

# 卷筒纸代替面巾纸 不靠谱些

每天,我们都在用纸巾擦嘴、擦手……

如此肌肤之亲的东西,你究竟有多了解?



同一牌子克数相同的纸巾,为啥价格有高有低?今天超市搞活动,面巾纸大促销?慢!先拿起纸巾,翻到包装背面,看看是不是合格品。面巾纸分为优等品、一等品和合格品3个档次,它们的柔软度、吸水性、韧性的很多项指标连一等品次之,合格品最差,合格品的很多项指标连一等品的一半都达不到,价格自然便宜一些。

卷筒纸代替面巾纸,靠谱吗?不靠谱。

它们的消毒标准完全不同。国家规定,每克面巾纸上的细菌总数,必须低于200,而卷筒纸可以达到600,是面巾纸的2.5倍。经常用卷筒卫生纸擦嘴,纸上的病菌可能进入人体,使人染上各类病症。

而厨房纸则可以包裹在食物上。厨房纸擅长吸水,安全系数也是纸巾中最高的。它不仅经过高温消毒,将细菌残留数降到最低,还杜绝了添加荧光剂,可以放心地用它来包裹食材。但厨房纸的质地比较硬,如果用来擦嘴,嘴唇可能会被擦伤,所以也代替不了面巾纸。100%原生木浆和100%纯木浆一样吗?完全不同。

实际上,100%原生木浆更好。原生木浆纸用的是新原料,而纯木浆纸中混有很多再生的二手原料。虽然,它们都被标上了100%,但两者的质量差距很大。

另外,纸巾的香味和印花都是后期添加的,其墨水和香精容易附着在嘴巴上,然后进入人体,影响身体健康。

纸巾盒能使纸巾便于抽取,受到了很多人的青睐。但也有一些朋友担心,纸巾放在盒子里会不会有污染?恰恰相反,实验证明,暴露在空气中的纸巾,每分钟增加的菌落数,是纸巾盒中纸巾的5倍。纸巾盒造成的污染,主要来自于一些劣质的纸质纸巾盒,内部脱落的荧光剂。

## 先刷牙还是先吃早饭?

不刷牙吃饭不影响健康,饭后马上刷牙损牙齿

近日,网站上有则帖子《起床后先刷牙还是先吃饭?》,说一对同居小姐妹,最近为这个问题争上了,各不相让。一方说:“起床后嘴巴里会有股奇怪的味道,很难受啊。这怎么吃得下早饭啊,当然立马就得去刷牙啊!”另一方说:“先漱个口再吃早饭不就得了,再说吃完饭不是还得刷牙么,不然还是有一股味道啊!”这则帖子成了最近热帖之一。

### ●越来越多的人先吃饭再刷牙

先刷牙还是先吃早饭?这个问题搁在几年前可能根本不是问题,那时大家几乎都是先刷牙再吃早饭的。但这几年,随着国外影视剧的大量引入,细心的影迷们发现,影视剧里的主人公们经常是起床后马上吃早饭,刷牙后再出门。加上这几年牙齿保健意识的提高,“饭后刷牙”与饭前洗手一样,被越来越多的人接受。

某网站为此专门做了一个“早餐前刷牙,还是早餐后刷牙”的调查。参与调查的人中,79.9%的人是饭前刷牙,11.3%的人是先吃早饭再刷牙,其余的人是看心情。

### ●不刷牙先吃饭不影响健康

浙江省口腔医院牙周科副主任医师蔡霞、浙江省人民医院口腔科副主任医师杨帆说,先刷牙还是先吃,各有利弊。杨帆医师说,起床就刷牙,有益于消除宿夜细菌,打开胃口。

一起床就刷牙,可以有效地把口腔里一晚上积聚的细菌都先清除掉。还有一个原因,经过一晚上的细菌积聚,口腔里多多少少会有些异味,有口腔疾病的可能味道更重,先刷个牙清新一下口气,有利

于打开胃口。

蔡霞医师说,先吃早饭再刷牙的好处是,有益于上班时的口气清新。吃完早饭后,口腔里肯定会遗留食物残渣,这时刷牙可以彻底清除食物残渣和残留的细菌,让口腔一上午保持清洁干净。如果起床后刷牙、吃饭、刷牙,那就刷得太频繁了。如果选择饭后漱口,那只能冲掉一部分食物残渣,但是清不干净,附着在牙齿表面的一些黏性的东西是漱不掉的,比如菌斑、牙垢什么的,必须通过机械的方法把它清除掉。

至于不刷牙先吃饭会不会把细菌吃下去影响健康?浙江省人民医院消化内科的柯进晶主任说,一般不会。因为大部分会被胃酸杀灭,小部分到了肠道里,也没有关系,因为肠道本身也存在着各种细菌,它们有平衡调节功能。

### ●饭后马上刷牙最损牙齿

蔡霞医师提醒,如果早餐进食了酸性食材,特别是酸性饮料,比如纯果汁、可乐、雪碧等,那千万不要饭后马上刷牙,至少要等半个小时后再刷牙。

因为这些饮料的pH值只有2.5左右,

### ■相关链接

#### 如何选购优质纸巾?

●摸手感:好的纸中木浆含量高,摸上去手感细腻柔软,不易掉粉、掉毛。不好的纸巾质地偏硬,比较松散,易掉粉、掉毛。

●比韧度:好的纸巾稍用力拉扯,纸巾中会有被拉扯的褶皱出现,但并不会断裂。而不好的纸巾柔韧性差,稍微用力即会出现断裂现象。

●观察燃烧情况:添加过量荧光剂的纸巾,燃烧后纸灰呈白色或黑色,而正常合格的纸巾,燃烧后为自然的灰色。

●测试浸泡状态:好纸巾纸密度高、韧性大,即使浸泡在水里,也不会变形、松散。

●照一照:添加过量荧光剂的纸巾,用验钞笔对着纸巾照射,纸巾会泛蓝紫色的光,而正常合格的纸巾中没有。

### ■延伸阅读

#### 小便后千万别再用纸擦

许多女性朋友上厕所时,都习惯带包纸巾。开“大”无须说,开“小”也会擦得干干净净。然而,这个“讲卫生”的习惯,在医生眼里却有弄巧成拙之嫌。

纸巾用的多是再造纸,其中可能挟带大量致病菌,小便后用纸巾擦拭下体,细菌很容易沾带到外阴和尿道口。当细菌数量达到一定程度,或遇身体抵抗力下降时,它们就可能兴风作浪,引发外阴阴道炎等妇科疾病或泌尿系感染。

因此,小便后最好避免用纸巾擦。其实,小便后最好什么都不用,因为阴道本身就有一定的自洁功能,加上每天都会洗澡换内裤,小便后遗留的少许尿渍并不会对健康造成大的影响。

要摒弃这个习惯,开始可能会有点“不爽”的感觉,但过了心理期,慢慢便会习惯和接受,而这样做其实也更健康、更干净。



会软化牙齿表面,这时候刷牙,很容易造成牙釉质损坏、脱矿,这对牙齿的损伤是很大的。

美国、英国这些国家更习惯于在饭后刷牙,但这几年,当地的牙科专家也在呼吁人们要改变这一习惯。

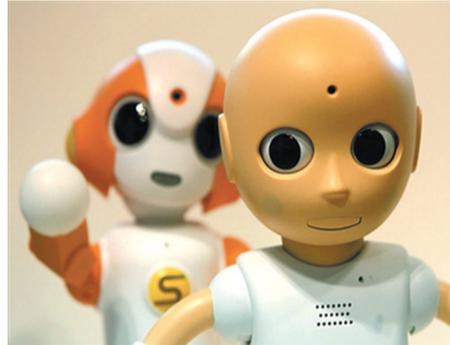
美国口腔科学会主席霍华德·甘博教授提醒说,在一顿丰富的美味之后,很多人立刻刷牙。看似很健康,其实他们不知道,饭后刷牙会严重损坏牙齿。人们用餐吃的大量酸性物质会黏附在牙齿表面,牙釉质虽然坚硬,但它遇到酸性物质后,其中的钙和磷分子易与酸发生反应,这时牙齿会变得松软而脆弱,这时刷牙会损坏牙釉质。

已有研究证实,饭后,尤其是喝了软饮料20分钟之内就刷牙,牙齿的破坏程度最明显。而在饭后30-60分钟内,口腔里的盐碱平衡基本恢复到吃饭前的水平,此时刷牙,对牙齿的损害基本没有了。

他建议,饭后应立即漱口,这对牙齿保护很重要,可以减轻口腔内的酸性环境。饭后30分钟后再刷牙,以去除牙齿缝里的食物残渣。

## ■大开眼界

### 面对面聊天机器人



据报道,日本大阪大学在东京都江东区日本科学未来馆展出两款能够与人面对面交谈的机器人“Sota”和“CommU”。其中,Sota高约28厘米,重800克,CommU比它略高稍重一些,外形则更接近真人。它们均装配有摄像头、扬声器及话筒等设备,能够面向对话者的方向,根据谈话内容选择事先登记的话语进行回答。据日本媒体报道,这款机器人最快将于7月上市销售,预计售价不会超过10万日元(约合836美元)。

### 重5吨“钢铁战衣”问世



日本亚马逊网站正在出售一套“钢铁战衣”,穿上它,普通人也能变成炫酷无敌的“钢铁侠”。“钢铁战衣”重5吨,高3.8米,有4条踩在轮子上的腿,看上去像个机器人,由一名日本发明家设计。它的上部有个可容一人的控制舱,坐在其中,或者说“穿上钢铁战衣”,只要一笑,就能让它每分钟发射6000发玩具子弹。想拥有这套“钢铁战衣”可不容易。首先,它售价高达1.2亿日元(约合人民币637万元)。

### 兔子用上人工眼角膜



近日,云南省中心眼库的科研人员用兔子做人工眼角膜移植实验。图左为正常的兔子,眼睛是红色的,右图为做过人工眼角膜手术的兔子。

今年是云南省中心眼库建立21周年,眼角膜库存匮乏的情况越来越严重,近一年更是处于“有库无眼”的状态。人工眼角膜如能成功用于临床,或能改变这一现状。

### 整容190次变芭比男友



据英国媒体近日报道,为了让自己拥有真人版芭比男友“肯”一般的英俊脸庞和结实身材,来自美国纽约的34岁男子贾斯汀·吉德利卡已经接受过190次整容手术。贾斯汀的鼻子、颅骨、肩部、脸颊、嘴唇以及臀部等都接受过整容手术,目前已耗费其22万美金。对整容上瘾的他最近再次上了手术台,将前额的三根青筋去除。贾斯汀说:“进行这种手术十分危险,因为医生还需要通过我的眼睑将静脉烧掉,可能导致失明。但是数次手术之后,我发现效果非常完美。”

(本报综合)