

H7N9 病毒的出现让消毒液热销起来,不少城市的大超市都专设了消毒液柜台以满足消费者需求。但是,也有消费者对于消毒液的使用不甚放心,有人担心长期使用消毒液会有中毒甚至致癌的危险。事实究竟怎样?

# 你所不知的消毒液

■本报见习记者 王俊宁



图片来源:昵图网

厨房中、卫生间里,处处少不了消毒液。记者了解到,目前市场上常见的消毒液主要有三大类。第一类是含氯消毒液,主要成分是次氯酸钠;第二类是含苯酚类消毒液,主要成分是对氯间二甲苯酚;第三类含是季铵盐类消毒液,主要成分是盐类。

面对众多的种类,该如何选择呢?北京地球村环境教育中心理事张宏教授告诉记者,理想的消毒剂应具备杀菌谱广、杀菌能力强、作用速度快、稳定性好、毒性低、腐蚀性、刺激性小、易溶于水、对人和动物安全及价廉易得、对环境污染程度低等特点。

## 判断使用对象和用途

各类消毒液都有自身的适用范围和自身特点,据张宏介绍,含氯的消毒液一般刺激气味比较大,腐蚀性较强,对金属也有一定腐蚀作用。而含苯酚类消毒液水中溶解度较低,残留不容易冲洗。“所以在购买消毒液的时候一定要根据使用对象和用途来购买。”张宏告诉记者。

张宏说,要了解消毒产品,首先要搞清“国药准字”和“卫消证字”两个不同的概念。简单来说,“国药准字”是药品的批准文号;“卫消证字”是消毒产品的批号,主要用于杀灭或清除传播媒介上病原微生物,是原卫生部为提高公共卫生质量而批准的一类产品,也就是说它不具有任何治疗效果。

“通俗地理解,需要治疗疾病时,就选用‘国药准字’的药品,只需要日常护理保健时,就选用‘卫消证字’的产品。”张宏告诉记者,“购买消毒液时一定要购买标有‘卫消认证’的产品。有的消毒液产品包装上会标识实际无毒级,这是国家认证的最高的级别,是更加安全的。而那些没有标注实际无毒级别的,但有‘卫消’标识的,也都是合格的产品。”

另外,还要严格按照产品说明的要求去做,要重点关注说明书中的杀灭微生物的种类和消毒适用对象等内容。一般来说,一种成分类型或同样用途的消毒液准备一种就够了。

## 过度使用引发呼吸道疾病

经历过 SARS、甲流、禽流感的人们,消毒意识大大提高,消毒液成了各家必备物品。尤其是在气温升高的春季,细菌繁殖旺盛,不少家庭的女主人手握装满各种消毒液的喷壶,喷衣物、喷地板、喷孩子的玩具等物品,恨不得把所有的细菌都杀个一干二净。

“但是,如果家里没有特殊感染的病人,应该尽可能少使用消毒液进行消毒。”张宏告诉记者,“因为消毒液里的化学物品长时间使用会对人体造成一些伤害。不少研究已经证明,过度使用消毒液会刺激呼吸道,引发呼吸道疾病;其次,过度消毒会影响人体尤其是幼儿免疫功能的健全。”

以含氯消毒液为例。消毒液中的氯不仅刺激人的呼吸系统,而且在高浓度使用或者是和其他洗涤剂、消毒剂一起使用很可能把氯气释放出来,这样就会对呼吸道黏膜有刺激,身体产生喉咙、眼睛疼痛等不适感。

研究表明,空气中氯气浓度为每立方米 1

至 6 毫克时,就会对人体产生显著的刺激;达到 12mg/m<sup>3</sup> 时,人体则难以忍受;达到 40 至 60mg/m<sup>3</sup> 时,在 1 小时内便可致人严重中毒;达到 120 至 170mg/m<sup>3</sup> 时,则会导致急性肺水肿及肺炎;达到 3000mg/m<sup>3</sup> 时,甚至使人立即麻痹呼吸中枢,出现“闪击性死亡”。长期吸入低浓度的氯会引起慢性中毒,主要症状为鼻炎、慢性支气管炎、肺气肿和肝硬化。

张宏建议,如果有些家庭确实想使用消毒剂消毒,可以在换季的时候选择性质温和的消毒液,对家中物品进行一次消毒。

“此外,很多人在配制消毒液时不按说明的比例调配或不使用量具,而是靠习惯和估计,这种做法的危害性很大。”张宏补充说,“消毒液的浓度配比是有要求的,浓度不够达不到消毒效果,反而会培养细菌的耐药性,这和滥用抗生素是一样的后果,而浓度高了会损害健康,不但不容易洗掉残留,而且大多消毒液会刺激呼吸道黏膜,造成损伤。”

**误区一:洗衣服、刷餐具时加入消毒液杀菌。**  
日用品的消毒无须通过消毒液就能做到。太阳紫外线的照射是最好的消毒剂;用肥皂水洗衣服也能完成杀菌;餐具则可采取在沸水上煮 15-30 分钟的方式。

**误区二:大扫除时,喷洒消毒液,给家里空气“消毒”**  
要想让家庭空气保持新鲜,最好的办法不是消毒杀菌而是开窗通风。家里毕竟不是医院,细菌量有限,如果消毒液水汽滞留在空气中,被人吸入反而会损害呼吸道。家庭消毒采用通风比熏醋的效果要好。

张宏提醒大家,使用消毒液消毒前家里最好不要留人,尤其是孩子。在消毒过程中和消毒后一定要保持通风。

需要注意的是,最好不要将消毒液放在卫生间,而是放在通风较好的阳台并密封为好。因为消毒液蒸发后往往会积聚大量有害气体,在浴室热水沐浴时,其产生的毒性更强。

## 日常消毒 另有途径

“细菌无处不在,但对于平常注意保持健康卫生的家庭来讲,它的破坏力是有限的。所以对于细菌,采取一些日常的消毒方法就足够了。这样既不会培养细菌的耐药性,也不会对人体有伤害。”张宏告诉记者,“在日常生活中,有三种方法可以选择,简单来说就是通风、暴晒和蒸煮。”

有关研究表明,阳光中的紫外线和自然热力就是最好、最安全的消毒剂。它能够杀死病毒

## 消毒液使用误区

**误区三:稀释消毒液,涂抹轻微伤口,用来消炎。**

同为消毒液,在产品分类上有“消”字号和“药”字号两种。如果处理伤口或给皮肤消毒,应使用“药”字头的产品;而“消”字头产品仅用于预防消毒,没有治疗功效。

**误区四:与其他日化用品混用**  
曾有人将洁厕灵与消毒液混在一起清洁卫生间,以为能顺便消一下毒,没想到两种药剂混和后产生化学反应,排放大量氯气,导致其当场窒息。专家建议,绝大多数消毒液最好参照说明书单独使用。

病菌,净化室内空气,提高人体免疫力。张宏提醒说,家里的被褥、毛毯、床垫、皮毛外衣、厚重织物、书报等物品,要时常搬出来放到太阳底下暴晒,一般说来,在阳光直射条件下 6 小时左右即可达到消毒目的。

其次,蒸煮消毒也是一种选择,它尤其适用于儿童用品的消毒。蒸煮能使细菌体的蛋白质凝固变性,大多数病原体经过水沸腾后 15 分钟至 30 分钟的蒸煮即可死亡。厨房用具包括餐具、洗碗巾等,最好定期蒸煮,煮沸时需要将所有餐具浸泡到水中。

此外,经常打扫室内卫生本身就是一个安全的消毒方法。使用清水或温水,加普通洗涤剂进行机械地清洗,可消除吸附在物体表面的细菌、尘埃、污渍。对于家中的大件家具,普通清水擦拭就可以了,如果想使用消毒剂,可以在水中加入适量的消毒剂消毒,但一年消毒一次足矣。

而日常一些“自制消毒法”,比如把白醋加热熏屋子,或用艾蒿条点燃熏蒸,也不失为好办法。

**误区五:每天使用消毒液消毒**  
每天都使用消毒液进行清洁除非是有明确目标地预防传染病,一般来说,不必多用消毒液,更不必每天使用。频繁使用消毒液,不仅降低了人体自身抵抗力,还容易造成肝脏损害。

**误区六:用消毒液清洗洗衣机**  
洗衣机使用时间长了,污垢容易藏在洗衣机套筒夹层里。有些人会用 84 消毒液稀释后进行清洁消毒处理,这样是不对的,它容易腐蚀洗衣机不锈钢内筒,也会使塑料老化。其实,目前市面上有专用的洗衣机槽清洗剂,在大的超市一般都能买到。

(伦诺克)

## 微生活

### 别跟自己过不去

人生中大多数的痛苦不是别人给你造成的,而是自己跟自己过不去。实际上,每个人都会遭受到两支箭的攻击:第一支箭是外界射向你的,它就是我们经常遇到的困难和挫折本身;第二支箭是自己射向自己的,它就是因困难和挫折而产生的负面情绪。——《不与自己对抗,你就会更强大》

### 活得漂亮

一个女人可以生得不漂亮,但是一定要活得漂亮。无论什么时候,渊博的知识、良好的修养、优雅的谈吐以及一颗充满爱的心灵,一定可以让一个人活得足够漂亮,活得漂亮,就是活出一种精神、一种品位、一份至真至性的精彩。一个人只要不自弃,相信没有谁可以阻碍你进步。新浪微博 @ 糯米网

### 只要你们好好的

才发现:曾经一天到晚在一起的朋友,现在在分享着你不认识的人的段子,贴着和你不认识的人的照片,上着与你不同的课,讲着你不懂的专业术语,准备着和你不同的演讲辩论郊游,在与你不同的城市开始着你截然不同的生活,你们的交集正在不断减少,我多少是会难过的,但是,只要你们好好的就好。新浪微博 @ 旧时光 water

### 珍惜短暂

梦想爱情会天长地久,这是个自欺欺人的谎言,当不再相信这个谎言时,你才接近了真相。因为没有什么是“天长地久恒久不变的”,所以我们才要珍惜珍惜再珍惜得到的“短暂爱情”“短暂幸福”“短暂不顺利”“短暂富有”……当我们都学习到“变化”比“不变”真实,我们才充满“机会”。

新浪微博 @ 陈坤

### 中国大妈

经过一年酝酿造势,华尔街大鳄们出手做空黄金,黄金应声大跌,世界哗然。不料半路杀出一大群中国大妈,瞬间 1000 亿人民币,300 吨黄金被一扫而光。整个华尔街为之震动,大鳄们投多少,大妈们买多少。在这场豪赌中,4 月 26 日,鳄头高盛率先退出。新浪微博 @21 世纪经济报道

### 最大的帮助

不要妄想企业能够帮你带成大企业,没有人会帮你的,我们也不会帮你。世界就是这样,全靠自己努力,努力也得有运气。有时候碰到运气,就像郭靖吃了一条蛇的血一样,就成功了。你自己帮自己,才是最大的帮助。 马云



这只患上关节炎的兔子,必须每日穿上救生衣进行游泳水疗来恢复健康。

(牟一摘编)



图片来源:昵图网

或许你是个普通青年,上车睡觉、下车拍照,旅行是为了看这个世界不一样的美;或许你是个文艺青年,一台单反、一个背包,旅行是为了探寻“路再长,也长不过我 35 码半的脚步”背后的意义。

但旅行,从来都不是普通青年或者文艺青年的专利。科学青年是怎样去旅行的呢?

在中国数字科技馆青棵沙龙第 14 期的现场,徒步走遍中国第一人雷殿生就结合自身经验

## 旅行

# 以科学的名义去旅行

■本报见习记者 于思奇

告诉大家,科学青年是怎样用科学范儿武装自己,于细节处彰显自己的与众不同,是如何以科学的名义进行旅行的。

### 不打无准备的仗

“为什么要登山?因为山在那里!”这是英国著名的探险登山家乔治·马洛里的一句名言,也被热衷探险的爱好者视作座右铭。

但是在雷殿生看来,“探险并不等同于冒险,我们需要用科学的态度去旅行。”而他的故事也正是最好的一个例证。

1987 年就萌生徒步中国想法的雷殿生,直到 1998 年 10 月 20 日才真正踏上旅途。在这之间的 10 年,他都在做些什么? “我为徒步作准备。”雷殿生的回答简短却有力。

由于仅仅接受过小学三年半的教育,最初,雷殿生连经纬线都不清楚。所以在这 10 年时间里,他努力补习各种科学知识,并设计出一条“分五步走遍中国”的科学合理的徒步路线。

先走海拔低、人烟密集的东北华北华东东南沿海,再走海拔稍高的云贵川渝,然后走海拔最

高的青藏地区,接着新疆,最后是边境线和罗布泊。

“我在走新疆的过程中曾经两次在罗布泊附近打转,最终还是选择不进去,因为我知道我还没有准备好。”雷殿生告诉记者。

“这个从低海拔到高海拔、从人烟密集到人烟稀少再到无人区的路线设计,是为了给身体和心理一个逐渐适应和准备的过程”,至今回想起来,仍让雷殿生颇感自豪。

除此以外,雷殿生在其他方面也作了充分的准备。

为了避免在徒步过程中阑尾病发,他在出发前主动割掉了阑尾;为了能满足徒步旅行中的开销,他卖掉了哈尔滨的房子和集邮册;为了能有足够体能走到最后,他十年如一日,坚持每天 5-10 公里中长跑;为了应对可能遭遇到的打劫,他自学武术、散打……

“现在每年野外遇难都有 200 人以上,所以想要徒步,就一定要做功课。”雷殿生强调。

### 不是人人都叫贝爷

去野外旅行,吃也是件科学含量极高的事儿。

因为不是每个人都是《荒野求生》里面那个站在食物链顶端的男人——贝爷,可以见什么吃什么。

如果在野外,没有了食物,到底哪些能吃,哪些不能吃呢?

雷殿生以其切身经验告诉记者:“植物很多都是不能吃的,都会带一点点毒素。”

所以,在野外如果想吃某种不知名的植物,需要把它的根茎或者树叶摘下来,挤出汁液。要么用周边诸如蚂蚁、昆虫等动物来做试吃实验,要么就在自己的手腕处来回揉搓,做皮试。

“如果过段时间,昆虫没有死,手腕也没有红肿,我就会少许进食一些。”

而动物由于内脏或者肉中一般会含有一些寄生虫,所以更不能随便乱吃。

“当我要吃它们的时候,一般都会将白酒或者消炎药跟它们混在一起再吃。这样可以降低人体染病的概率。”雷殿生说。

而蚂蚁、蝎子,这些大家平时想都不敢想的食物,在雷殿生看来是戈壁滩上一种上好的美味。

“舔着蚂蚁的肚子,吮吸着产生蚁酸,然后把它们吃掉,既解渴又解饿。”

而很多人小时候做过的利用放大镜聚焦太阳光来让纸张着火的小实验,在野外,也被探险家们用来做烧烤。

在烤熟的蚂蚁和蚂蚱腿以及拔掉毒针和内脏的蝎子上,撒上食盐,一顿美味可口的野外大餐就成功了。

### 科学青年的目的地

科学探险虽然充满刺激和挑战,对科学知识的掌握和运用也非常苛刻。但却并不是所有科学青年都有机会实现的。

不过,纵使没有科探游,科学青年也能有与普通青年、文艺青年为了购物、散心、体验不同风土人情,更好地认识他人和自己不同的旅行。

比如,在许多高校和科研单位都会组织一些危险性和难度都相对低一些的科考游。

中国人民大学自游人协会科考队队长严传玉就告诉记者,他们在每年的寒暑假就会组织类似的活动。

青海门源、陕西榆林、西藏定日、甘肃天水……这些寻常游客可能并不在意的地方,却恰恰满布着他们的足迹。在那里,他们通过实地考察和调研活动,更加了解当地的水文地理、风土人情、社会面貌。

除此以外,《旅行摄影》执行主编谭欣还告诉记者:“目前,在国外比较旅行的工业科技考察游,也比较适合科学青年。因为,这些工业旅游项目能给大众普及很多工业生产中所用的科技知识。”

比如位于德国慕尼黑的宝马汽车博物馆就是许多到访德国的科学青年不能错过的地方。

在这个号称是全世界最大的自然科学及工业技术博物馆里,陈列着宝马汽车公司有史以来的作品,徜徉于它们之间,你不仅能从中看到汽车技术的演变过程,也能充分体会到德国人的严谨。

而其实,即使没有科探游和科考游,只能与其他青年一起上路。科学青年也还是可以抓住旅途中的细微之处,勤于思考、善于发问,收获意想不到的科学知识。

因为处处留心皆学问,在旅途中用科学的眼光看世界、听世界,了解特殊的地形、地貌,丰富的动植物知识和历史人文知识也能有意想不到的收获。

“从这种意义上说,传统的风光游也算得上是一场科普游啦。”谭欣说。