



1 指甲剪太短 当心甲沟炎

我们经常会被长辈叮嘱“指甲要剪短一点，留太长容易藏污纳垢，滋生细菌”，因而一些人会把它们剪得很短，甚至是贴着肉边剪。

但如果指甲侧剪得过短、过深，两侧的皮肤皱襞失去了指甲的制约，就会往中间生长。当指甲再长回来时，好比硬刺扎进了甲沟里的软组织，会造成嵌甲，引起疼痛、生液、化脓等症状；若细菌由破口处进入，引起感染，则可导致甲沟炎。

正确剪指甲的三要点：

1. 剪前温水泡一下

在剪指甲前，可以先用温水泡一分钟左右，让指甲吸水软化，不但省力好剪，指甲也不会四处乱飞；如果嫌麻烦，洗澡后也是剪指甲的好时机。

2. 剪时留出1毫米

修剪时要先中间后两边，这样容易掌控长度，要让指甲尖露出1毫米左右小条白边。

3. 磨平尖锐边角

剪完后，在边角稍作修剪，再用指甲锉把尖锐的边角打磨光滑。一般来说，成年人的指甲建议一周修剪一次。

2 打喷嚏用手捂 可能伤人伤己

据研究资料表明，当我们打喷嚏时，鼻腔、口腔同时排气，唾液、鼻腔分泌物会形成1000-40000粒飞沫随空气高速喷出，能够把细菌或病毒带到2米左右的距离。而且一个正常人的喷嚏里约有30万个微生物。若你用手捂住口鼻，的确可以阻挡飞沫向空气传播，但也有隐患。打喷嚏时用手捂，微生物会附着在手上。若你没有及时洗手就触摸其他物体表面，有可能通过接触传播病毒给他人，尤其是一些免疫力低的人群。打喷嚏时，上呼吸道会产生强大的压力。如果将口鼻完全捂住，无法缓解的压力会向内“返回”，进而冲击咽鼓管，甚至损伤鼓膜，严重时可能造成鼓膜穿孔！

正确方式：

想打喷嚏别憋着，可以用手帕、纸巾等轻掩口部；如果一时情急，来不及准备，可以用肘部衣袖遮掩。

因为肘部接触其他地方的机会少，不易造成细菌和病毒的散播。

3 这样擤鼻涕 小心伤耳朵

感冒、换季、鼻炎，最容易流鼻涕。

你平时都是怎么擤鼻涕的？是按住一个鼻孔，另一个发力？还是捏紧两个鼻孔同时用力擤？告诉大家，若你堵住两个鼻孔一起擤，可是非常危险的！捏住两侧鼻孔用力擤鼻涕时，部分鼻涕不能从缩小的鼻孔擤出，会反流入鼻窦，甚至由咽鼓管涌向中耳腔，出现耳朵嗡嗡响的感觉。且鼻涕中含有的细菌可能会引起中耳炎或者加重鼻窦炎。

正确方式：

闭上嘴巴，用手指压紧一侧鼻孔，将鼻涕从另一侧鼻孔擤出，然后换边。切忌用力过猛。

健康 显微镜



饭后刷牙、爱掏耳朵、开水烫碗……

可能反而危害身体健康 这些看似讲卫生的习惯



我们从小就被灌输“爱干净、讲卫生”的意识。但你可知道，生活中，有些我们一直坚持的“卫生习惯”，其实是多此一举，甚至反而危害健康！



4 掏耳上瘾 当心失聪

耳朵痒了，不少人都会很自然地用棉签或挖耳勺掏一掏，感觉身心都“爽”了。而且一旦习惯了，一闲下来就想掏耳朵。大家认为耳屎就是身体代谢产生的垃圾，要把它彻底清理，保持耳道干净。

其实，适当的耳屎也有一定的好处——既能对耳朵起到润滑作用，也能防止灰尘进入耳道。研究发现，如果一点耳屎都没有，反而容易引发感染，诱发外耳道湿疹或外耳道炎。频繁掏耳朵，可能造成外耳道皮肤破损，一旦细菌感染后可能引发急性外耳道炎，出现明显外耳牵拉痛、耳内疼痛、耳阻塞感等症状；若是挖耳勺、棉签进入耳道后，对深浅控制不当就会伤及鼓膜，如：鼓膜被刺破穿孔，会有失去听力的风险。

正确方式：

一般情况下，耳屎可借咀嚼、张口等动作自行排出，不需要掏。耳朵难受时可尝试这样做。

1. 先用手轻轻拽一拽、揉一揉外耳廓和耳垂。

2. 如果确实有必要掏耳屎，应先洗净双手，将医用消毒棉签浸透温开水后稍稍挤干，稍微探入和擦拭外耳道，并且朝一个方向轻轻旋转将耳屎带出。

5 饭后立刻刷牙 易损伤牙釉质

刷牙本来是一个好习惯，对大多数人来说，每天早晚两次刷牙已成习惯。但有些人饭后马上刷牙，甚至不管吃了点什么都要刷牙，其实这样反而不利于牙齿健康。

因为在牙冠的表面有一层牙釉质，特别是吃酸性食物或喝果汁后，其酸性物质能使釉质晶体变得松弛。如果此时立即刷牙，容易把釉质晶体轻易刷去。久而久之，牙齿釉质逐渐减少，就容易受到损害。

正确方式：饭后宜漱口，半小时后再刷牙。

6 开水烫碗杀菌 最多带走灰尘

在外用餐时，你可能会见到这样的“餐前仪式”：拆开餐具包装，倒上热水，开始洗洗涮涮……觉得这样能“消毒杀菌”，用得更安心。

但这样真的有用吗？

1. 高温消毒需同时满足两个条件

有专家表示，高温消毒要达到效果，必须同时具备两个条件——一个是作用的温度，另一个是作用的时间，缺一不可。

像餐具上常残留的细菌大肠杆菌、沙门菌、霍乱弧菌等，多数要经100℃作用5分钟，或80℃作用10分钟才能死亡；而乙肝病毒在100℃中至少10分钟才能被灭活；一些不怕“烫”的细菌芽胞需煮沸更长时间，如破伤风杆菌芽胞需60分钟，肉毒杆菌芽胞则需3小时。

而一般情况下，餐厅提供的水温往往较低，再加上很多人烫餐具最多也就十几秒，并不能保证杀死大多数致病性微生物，最大的作用可能是带走一部分灰尘。

2. 消毒湿巾擦餐具也不可取

除了用热水烫，还有人用湿巾擦拭餐具消毒。但市面上清洁、抑菌的湿巾中，大多只能用于皮肤清洁，不能起到消毒餐具的作用。

能达到消毒作用的湿巾中也是用于皮肤或物体表面的消毒，其中的化学成分不能入口，用来擦碗反而增加安全隐患。

所以，外出吃饭尽量去卫生达标的餐馆，也可以自备一套餐具。

据新华网

重庆晨报《康养堂》栏目 征稿启事

2023年，重庆晨报全新改版，为您提供身体健康、心理健康、运动营养等生活内容，当好您的家庭医生。阅读重庆晨报，不但增加知识，还可以延年益寿。

予人玫瑰，手有余香。

如果您是医务从业者，就当下生活、健康、运动等有真实案例和用药提醒，请将文字稿件和照片发给我们。在投稿文章最后，请注明通讯地址、真实姓名、作者单位、联系电话、微信等。

《康养堂》投稿合作邮箱：cqcbkty@126.com

