蒸熟后吃，也可以把梨皮削下来与梨肉一起放到锅里煮水喝，吃梨肉、喝汤即可。

此外，老人皮肤瘙痒还多因气血亏虚，致血虚风燥、肤失濡养所致。老年人在食疗上可适当选择些补气血的食物，比如大枣、枸杞等。

护脾养胃：空腹吃几片醋泡姜

深秋常听很多肠胃功能不佳的人抱怨，胃酸、胃胀、胃痛发作频繁了。最好的办法就是祛寒气。把新鲜的生姜切成片找个小瓶子用醋把它泡上，每天早上空腹的时候吃两三片就可以了。特别是有吐酸水、大便溏泻、手脚怕冷的人，用这个办法过不了多久就解决了。

护肺保阴：干山药打粉泡水喝

中医讲秋天五行属金，金与肺相应，所以肺气较弱的人在秋天就容易发生一些肺系疾病，可以多吃点白色食物，尤其是山药。可以到药店买来干山药打成粉，用温水冲成糊糊喝，也可以蒸熟了蘸着白糖吃，或者是熬粥、做菜。 □ 据《健康时报》

新说

爱起鸡皮疙瘩，创造力强

英国科学家曾针对2000名英国成年人进行过一次调查，他们发现，有77%的人曾经起过鸡皮疙瘩，23%的人从未有过这种经历。近日，英美一项联合研究发现，爱起鸡皮疙瘩的人更健康、更友善，也更富有创造力。

英国牛津大学实验心理学副教授鲁宾·默菲和美国哈佛大学教授马休·萨克斯对100名研究对象进行测试。参试者观看一场精彩的45分钟夏季演唱会后，有55%的人表示自己在观看过程中起了鸡皮疙瘩，其余人则没有。此后，研究人员询问他们对生活前景、情感认知、自我身心健康等问题的看法。研究人员发现，那些起鸡皮疙瘩的人中，有88%认为这场演唱会令自己感到幸福，66%认为自己身心非常健康，80%称自己比较随和且感情丰富，对烘焙、绘画和写作等创意活动充满浓厚的兴趣。而在没有起鸡皮疙瘩的参试者中，这一比例分别仅为80%、46%和63%。 □ 据《生命时报》

跳舞可延缓衰老



老人常跳舞，快乐又健康。在美国马里兰州亚瑟默里舞蹈中心，一群老人正跟着教练不亦乐乎地练习舞蹈，气氛热烈，令人鼓舞。

美国新泽西州罗斯曼骨科研究所理疗康复专家法尔肯表示，跳舞可缓解衰老进程，给老人带来真正的健康益处。跳交际舞是充分利用自身体重的一种有效锻炼方式；华尔兹有利于老人的心血管健康。法尔肯还强调，舞者必须保持的不同姿势对锻炼核心肌肉群至关重要。美国《老年病学与老年医学档案》杂志刊登一项研究发现，参加舞蹈训练的体弱老人比对照组老人平衡能力更强，摔倒次数更少。 □ 据《生命时报》

前沿

揭穿食品谣言： 喝醋能软化血管吗？



民间和网络上长期流传着喝醋能软化血管的说法，认为动脉硬化斑块是钙化的问题，而醋酸可以溶解血管中的钙质，从而达到软化血管的目的。喝醋真能软化血管吗？

食醋的主要成分是醋酸，作为调味料合理摄入适量食醋能够起到开胃、消食等作用。但摄入的醋酸不会溶解血液中的物质，没有实验证明喝醋能起到降低血脂和软化血管的作用。

对于市面上各种打着健康饮品旗号的醋饮料，专家提醒：这些产品宣称的功效都缺乏证据支撑，即使具有宣传描述的营养成分，以每日的摄入量来看，其功效也微乎其微。此外，消化道溃疡患者等不宜食醋的人群应该尽量避免饮用。 □ 据《人民日报》