

# 家里这9样东西 用久了赶紧扔!

## 否则省下的钱得拿去看病了

### 一、毛巾用久了： 有细菌，容易起痤疮

毛巾是纤维织物，长时间使用，深入纤维缝隙内的细菌很难清除。用久了的毛巾又脏又硬，会成为新的污染源，严重影响皮肤健康和使用舒适度。

建议：3个月左右换一次。

### 二、卫生纸用久了： 受潮受污染，可致病

卫生纸也是有保质期的，包装不及时或储藏得不好，就会使纸张受潮或污染。正规品牌的卫生纸，外包装上都会注明生产日期和保质期。过了保质期的卫生纸容易滋生细菌，很容易变成“不卫生纸”。

建议：在干燥、通风的条件下，一般卫生纸的保质期为2~3年。

### 三、马桶刷用久了： 容易掉毛，藏污纳垢

有没有发现自家马桶刷的刷毛越来越少了？因为过期了！到了使用年限的马桶刷很容易掉毛，刷毛脱落后非常容易藏污纳垢，滋生细菌。

建议：一般来说，使用半年左右，就应该换了。

### 四、牙膏用久了： 成分变质，细菌增多

牙膏所含的化学物质存放一段时间后会发生化学反应，尤其是已经开始使用的牙膏。另外，牙膏使用越久，暴露在空气中的机

会就越多，接触细菌的概率也就越大。

建议：最好买小包装牙膏，在一两个月内用完。

### 五、洗碗布用久了： 引发传染性疾病，交叉感染

有研究显示，20%的洗碗布内隐藏着如大肠杆菌、沙门氏菌等致病细菌。清洁不彻底的洗碗布更会滋生大量细菌，使餐具在洗涤过程中出现“交叉感染”。

建议：每月更换一次洗碗布。

### 六、枕头枕巾用久了： 螨虫多，皮肤过敏

枕巾枕头容易沾上皮屑、尘螨、真菌、细菌以及头发和皮肤上的油脂、污垢等。脏的枕巾枕头会

成为滋生尘螨和细菌的温床，会给脸部带来一系列皮肤问题。

建议：一周换洗一次最佳。如果出现脸部皮肤过敏等不适，建议两三天换洗一次。

### 七、筷子用久了： 滋生细菌，诱发疾病

超龄筷子可能有各种有害病菌，如导致感染性腹泻、呕吐等消化系统疾病的金黄色葡萄球菌、大肠杆菌，甚至是公认可诱发肝癌的黄曲霉素。

建议：普通竹筷和木筷，保质期为3~6个月；金属的使用时间长点。

### 八、砧板用久了： 细菌泛滥，更易藏污

砧板是细菌繁殖的“理想场

所”，而且，家用砧板易开裂，裂缝中就容易藏污。

建议：一个砧板使用最好不要超过3年。平时多给砧板消毒，比如用热水烫、撒盐、食醋洗等。

### 九、不粘锅用久了： 释放有毒物质，危害甲状腺

长期使用不粘锅可能会破坏其表面镀层，释放出有毒物质全氟辛酸铵，危害甲状腺健康。全氟辛酸铵的耐温点为280℃，一旦超过这个温度，有害物质就可能析出。

建议：3~5年更换一次。不要用不粘锅进行高温烹饪，更不可干烧。洗锅时，勿用硬材质刷锅布。

/健康时报

# 想长寿吗？经常打网球或能让你多活近10年

美媒称，根据一项针对丹麦男性和女性进行的流行病学新研究，打网球和其他社交型运动可能会延长你的寿命。据美国《纽约时报》网站9月11日报道，这项研究发现，经常打网球或其他球类和团体运动的成年人比久坐不动的人寿命更长。而他们的寿命也比那些有运动习惯、但通常进行单人运动项目，如慢跑、游泳和骑自行车的人更长。

关于社交在增强运动益处方面可能发挥的作用，这项研究结果提出了一些有趣的观点。

报道称，在这一点上，没有人怀疑体力活动会改善人们的健康，并延长人们的寿命。近期的多项流行病学研究都证实了锻炼和更长的寿命之间的联

系。但是，某些活动是否可能比其他活动更能延寿仍然存在争议。2017年一项针对超过八万名英国男性与女性进行的研究被广泛报道，那项研究发现，参与球类运动的人往往比那些慢跑的人更长寿。

报道称，这些结果引发了一个国际科学家群体的兴趣。他们之前曾研究过慢跑和长寿之间的联系，并得出结论：以中等速度进行适量的跑步运动比更和缓或更剧烈的跑步更有利于延长寿命。

报道还称，这些研究人员决定扩大他们的研究范围，研究各种运动以及它们与生命和早逝之间的联系。他们的这项新研究本周发表在《梅奥诊所学报》上。

报道指出，骑自行车是参与研究的丹麦人中最受欢迎的活动，许多人称他们每周骑行4小时或更长时间。与久坐不动的丹麦人相比，这些骑行者的平均寿命增加了3.7年。报道还指出，经常跑步的人寿命比久坐不动者平均长3.2年。

但是这些收益明显低于打网球——打网球者的寿命平均增加了9.7年，羽毛球为6.2年，踢足球为将近5年。报道称，即使研究者对受访者的教育背景、社会经济地位和年龄等因素进行了控制，这些结果仍然成立。

该研究的共同作者、堪萨斯城圣卢克健康中心中美洲心脏研究所的预防心脏病学主任詹姆斯·奥基夫博士说，对于这种观察性研究来说，要搞清楚一些

运动为什么、以及如何比其他运动更能延长人类寿命的，是不可能的。

他说，一些运动对于体力的不同需求可能会发挥作用，收入和人们生活方式的其他方面也很重要。有足够的金钱和闲暇时间打网球的人寿命更长，也可能是因为他们有足够的金钱和闲暇时间，而不是因为他们打网球。与其他人一起运动和互动可能会产生独特的心理和生理影响。

他说，这放大了锻炼带来的好处。他说，这种可能性尚待验证，但就目前而言，独自跑步或骑车的人也许可以考虑加入一个团体或找个伴儿了。“提高心率对健康至关重要”，他说。“但看起来，与他人的联络与沟通也是如此。” /新华社

# 膀胱过度活动症被称为隐形“社交癌”

## 应引起患者重视

很多上了岁数的人会受到尿频、尿急甚至尿失禁的困扰。实际上，这很有可能是膀胱过度活动症在“作祟”。专家指出，患有膀胱过度活动症的人群应该对病症有足够重视并及早诊断病因，因为这一症状的出现很可能是泌尿系统疾病发出的信号。

什么是膀胱过度活动症？北京医院院长、中华医学会泌尿外科学专业委员会副主任委员王建业指出，膀胱过度活动

症表现为尿急、尿频、夜尿和尿失禁4大症状，这些症状会给患者造成多方面的影响，尤其是严重影响睡眠、出行和社交。有的患者久病不愈，还会出现抑郁、焦虑等心理问题。可以说，膀胱过度活动症是一种隐形的“社交癌”。

这一症状出现的表征有哪些？王建业说，膀胱过度活动症年龄越大发病率越高，据统计，40岁以上人群发病率为四分之一以上。膀胱过度活动症

最主要的临床表现为尿急，即突然和强迫性的排尿欲望，很难延迟。尿频的症状则为白天或是夜间排尿过于频繁，日间排尿次数大于等于8次，每次排尿量少于200毫升。

北京大学第一医院泌尿外科主任周利群指出，出现尿频、尿急等症状后，患者应尽快就医、找到它的病因，并根据病因接受相应治疗。但在膀胱过度活动症发作急性期，应通过功能训练、药物治疗等方

式控制症状。

周利群指出，目前临床采用的药物主要是选择性M受体拮抗剂。该类药物通过抑制膀胱逼尿肌不自主收缩，从而达到延迟排尿的效果。而随着β3受体激动剂新药贝坦利在国内上市，患者在用药方面有了新的选择。该药通过激动β3交感神经系统，促进膀胱逼尿肌松弛，从而缓解膀胱过度活动。

/新华社

# 淋巴瘤善于“伪装”易误诊

## 定期体检有助于早发现

9月15日是世界淋巴瘤宣传日。专家提示，淋巴瘤是一种善于“伪装”的疾病，常表现为不明原因发热、盗汗、消瘦等，容易与其他疾病混淆。定期体检有助于疾病早发现、早治疗。最近，新桥医院接诊了重庆一名30多岁姓张的男性患者，这名患者长期鼻塞，偶尔还会流血。张先生说，

对于这些症状，没有引起足够的重视，只是到社区诊所开了点药。直到在大医院经过鼻腔病理学检查，才发现自己患上了淋巴瘤。新桥医院血液科副主任刘耀介绍，淋巴瘤是一种擅长“伪装”的疾病，其症状主要是淋巴结肿大，可能出现长期发热、盗汗、乏力、消瘦、皮疹、瘙痒等，容易被

误诊为其他疾病。近年来，随着环境污染、病毒感染等因素影响，儿童、青少年淋巴瘤发病率呈现上升趋势。专家介绍，定期体检有助于识别这种疾病的早期症状，实现早发现、早治疗。及早发现淋巴瘤并对症选择合适的治疗手段，有超过半数的淋巴瘤患者可以实现临床治愈。此

外，饮食调理是淋巴瘤康复的重要一环。淋巴瘤患者除了要注意营养均衡外，还应做到不吃或少吃油炸、火烤、烟熏及盐腌的食品，可以多吃新鲜蔬菜、水果，比如富含维生素C的西红柿、橙子、山楂、猕猴桃，富含维生素A的胡萝卜、莴笋，富含矿物质的香菇、银耳等。

/新华社

# 智慧系统 需要更加智慧化

迄今为止人工智能并没有真正飞入寻常百姓的生活。很多专家认为，生产与生活更需要智慧化的生产系统提供服务，而非“傻傻”地比拼计算速度的设备。如果说，之前的智慧系统只是集计算、通信、控制于一体的自动化系统，如今的智慧系统就是机器对物理世界感知与控制的聪明决策机制。

尽管无法取代医生对患者进行诊断，但发展智慧医疗的更大意义在于提高了医疗行业的效率，让有限的医疗资源发挥更大价值。无论智慧系统还是人工智能，在诊断方面都大有可为空间。有专家认为，通过数据的挖掘、理解和分析，智慧系统在诊断等方面有相当大的发展空间，可以从过去“让病人都到医院来”，变成“让更多医疗发生在社区”，进而“在医院外面创造一个更强大的医院”。作为整个医疗系统的“利益相关者”，政府部门应该依靠互联信息，培养与“克隆”最好的医生，挑战原有模式，构造一个新的好的生态系统。

对于智慧交通的解释，专家们认为，需要做到协同感知、信息融合、实时共享。智慧城市建设要解决目前城市发展过程中遭遇到的诸多问题，其中交通拥堵就是制约城市发展重要问题。而智慧交通，即信息发布和交通诱导系统实现智能化是解决交通拥堵的关键，如何把收集到的信息有效传递给广大出行者，出行者如何利用有效的方式、方法接收这些信息，最终实现整个交通体系运转的效率最大化，急需研究和解决。智慧交通目前面临的技术局限主要集中在：解决硬件的可靠性问题；硬件形成的各子系统之间信息共享的能力。

将来，生产设备不再只是“加工”产品，取而代之的是智能化的生产设备以网络形式密切地联系在一起，产品的生产则是通过网络通信向生产设备传达如何采取正确操作。好比家具厂家为你“私人订制”一款家具，你提出设计方案，它来选材、制作、运送，每个环节由信息连接并在厂家的“智慧”选择中优化成本、提高效率。

有专家表示，首先在底层做一个智能控制系统，将孤立钢铁、石化行业中的生产设备连接起来；然后顶层搭建决策系统，它是一条敏捷的供应链管理体系，由能源、设备、电子商务等构成；最后再将人与社会建立一个信息共享的云端系统，以考量生产的社会影响。而三个系统的组合，就是人、机器、物理世界有机融合的智慧工业系统。