

把綠色生活變成習慣

編者的話：勤洗手、常消毒、戴口罩、保持社交距離……疫情期間，這些健康防護準則被反復呼喚。2020年，習近平總書記強調：“新時代開展愛國衛生運動，要堅持預防為主”“倡導文明健康、綠色環保的生活方式”。預防人傳人、環境傳人，需要讓防疫措施常態化，既保護自己，也為防疫大局出力。

廚房篇 冰鮮食品慎處理

境外疫情蔓延，國內多地出現冷鏈從業者確診病例。為此，北京市疾控中心制定《冷鏈食品從業人員工作與居家個人防護指引》，以期讓相關從業人員做好防護。普通民眾在居家飲食、購買烹飪冷凍食品等方面，也要謹慎操作，防範病毒傳播。中國農業大學食品科學與營養工程學院副教授朱毅提出建議：

多人用餐，用公筷。倡導分餐制，用公筷公勺，不要用人餐具給別人夾菜。盡量在家做飯，少點不健康的外賣，保證果蔬充足，均衡飲食。

餐具消毒，時間要夠。熱水燙一下無法除掉餐具上的病毒和細菌。消毒時最好在沸水中煮15分鐘，也可用有效氯為250~500毫克/升的含氯消毒劑溶液浸泡15分鐘後，再用清水洗淨。

選購食物，戴上手套。去市場選購冷凍生鮮，避免手部直接接觸，可戴手套或用一次性塑料袋反套住手進行挑選；選購預包裝冷凍冰鮮食品，要關注食品標籤，保證食品在保質期內。購物回家後及時洗手，洗手前不碰口鼻眼等部位。盡量選擇本地食材，如果海淘、代購境外食品，要關注海關檢疫信息，做好外包装消毒。

加工食物，生熟有別。處理食材前洗手，確保用水和食物原材料安全。果蔬生吃更要仔細清洗；蔬菜、肉類生熟分開處理；處理冷凍冰鮮食品所用的容器、刀具、砧板等分開存放；接觸冰鮮食品後，先仔細洗手，再接觸熟食或觸摸其他地方。

烹飪菜肴，燒熟煮透。食物煮熟，原則是開鍋後再保持10~15分鐘，食物中心溫度至少應達到70℃；少採取生吃、半生吃等方式；最好吃多少做多少，如有剩飯及時放進冰箱冷藏室，再次食用時充分加熱；熟食不要在室溫下存放超過2小時。

衛生間篇 地漏消毒每周做

衛生間是家中最容易藏污納垢的地方，無論是否防疫，都應保證這個空間幹淨衛生。今年，北京市疾控中心曾發布“衛生間清潔消毒指引”，為衛生間如何做好清潔提供了指導。國家室內環境及環保產品質量監督檢驗中心主任、中國室內裝飾協會副會長宋廣生以此為基礎，為讀者提出了幾點建議。

有窗通風，沒窗排氣。衛生間溫暖潮濕，適宜霉菌繁殖。通風是保持乾燥、抑制病菌生存繁

殖的最好方法。有窗的明衛需每日開窗通風2~3次，每次至少30分鐘，洗浴後應開窗或打開排氣扇20分鐘以上；沒窗的暗衛，應安裝性能良好的排換氣扇，同時打開室內門窗換氣。

地漏清潔，開水消毒。中高風險地區應每天用開水或消毒水消毒；低風險地區地漏非排水時應用蓋子進行遮擋，并每周進行一次消毒清潔：打開地漏，清理掉雜物，用廢牙刷和清潔劑來刷洗，接着將約500毫升清水倒進排水口，然後倒入消毒液10毫升，30分鐘後再倒入清水。

生活用品，各用各的。不共用毛巾、牙刷等生活用品，以避免交叉感染。肥皂潮濕的表面可能是細菌的繁殖地，建議選擇鏤空的肥皂盒，方便把水瀝幹，或用按壓式洗手液代替肥皂。

馬桶清潔，徹底刷洗。如果不謹慎使用、清潔馬桶，很容易讓細菌“滿天飛”。建議衝水時蓋上馬桶蓋；衝水後如有殘留，應用馬桶刷及時徹底清潔；清潔時應掀起馬桶圈，用潔廁劑噴淋內部，洗刷幹淨；馬桶刷用後最好及時消毒、衝洗和掛置瀝幹，千萬不要長期放在刷桶中，避免細菌滋生；有些家庭習慣在馬桶圈上套絨布，平時迸濺的污漬、人體皮膚可能粘在上面，應注意常換洗。

出行篇 戴好口罩勤洗手

外出時，在人流密集的封閉場所，人們最有可能接觸到病毒。武漢大學醫學部基礎學院病毒學研究所教授楊占秋表示，出行防疫要注意以下幾方面。

坐公交別摸扶手。出行優先選擇自行車或步行，還能滿足身體活動的需求，私家車也較安全。需乘地鐵或公交時，應戴好口罩，避免直接觸摸扶手和其他物體表面，可戴手套或用紙巾墊着。

打噴嚏用紙巾捂。打噴嚏時如果沒戴口罩，需及時用手肘或紙巾捂住口鼻，然後盡快將紙巾丟到帶蓋的垃圾桶裏。

勤洗手。中國疾病預防控制中心、世界衛生組織等權威機構均推薦用肥皂和清水(流水)充分洗手。正確洗手盡量洗到所有部位，時間要足。以下幾種情況尤其需要仔細洗手：咳嗽或打噴嚏用手擋後；準備食物前後；飯前飯後；如廁前後；接觸他人或公共設施表面後；接觸動物後；外出歸來。如果沒有清水，可以用75%酒精含量免洗洗手液作為替代。



不要心急摘口罩。因疫情形勢有所好轉，很多人外出時不再戴口罩。口罩是有效的防疫措施。普通人去往人員密集處，可佩戴普通醫用口罩；密集場所的工作人員，建議佩戴醫用外科口罩。佩戴口罩也是避免自己傳播病毒給他人的關鍵，公共場所切忌摘口罩打噴嚏、吐痰、進食等不良行為。

貓狗回家先洗腳。在外遛狗，最好給犬佩戴專用嘴套，避免撿食臟東西；定期做好驅蟲；使用牽引繩，避免與其他動物或人接觸；回家後清洗消毒，至少將腳洗幹淨。家貓不散養，避免帶回病毒。有寵物的家庭消毒，可選擇對寵物安全的消毒劑；若用84消毒液等，需將寵物安置到非消毒空間，待消毒完成揮發後再讓其進入。

環保篇 垃圾分類助防疫

疫情後，越來越多的人開始用實際行動踐行綠色低碳生活。清華大學環境學院教授蔣建國呼吁，新的一年大家將綠色環保貫徹到生活各個角落。

備個小桶扔口罩。全國大部分城市都在推行垃圾分類，除日常做好生活垃圾分類，還要注意醫療廢棄物的處理，包括口罩、防護手套等。最好在家中準備一個專門的廢棄口罩專用收集桶，居民日常使用過的口罩、防護手套等最好經過消毒、剪碎後，投放至桶中。

減少電子垃圾。電子垃圾進入土壤、水源，會對環境造成嚴重傷害。建議多用幾年再更新換代，淘汰下來的產品交給專業機構回收再利用。

少用一次性用品。建議少點外賣；外出自備水杯，少買瓶裝水；用手絹代替一次性紙巾；用帆布袋等代替塑料袋；塑料袋反復利用幾次，最後再用做垃圾袋丟掉。

控制室溫節省能源。夏天，空調建議設置在26℃，不用時關閉，夜晚睡覺時設置為2~3小時後自動關閉。冬季，有些自供暖或用空調取暖的家庭，不必將溫度調得太高。室溫18~22℃時，人體感覺最適宜，否則易得“暖氣病”，出門後也常因溫差過大而感冒。

不浪費糧食。就餐講究“光盤”，珍惜食物，避免奢侈浪費。

環保裝修。選擇環保裝修材料；合理設計，減少建築垃圾；裝修後多通風，排出甲醛等污染氣體。

城市燈光亮，乳癌風險高

以色列海法大學研究人員通過分析世界各地的夜晚照明衛星圖像發現，夜間人工燈光強度同乳腺癌和肥胖等疾病存在關聯。

該研究人員利用“美國國防氣象衛星項目”的有關資料，查看世界各地夜晚照明衛星圖像，同時對照分析世界衛生組織發布的世界各地超重和肥胖率，發現夜晚光線越亮的地區，超重和肥胖的比例越大。此外，夜間人工燈光強弱也同乳腺癌發病率存在相關性，人工光照越亮、持續時間越長的城市，其民眾乳癌發病率也越高。

研究人員認為，人工燈光影響人體生成褪黑

激素，進而打亂人體生物鐘，帶來生理和行為上的變化，從而導致肥胖。正常情況下，人體內褪黑激素在一天不同時段起伏變化，在夜間達到峰值水平，白天時會下降。在以往研究中，荷蘭萊頓大學科學家在對小鼠進行的實驗中發現，讓小鼠每天24小時處於燈光照射下，即使與其他小鼠吃得一樣多、運動一樣多，其脂肪量也會增加50%。專家建議，在城市，尤其是大城市生活的人，盡量避免人工光線帶來的負面影響，如安裝遮光較好的窗簾減少路燈等光線照射量，晚上室內光線不要太亮，睡前減少看屏幕的時間等。

好教育是先立志後成才

三國時的諸葛亮是大家熟知的人物，他不僅是智慧的化身，也是忠義的楷模，更是教子的典範。據《三國志·蜀志·諸葛亮傳》記載，晚年諸葛亮得子諸葛瞻，甚是喜愛，為教育兒子，便寫下了流傳後世的《誡子書》。

諸葛亮在《誡子書》中雲：“夫君子之行，靜以修身，儉以養德。非淡泊無以明志，非寧靜無以致遠。夫學須靜也，才須學也，非學無以廣才，非志無以成學。淫慢則不能勵精，險躁則不能治性。年與時馳，意與日去，遂成枯落，多不接世。悲守窮廬，將復何及！”短短86個字，却體現了諸葛亮教育子女的智慧。其中，“淡泊明志，寧靜致遠”是核心，即樹立遠大志向，養成淡泊節儉的美德，形成寧靜溫厚的品格。這個觀念，需要現代家庭借鑒。

人無志不立。孔子總結自己的一生時，提到了“吾十有五而志於學，三十而立，四十不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十從心所欲不逾矩。”孔子15歲時，已將“學以成仁”作為終生志向，因此才成就偉大人生。在孩子的人生起步階段，家長要做的不是一定要讓孩子學多少知識，也不是給多高的起點，更不是學更多才藝，而是要讓其樹立志向。這就像大樹有根一樣，為一生奠定做人的根基。確立孩子的志向，可以從以下兩個方面做起。一是通過培養其興趣愛好，逐漸發現和確立人生志趣；二是豐富孩子的生活實踐，積極尋找人生方向。

人無淡泊不光明。現在的社會，物質生活極大豐富，人們追求的東西逐漸增多，滿足孩子的各種要求，成了家長愛孩子的體現，導致很多孩子沉溺在物質娛樂的享受中。諸葛亮在教子過程中，以“淡泊”作為人生追求，“淡泊”即是減



少物質的過多欲求，增加人生精神趣味。教育子女，應多從“淡泊”出發。想養成“淡泊”之風，關鍵在家庭風氣。建議父母以身作則，日常要養成勤儉節約的習慣，愛惜食物衣物。同時，減少過度攀比，衣物整潔、舒適、得體即可。另外，倡導多帶孩子親近大自然，從中發展樂趣，而不是祇帶孩子去商場、游樂園等娛樂場所體驗“物質快樂”。

人無寧靜不足致遠。沒有寧靜之美，就沒有溫厚之品。《禮記·經解》中曰：“溫柔敦厚，詩教也。”意思是說，詩歌可以培養孩子溫柔敦厚的性格。孩子可以從小讀一讀《詩經》，對今後良好性格養成很有幫助。在今天看來，寧靜還可以培養孩子的專注力。專注力恰恰是建立任何事業的重要基礎。請相信，“腹有詩書氣自華”。家長可以帶著孩子這樣誦讀經典：1.購買帶有拼音、比較權威的經典版本書籍；2.用指讀法，即手點着字，一句一字讀。也可用跟讀法，父母讀一句，孩子跟一句；3.貴在堅持，每天堅持誦讀30分鐘左右。



冬季潤燥四款藥膳

冬季寒冷乾燥，為“涼燥”。感受“涼燥”者，大多會出現鼻咽口舌乾燥、咳嗽痰少、皮膚乾燥、頭痛無汗等不適癥狀，此時應多吃甘涼濡潤、潤肺生津的食物。在此推薦四款具有溫潤滋養功效的方子。

芝麻杏仁糊。取南杏仁60克、黑芝麻100~150克、白糖50克、熱米飯半碗、牛奶500毫升、蜂蜜適量。在鐵鍋中用慢火將黑芝麻炒至微香後盛起，南杏仁同樣以慢火焙熟。炒熟後的杏仁、黑芝麻、熱米飯和白糖、牛奶全部放進攪拌機（不用加熱），約3分鐘後，即成芝麻杏仁糊。食用時依口味加一點蜂蜜即可。此方潤肺止咳、養膚美顏，適合乾燥無痰、大便秘結、皮膚乾燥者食用。

雪梨紅棗桂圓茶。取雪梨1只、去核紅棗4~6顆、桂圓肉5顆、枸杞6克、沙糖桔2個、黃糖適量。雪梨去皮去核切塊後，將其與紅棗、桂圓肉、枸杞放進鍋中，倒入約500毫升清水，煮約40分鐘，把剝皮的沙糖桔放入再煮5分鐘即可。本方生津潤燥、補血養肝，適用於口幹咽燥、多夢失眠、臉色無華者飲用。

馬蹄甘蔗胡蘿卜飲。取馬蹄100克、去皮甘蔗250克、胡蘿卜1根、紅棗5顆、清水1500毫升。馬蹄去皮洗淨，甘蔗切成10厘米的長段後切成條，紅蘿卜去皮切塊，紅棗去核。全部食材入鍋，加水、冰糖，大火燒開轉小火慢炖1小時即可。本方能生津潤燥、養陰止渴，適用於喉幹咽燥、鼻黏膜幹燥易流鼻血的患者。

羅漢果腐竹煲銀杏。取羅漢果半個、腐竹100克、銀杏30克、蜂蜜適量。羅漢果切開洗淨，腐竹用清水泡軟後瀝幹切段，銀杏清洗幹淨。把清水放進煲中燒開，加入羅漢果和銀杏，小火炖30分鐘，加入腐竹繼續小火再炖30分鐘，直至材料軟爛，晾涼後食用，依個人口味加入蜂蜜即可。此方溫肺止咳、養陰潤燥，適用於肺寒咽癢咳嗽、痰黏難咯等癥狀。