

年前大扫除 当心被霉菌“盯上”

临近春节,不少家庭开启“大扫除模式”除尘布新,然而看似平常的年前大扫除也可能隐藏着健康风险。成都市第六人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师、医学博士李晓华提醒,打扫时要警惕藏在房间里的霉菌,保护好老人、小孩等免疫力较弱的人群。

李晓华介绍,家里出现霉点不仅影响美观,还对人体呼吸系统、皮肤、肠道等有潜在威胁。有的霉菌甚至有致癌风险,比如黄曲霉菌能分泌黄曲霉毒素,是一类致癌物。

黑曲霉多附着在潮湿的淋浴间及洗漱台周围,容易侵袭孩子、老人或免疫力较弱的人群,诱发呼吸系统疾病和肺部疾病;瓜枝孢多附着在墙面,或浮在空气中,易引发哮喘和呼吸系统疾病;烟曲霉等特定霉菌,对免疫力较弱的人,还可能带来致命的肺部感染。

李晓华提醒,温暖潮湿的环境

是霉菌生长繁殖的理想场所,在温度20~30℃、湿度80以上的地方最容易繁殖。发霉的墙壁、陈旧的书籍、长期未清洁的空调滤网等都极易滋生霉菌。

李晓华表示,开窗通风是最有效的除霉方法;日常生活中,厨房和浴室应常开排气扇,尽量在房间对角线方向上至少打开两扇窗户形成空气对流,或使用空调的除湿功能降低屋内湿度。

浴室内最易滋生霉菌,避免在浴室内晾衣物;日常可在打扫后使用除霉专用喷雾剂。经常清洁空调滤网、地毯、窗帘等易积灰尘的地方;定期清洗和晾晒浴帘、窗帘和被褥。

潮湿区域应避免铺地毯,优先选用防霉涂料及易清洁、透气性好的家具材料。

家中大扫除清除霉菌时,要注意戴口罩、手套,以免吸入引发疾病;除了佩戴防尘口罩外,还需要

视情况戴上护目镜,以防清洁剂溅入眼睛造成眼部损伤。

【小知识】

霉菌是什么?

霉菌不是植物也不是动物,而是一种真菌。它的结构很简单,主要由两部分组成——

菌丝:像一根根白色的细丝,负责在物体内部扎根、吸收营养。

孢子:是霉菌的“种子”,非常微小、轻盈,肉眼几乎看不见。它们会随风飘散,找到合适的地方就开始生长繁殖。

霉菌也有“双面人生”。

益处:最著名的就是青霉素,它是从青霉菌中提取的,拯救了无数生命;一些霉菌还被用于加工食物,比如制作腐乳、豆豉和某些奶酪。

害处:霉菌会分解家具、书本和衣物,造成财产损失;霉菌孢子和它产生的“霉菌毒素”会通过空

气被人体吸入,长期接触可能引起呼吸道过敏、哮喘,甚至引发更严重的健康问题。

【小贴士】

这些清洁剂别“混搭”

◆洁厕灵+84消毒液=氯气中毒

氯气是一种有毒且具有强烈刺激性的气体,会使人恶心、呕吐、胸口疼痛和腹泻。

◆84消毒液+洗衣液=有毒物质

洗衣液和84消毒液混合会发生中和反应,降低清洁效果,甚至产生有毒物质。

◆洗洁精+洁厕灵=清洁效果减弱

洗洁精是碱性清洁剂,洁厕灵属于酸性清洁剂,二者混合会发生中和反应,导致清洁效果大打折扣。(据《大众健康报》)

久坐时抖抖腿,真能预防血栓吗?

春节将至,无论是跨越千里的航班,还是长达数小时的火车,许多人即将踏上“久坐模式”的漫漫归途。想到长时间无法活动,不少人心里打鼓:都知道久坐有健康风险,网传的“抖腿能预防血栓”的说法,是真的吗?

“效果非常有限!”南京市第二医院肿瘤和血管疾病介入中心一科主任王涌臻介绍,久坐导致血栓形成的主要原因是静脉血流淤滞,长时间静止不动,小腿肌肉泵不工作,血液流速显

著减慢。若同时存在其他危险因素,如脱水、凝血功能异常、血管内皮损伤等,血栓风险还会增加。

预防深静脉血栓形成的关键,是通过规律且有活力的肌肉收缩,尤其是小腿肌肉泵,产生足够的压力将血液“泵”回心脏,从而避免血液在静脉内淤滞。虽然抖腿时腿部肌肉有轻微的收缩,但这种无意识的、小幅度的、低强度的活动,效果有限,无法有效促进下肢深静脉的血液回流。

那么有没有一个坐着就能做的预防久坐血栓的黄金动作?专家表示:有,那就是“踝泵运动”。具体操作也很简单:

勾脚尖:脚尖缓缓用力朝身体方向勾起,至最大角度保持5~10秒。

绷脚尖:脚尖如踩油门用力向下踩,至最大角度保持5~10秒。

环绕脚尖:以踝关节为中心,脚趾做360度环绕,顺时针、逆时针交替。

以上3个动作,重复10~15次

为1组,每小时做1~2组。王涌臻强调,踝泵运动无需起身,适用于办公、长途旅行或卧床等多种场景。

此外,返程久坐途中,还需注意定时补充温开水,避免因饮水不足导致血液黏稠;同时不要跷二郎腿,以减少对腿部血管的压迫。针对高危人群,日常生活中还可尝试睡前用温水或加入艾叶煮沸后放温,泡脚15~20分钟,有助于促进脚部和下肢末梢的局部血液循环。

(据《扬子晚报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)
郑重声明:本栏各类信息,如要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

<p>遗失声明</p> <p>不慎将包头市康沃物流有限公司以下5台车辆:蒙B91623(证号:150203172866);蒙B90112(证号:150203173132);蒙BA3388(证号:150203175484);蒙B81049(证号:150203159382);蒙B84935(证号:150203154851);蒙B85890(证号:15020318435)营运证丢失,声明作废。</p> <p>内蒙古佳泰新能源有限责任公司商都县37万千瓦源网储一体化项目环境影响评价信息公开</p> <p>本项目环境影响报告书初稿已完成,现进行二次公示,以征求公众意见。</p> <p>一、报告全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:查阅电子版报告书的方式和途径:链接https://pan.baidu.com/s/1Xbg5tSdTCyuuqLZArdV8Nwg 提取码:1icw;如需纸质报告书可与建设单位直接联系。</p> <p>二、征求意见的公众范围:公众参与人员可以是建设项目周边的居民、企事业单位,也可以是当地行政管理部门和社会各界关心环境保护事业的人士,所提意见按照公众意见调查表的格式要求填写,并署个人姓名及有效联系方式等。</p> <p>三、公众意见表的网络链接方式:建设项目环评公众意见表下载网址:https://www.js-eta.cn/project/detail?type=1&proid=7ce9291bb272646a01736055d8ba6e93</p> <p>四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法:公众可通过向建设单位发送短信、微信、电子邮件等方式对本项目建设和环评工作的意见和看法。建设单位联系人石佳豪联系方式:17381113222,通讯地址:内蒙古自治区乌兰察布市商都县屯垦镇蒙家村。</p> <p>五、公众提出意见的起止时间:公示时间和报告书的索取时间自发布之日起10个工作日内。</p> <p>建设单位:内蒙古佳泰新能源有限责任公司 2026年2月9日</p>	<p>股东会议通知</p> <p>乌拉特中旗旗泰物流有限公司(统一社会信用代码91150824318453157X)将于2026年2月10日上午10点在乌拉特中旗旗泰物流有限公司办公室会议室就公司注销事宜召开全体股东大会,会议内容:一、确认清算组2026年2月10日的清算报告。二、责成清算组报送登记机关办理公司注销登记,请全体股东按时参加会议,如届时未到视为弃权。</p> <p>联系人:王惠康,电话13901098008。</p>	<p>股东会议通知</p> <p>乌拉特中旗旗优运输有限公司(统一社会信用代码91150824591979176G)将于2026年2月10日上午8点在乌拉特中旗旗优运输有限公司办公室会议室就公司注销事宜召开全体股东大会,会议内容:一、确认清算组2026年2月10日的清算报告。二、责成清算组报送登记机关办理公司注销登记,请全体股东按时参加会议,如届时未到视为弃权。</p> <p>联系人:王惠康,电话13901098008。</p>	<p>寻亲公告</p> <p>2023年2月1日,杨栋波在二十家村村南小树林放羊时捡到一名弃婴,孩子起名叫杨瑾熙,请孩子的亲生父母或其他监护人持有效证件与杨栋波联系,联系电话:15598174989。</p> <p>●徐虎俊(身份证号150123197011183012)将呼和浩特市天兴房地产开发有限公司开发的玉泉区西菜园盛世东元北区20号楼5单元5层502房间的购房合同丢失,特此声明。●乌兰察布市察右后旗名匠奖杯奖牌定制店原法人章(编号15090210083749)丢失,声明作废,已经补刻新章,特此登报声明。</p>
<p>遗失声明</p> <p>●玉泉区昭君路牛捷百货店不慎将食品经营许可证正本丢失,许可证编号JY11501044017967,特此声明作废。●内蒙古极士鲜物流服务有限公司统一社会信用代码91150223MA7GDBPC2L的公章丢失,声明作废。●张永贵遗失残疾证,证号152525197607104413,声明作废。</p>	<p>●本人杨永祥不慎将蒙住商居D座地下车库2区39车款收据丢失,收据金额为70000元,特此声明作废。●内蒙古清源洁家政服务有限公司遗失基本存款账户信息表,账户号码0602005309200092688,开户银行:中国工商银行呼和浩特市如意开发区支行,基本存款账户编号:J1910021392002,声明作废。●中俊消防工程集团有限公司呼和浩特分公司(统一社会信用代码91150102MAETB8C15H)遗失公章一枚,声明作废。●吕端江身份证遗失,证号152628197104250019,声明作废。●准格尔旗弘顺商贸有限公司统一社会信用代码91150649MA0MWWQF246的公章及马永法人章丢失,声明作废。●鄂尔多斯市邦太家具有限责任公司财务专用章(编号15060210138498)和法人章丢失,法定代表人:开开,声明作废。●呼和浩特市回民区华仔二手车买卖店(代码92150103MA0PY7M63C)遗失公章一枚,声明作废。</p>	<p>●土默特左旗绿源园林绿化队遗失存款人查询密码,核准号J191009218201,账号0300031220000000264378,开户行:土默特左旗农村信用合作联社营业部,声明作废。●刘雷清遗失的准格尔旗国土地产开发有限公司开具的薛家湾镇南苑小区3号楼3单元1301号房款和产权证收据,收据号0001943,金额204355元,收据号0001944,金额26999.33元,准格尔旗薛家湾镇南苑小区2号楼一单元101号房款和产权证收据,收据号0001919,金额436331元,收据号0001943,金额39414.94元,声明作废。●郭天威于2025年12月13日遗失军官证,证号:武字第1814959号,声明作废。●内蒙古自治区赤峰市敖汉旗新惠镇哈达吐村民委员会公章丢失,防伪号:150430007407,声明作废。●赤峰晟雅运输有限公司(统一社会信用代码91150426MACQXR1B21)的公章丢失,声明作废。</p>	