

砧板、筷子和木刀架用了 10 多年 生活“过分节俭”，染病菌肾衰竭

近日，浙江大学医学院附属第一医院接诊了一位患者。这名患者因“过分节俭”导致严重感染，出现肾衰竭。



1 厨房用具 10 年不换发霉长毛

近日，浙江 70 岁的忠先生躺在转运床上喘着粗气，浑身是汗，他四肢纤细瘦弱，肚皮却高高隆起。浙江大学医学院附属第一医院胃肠外科主任医师高原结合检查结果，初步判断患者为“腹腔间隔室综合征”。

开腹手术中，医生看到忠先生腹腔内感染非常严重，不仅有大量淡黄色

浑浊液体，还有多处肠道水肿发炎，积液造成了肠梗阻。经过医生救治，忠先生虽然从“鬼门关”逃了回来，但是他肾功能已经严重损伤，余生需要血液透析治疗。

好端端的怎么会出现这么严重的腹腔感染？

医生追问忠先生有没有吃过未透透的隔夜菜、生瓜果等，老人都一一否

认了。医生对忠先生的腹腔积液、大小便和痰液进行培养后，筛查出大量绿脓杆菌、大肠杆菌、念珠菌、革兰氏阳性球菌等多种病菌。

与医生几次深入沟通聊天后，老人说到自己家里的砧板、筷子和木刀架等都用了 10 多年。最近天气比较潮湿，这些厨房用具发霉长毛，但他舍不得扔，擦洗干净又接着使用。

2 砧板、筷子上的病菌，或导致感染、患癌症

浙江大学医学院附属第一医院胃肠外科主任覃吉超表示，砧板是细菌最容易聚集的地方，每天切完菜，很多人只是用抹布擦一下，或者用水稍微冲洗一下，根本洗不干净。

砧板如果处于潮湿环境，外加经年累月的刀痕，就会形成细菌的培养皿、

霉菌的聚集地。

家里的木筷子也是同理。这种材质结构疏松，在清洗过后，内部很容易受潮膨胀，而膨胀后出现的细小缝隙就成了霉菌与细菌的“天堂”。它们在里面疯狂繁殖，当缝隙中容不下时，便会冒出来，出现肉眼可见的霉斑污点，甚至“长毛”现象。

3 这些习惯很伤身

洗碗海绵、毛巾、牙刷、内裤等这些与我们朝夕相处的日用品，每天都在接触我们的皮肤、口腔、身体……不定期更换的话，它们有可能成为潜在的健康杀手，带来疾病的风险。

洗碗海绵不更换 很多人习惯把一块洗碗海绵用很久，不到最后一刻坚决不“下岗”！

殊不知，海绵松软多孔、吸水性强、食物残渣易留存，加上不好的通风环境，极易容易藏有细菌。频繁、重复地使用洗碗海绵，更容易让细菌进入人体而致病。

建议人们每次用完洗碗海绵都要洗净，挤干水分，悬挂放置。洗碗海绵最好 1 个月更换一次。

用塑料瓶装米面油 有些人喜欢用矿泉水瓶、饮料瓶等装米、装豆子、装食用油。

饮料瓶、矿泉水瓶等在设计生产时主要针对水、碳酸饮料、果汁等液体，如果让它来承装其他液体，可能会因液体性质的变化而让有毒物质释放变快、变多。比如，用饮料瓶盛放醋，液体的 pH 值降低，很可能会让有害物质的释放量增多。

此外，瓶装水、饮料都有一个保质期，这也是塑料瓶本身的保质期。塑料也会因长时间使用而老化，从而导致有害物质的释放量增加。

磨损的不粘锅继续使用 大多数不粘锅的不粘涂层通常是聚四氟乙烯，属于一种合成塑料。当炊具表面和硬物之间有强烈磨损时，可能会形成微小的聚四氟乙烯颗粒，然后污染食物被人类摄入。

不粘锅出现划痕后最好不要再用了，也别用不粘锅烹调质地坚硬的食物，比如排骨。不使用尖锐的铲子，并定期更换新锅。

一条毛巾长期不更换 毛巾是滋生细菌的温床。湿润的纤维织物本就易储藏细菌，再加上人体各种皮脂皮屑、汗液，又给细菌提供了养分，久而久之，细菌就会加倍繁殖。因此，最好 3 个月左右更换新毛巾。

肥皂头攒着继续使用 肥皂是家里的必备清洁用品，用久了只剩最后一点的时候，很多人习惯攒起来重塑成一块大的。用这样的肥皂头洗手或者洗衣服，不但达不到清洁杀菌的效果，而且可能会越洗越脏。

好几年不换枕头芯 很多人都觉得枕头只要经常换洗枕套、晒一晒枕芯就可以了，但真的没那么简单。

不管是棉的、乳胶的，还是羽绒、化纤、决明子等，任何枕头都可能变成尘螨成堆的地方，会引引起过敏人群出现相关症状。建议人们半年到两年更换一次枕头。

内衣只要没破就坚持穿 很多女性因节俭或者不注意，内裤只要没破损，会坚持穿好几年，这样其实是不利健康的。

一条穿过一天的内裤上有着几百万的大肠杆菌。每条内裤上都会有微量的大便，大便中的病菌以及寄生虫都是致病因素。

即使换洗够勤快，长时间不扔掉的内裤上仍然会有沙门氏菌、大肠杆菌等 7 种细菌。因此，“过期”内裤不仅仅会造成外阴部位的炎症，还会造成阴道、尿道的各种细菌感染。

常穿的内裤，建议一个月左右更换。不常穿的内裤（每周穿着不超过 1 次），6 个月左右可以更换。

据健康时报

健康微观点

长相好看 免疫系统更强大

传统上，人们会认为，长得好看仅仅是一种基因优势，同时也象征着更好的面相和运气。越来越多的科学数据表明，长相好看或许是身体免疫系统更强大的一种表现。

美国研究人员采用了多阶段的研究方法，首先收集参与者的面部照片、健康自评和血液样本，然后利用血液样本进行多种免疫功能测试，最后由异性参与者评定面貌吸引力。

研究还对可能的共变量如种族、年龄、身体质量指数、家庭收入等进行了控制，以减少其他变量对研究结果的干扰。

结果表明，受试者的外貌吸引力与免疫功能之间存在多重关系，有时这种关系还表现出性别差异。

具体来说，研究发现，美丽的外貌与高效的免疫响应相关，尤其体现在对细菌威胁的管理上。

这些发现证明，吸引力不仅是一种表面的社会标准，更是一个复杂的生物学信号，它可能提示个体具备较强的免疫机制，尤其在防御细菌侵袭方面。

——国际科学

“久坐”两个小时 健康容易出问题

我国学者近日研究发现，久坐会增加 16 种消化系统疾病的风险：非酒精性脂肪肝、慢性胰腺炎、十二指肠溃疡、慢性胃炎等。

医生表示，一天中除了睡觉以外的清醒时间，不论是坐着还是躺着，只要每天累计超过 8 小时、一周内超过 5 天，或连续静坐两小时不动弹，就属于“久坐”。

作为消化系统疾病的一大元凶，久坐会导致胃肠蠕动减慢，消化腺分泌消化液减少，出现食欲不振等症状，加重腹胀、便秘、消化不良等消化系统问题。久坐人群不仅容易出现肥胖、高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、颈椎病、便秘、痔疮等问题，还会让肿瘤发生风险增加，甚至导致过早死亡。

——生命时报

吃着甜的水果 不一定含糖多

天气炎热，一口冰镇西瓜，瞬间从头爽到脚。但有传言说“一个西瓜=六碗米饭”。西瓜含糖量真有那么高吗？

西瓜虽然吃着甜，但是它的含糖量真不算高，占比仅仅只有 6.8%，每 100 克西瓜最多也只有几克的糖。“一个西瓜=六碗米饭”的说法，实在是冤枉西瓜了。

可能很多人不太信这个结论，毕竟西瓜如果没有那么多的含糖量，那为啥西瓜会那么甜呢？

与同等量的其他水果相对比，西瓜就是典型的果糖占比高、总含糖量较低的水果，吃起来也很正常。与之类似的水果还有：甜瓜、草莓、哈密瓜、杨梅等。

总之记住一个结论：吃着甜的不一定糖多，吃着不甜的也不一定糖少。

——健康时报