



码上看报



码上订报

多雨季节,当心霉菌引发过敏反应

霉菌以各种形态存在于空气、土壤、水域等环境中,只要温度和湿度合适,霉菌就能不断萌发、生长和繁殖。多雨天气,潮湿的环境很容易导致霉菌泛滥。

霉菌最爱潮湿

自然界中的霉菌种类很多,不同霉菌菌落的表现也不一样。从颜色来看,有白色、黑色等;从形态来看,有的霉菌有明显的“毛”,有的霉菌看起来像是“脏了”。因此,并非只有

“长毛”才算发霉,有些物品发生变色,也可能是霉菌导致的。

适宜大部分霉菌生长的温度为10℃-40℃,当环境湿度达70%-99%时,霉菌的生长速度极快。

霉菌可引发多种过敏反应

霉菌可引发过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性哮喘、特应性皮炎、接触性皮炎等疾病。少数情况下,霉菌可导致过敏性肺炎或肺泡炎。此外,霉菌还能引发一些感染性疾病,其中以下呼吸道、耳部、眼部、皮肤感染较为常见。

免疫系统受损或有特定基础疾病的患者(如造血干细胞移植患者、血液恶性肿瘤、长期使用免疫抑制剂或皮质类固醇

患者、先天性免疫缺陷疾病患者等),由于宿主清除真菌孢子的能力下降,可能会出现曲霉菌病等疾病。



家中的“霉菌重灾区”

卫生间。卫生间是霉菌最喜欢的室内场所。洗手池、浴缸、淋浴房的边缘,墙角、瓷砖的缝隙,木制洗浴柜的底部,都能见到霉菌的身影。

厨房。在洗碗池、橱柜、灶台边,尤其是有胶条的地方,经常可以看到黑色的霉点;使用时间较长的木制筷子、洗碗海绵、砧板,多半也逃不出霉菌的“手掌”;一些粉状调料,如花椒粉、胡椒粉等一旦受潮结块,就容易滋生霉菌。

冰箱。冰箱门上褶皱的胶条非常容易藏污纳垢,且冷藏室的温度和湿度也能导致霉菌生长。

洗衣机。洗衣后马上关闭

洗衣机的盖子、不及时晾晒衣物、把洗衣机放在不通风的位置等,都可能导致机器内部滋生霉菌。

空调。长期不清洗空调,其管道和机体内部,都有滋生霉菌的可能性。

阳台。喜欢在阳台上种花草草的朋友,应定期检查花盆的底部及周围有没有发霉。如果花草腐烂后没有被及时处理,很容易滋生霉菌。

水杯。一些水杯的结构复杂、零件较多,尤其在防漏阀、橡胶圈、吸管等处非常容易发霉。所以,使用者应定期将水杯彻底清洗、晾干,并适时更换吸管等配件。

如何预防霉菌出现

保持通风和降低湿度。尽量将室内的湿度保持在65%以下,特别是厨房和浴室等潮湿区域。如果有的房间通风不畅,可考虑使用除湿机、空调等设备主动除湿。

保持清洁的生活环境。定期清理冰箱、洗衣机等容易生长霉菌的家用电器,建议每年深度清洁一次,必要时可使用市面上合规的除霉产品,

家用含氯和含二氧化氯成分的消毒剂也可被用来除霉。

及时丢弃发霉食物。科学选购食材,减少食物囤积。一旦发现食物发霉,要及时清理。

科学利用紫外线。紫外线可抑制霉菌生长,可以将书、衣物、被褥等放在阳光下暴晒,借助紫外线将霉菌杀灭。

处理霉菌时要注意这些事

如果家中有些地方出现了霉菌,该如何处理呢?若是家中的杯子、毛巾、筷子、洗碗海绵、砧板、枕头等物品出现霉菌,应及时清洗,定期换新。在处理家中墙角、水槽边的霉菌时,可以按照说明书,使用含氯消毒剂进行清除,并开窗通风。如果家中

有发霉的书、鞋子,可以将其置于阳光下暴晒。清洗洗衣机、空调的难度较大,应请专业人员上门操作。

需要注意的是,在清洁过程中要做好自我防护,包括佩戴手套、口罩和护目镜,清洁后及时用流水洗手,并开窗通风。(据央视网)

9旬“板报爷爷”为山村群众传党音

浙江省丽水市缙云县双溪口乡上周村村民陈立勋,出生于1933年11月,中共党员,义务为家乡出黑板报宣传党的方针政策,至今已坚持32年,共出黑板报611期,是远近闻名的“板报爷爷”。

书写不一样的“板报人生”

陈立勋年轻时走出大山,端上了县运输公司的铁饭碗。1993年退休后,陈立勋不顾家人反对,毅然放弃优越的生活条件,回上周村定居,并承诺:“决不给政府找麻烦,决不给群众添负担,我就是想为老家做点事。”为了更好地宣传党的政策,让党的声音能够跨过万水千山来到山村,陈立勋拿起粉笔,成为了远近闻名的“板报爷爷”。32年,611期,平均每个月一到两期,大到国计民生,小到村规民约,他一笔一画写出的黑板报,既是偏远山村百姓了解广阔世界的一

扇窗,又是农村基层民主的质朴缩影。

心存大爱,为乡村振兴献余热

1990年起,陈立勋先后担任老人协会副会长、会长,逢年过节,他就自掏腰包近万元走访慰问村里老人;1993年至1998年,山林乱砍滥伐现象严重,他义务担任山林管理员;2002年至2017年,缙云县人民政府发布《关于公布缙云县殡葬管理实施办法的通知》,陈立勋又义务担任殡葬管理员;2003年,缙云县委县政府决定打造一批文化示范户,陈立勋四处奔走,争取上级部门支持,个人拿出一万多元养老金,打造了乡村阅览室,备受好评;他编写上周村党支部党史资料、星光老年之家会史,为当地留下了宝贵的历史资料。

陈立勋总是说自己“平凡不能再平凡”,可他却用32年如一日的执着,守护着一这方乡村故土,让这份平凡的坚守闪烁着耀眼的光芒。

(据中国文明网)

凡人微光

生活小百科

妙招除茶垢

1.用加热过的小苏打浸泡茶具一夜,再用牙刷刷洗;2.在茶具中放入土豆皮,再倒入沸水,冷却后冲洗;3.橘子汁浸泡茶具可降低茶垢黏合力;4.用盐或牙膏

涂在茶垢处,再用牙刷刷洗亦可除茶垢;金属茶具可用醋浸泡;5.将碎蛋壳碾碎放入茶具中,加点食醋轻轻晃动也可。

(据人民网)

玉米须可治湿疹



内服法:玉米须10克,放入800毫升水中煮沸,20分钟后捞

出,加莲子50克(去心)、冰糖15克,微火炖成羹。每日服用2次,每次200毫升。

外敷法:玉米须250克,烧灰研末,以芝麻油调成糊状,外敷患处。10天为1个疗程。

中医认为,湿疹是由风、湿、热三种邪气侵袭皮肤所致,玉米须性平、味甘淡,有清利湿热之功,内服外敷可治湿疹。

(据《大众卫生报》)

如何减轻面部浮肿

减轻面部浮肿可尝试:冷敷,以收缩局部血管,减少血管内水分的渗出;按摩,帮助水分往血管内移动,加快皮下组织

水分吸收;喝咖啡,黑咖啡是利尿剂,有助促进体液代谢,减轻浮肿。

(据《健康咨询报》)