责编：常雪丽 电话：0351-8228873 邮箱：rmdbbbl@163.com 版式：布桂丽 人民代表报

难道你没注意到卷纸包装标注的“厕用”字样？

还在用卷纸擦嘴？立即换掉！

前两天小王刚吃完饭，正在用卷纸擦嘴，旁边同学看到后略微尴尬地发出了善意提醒：“卷纸是用来上厕所的，不能用来擦嘴，擦嘴要用抽纸。”小王听到后大吃一惊，抱着怀疑的心态开始查阅资料，想看看卷纸和抽纸到底有何不同，也想看看这几年真的是用错纸了吗？

卷纸产品上都有“厕用”说明

从表面上看，卷纸和抽纸只是纸张形态不同。但作为工业产品，卷纸和抽纸都是企业严格按照相关标准生产出来的，所以要想深入了解它们的区别，就需要查阅背后的生产标准。

市场上卷纸普遍依据的标准是GB/T 20810-2018《卫生纸（含卫生纸原纸）》（下文简称“卷纸标准”），而抽纸大多是GB/T 20808-2022《纸巾》（下文简称“抽纸标准”）。

或许有些出乎大家的意料，其实卷纸标准明确指出适用对象是厕用卫生纸，还规定这种纸的包装上应标注“厕用”字样。不过因为标注字样太小，可能很多人都没有注意过。相比之下，抽纸标准则写明了适用对象是餐巾纸和手帕纸等，显然更加贴合开头时快乐干饭的场景。

从这些表述也可以看出，卷纸被设计出来的初衷就是为了厕用，而抽纸才是“一心一意”地扮演着餐巾纸的角色。

一节卷纸和一张抽纸的细菌数量差距有多少？

谈到造纸术想必大家都不陌生，它是我国伟大的四大发明之一，对人类文明的进程产生了极其深远的影响。东汉时期蔡伦改进了造纸术，用树皮、麻头及敝布等原料造纸，物美价廉，大大促进了纸的传播与使用。

其实直到今天，常用的造纸原料（纸浆）和古人的也差别不大，利用纸浆中的纤维，造出有强度有韧性的纸张。

一般认为原生木浆质量最好，原生非木浆次之，而回用浆的质量最差。卷纸标准允许用原生浆或回用浆，原生浆卷纸按质量可分为优等品、一等品和合格品（优等品最好，合格品最次）；而抽纸标准则要求必须为原生浆，普通型可分为优等品和合格品。

不过大家看到这里不用太担心，在实际商品中，多数品牌卷纸的原料均注明为“100%原生木浆”，质量应该是有保障的。此外，近年来还有商家宣传纯木浆，在这里需要提醒大家，纯木浆和原生木浆不同，原生木浆是从天然木材而来，而纯木浆可能包括回收的二手木浆。

生产标准上，卷纸的细菌菌落总数不得超过600 CFU/g，而抽纸不得超过200 CFU/g。CFU是“菌落形成单位（colony-forming units）”的意思，“600”和“200”可以理解为培养皿上的菌落数量。

若将纸的密度以0.5g/cm³计算，对于一节卷纸，假设长度为16cm，宽度为12cm，厚度为0.025cm，则重量为16×12×0.025×0.5=2.4g，细菌菌落总数不超过1440CFU；对于一张抽纸，假设长度为20cm，宽度为16cm，厚度为0.025cm，则重量为20×16×0.025×0.5=4g，细菌菌落总数不超过800CFU。

考虑到单节卷纸的面积一般比单张抽纸小，卷纸的用量往往会更多，故实际生活中二者的细菌数量差异会更大。当然不同纸的大小厚度各不相同，这个估算仅供参考，具体以检测为准。

从数量上看，抽纸确实更卫生一些，不过到底卫生了多少，可能大家也缺乏一个具体的概念。我们以每个人都非常熟悉的手和手机为例作个说明。

2015年成都市第三人民医院在“全球洗手日”走进写字楼开展细菌检测公益项目，结果发现职场人士一只手洗手前的细菌菌落总数可达500CFU。

不过值得一提的是，洗手可以有效降低手上的细菌数量，成都三院在前文提到的活动中发现职场人士洗手后细菌菌落总数可降至5CFU以下。

比较下来，如果卷纸和抽纸都刚好达到标准，那么一节卷纸和一张抽纸的细菌数量差距大概相当于一只手上的细菌数量，或者1/5手机屏幕上的细菌数量。

正宗纸巾不沾纸屑揭秘

卷纸和抽纸的技术指标有多项不同，其中比较受关注的是可迁移性荧光物质、重金属含量和纵向湿抗张强度。

“可迁移性”是指物质能通过碰触转移到皮肤或粘膜上；“荧光物质”主要指生产厂家为了让纸巾显得更白而使用的荧光增白剂，它是一种复杂的有机化合物，进入体内后可能造成危害。

人体皮肤表面有角质层，可以阻碍皮肤吸收像荧光增白剂这样的大分子有机物，但当我们用纸巾擦嘴时，如果纸中存在可迁移的荧光增白剂，它就有可能进入口中造成健康隐患。

在生产标准中，对抽纸和使用原生浆的卷纸均已明确要求不得在纸面上检测出可迁移性荧光物质，但对使用回用浆的卷纸未作要求，存在安全隐患。

在重金属含量上，抽纸检测的元素种类比卷纸多，标准也更严格，或许是因为原生浆安全性相对较高，卷纸标准中尚未对原生浆卷纸的重金属含量作明确要求，此处卷纸要求为回用浆卷纸要求。

出于用途需求，抽纸要求纸巾有较高的纵向湿抗张强度，使用时遇水后仍然比较强韧，不会到处沾上纸屑，方便擦拭嘴巴、餐桌等；而卷纸则要求较低的纵向湿抗张强度，上厕所使用后遇水快速分散，避免堵塞下水道。

☞建议：卷纸擦嘴只能临时救急

回到一开始的问题：卷纸到底能不能用来擦嘴呢？其实通过前面的分析我们可以看到，卷纸的各项指标都是围绕着厕用设计的，如果条件允许的话，还是建议专纸专用，餐巾纸用抽纸，厕用纸用卷纸。

当然，因为大部分品牌卷纸的质量都比较好，如果身上没有带抽纸，事急时临时用质量好的卷纸当餐巾纸也没有什么问题。就像香皂和肥皂，如果香皂正好用完了，偶尔也能用肥皂洗洗手。不过若是遇到街边小餐馆或者公共卫生间等提供的质量不明的卷纸时，建议还是小心为上，不要用来擦嘴。

最后需要提醒大家的是，无论是卷纸还是抽纸，都是有保质期的，一般为3年，在包装上也有注明。过了保质期后，纸的微生物数量可能已经超过适用范围，强度和韧性也不再有保障，此时不建议大家再继续使用这些纸，至少不要用来擦拭皮肤（可以用来清洁桌子、柜子等），以守护我们的身体健康。 （来源：科普中国）

特别提醒

保鲜膜使用不当会产生有毒物质

家政业内人士提示，保鲜膜用对地方确实能起到保鲜的作用；如果用错的话，反而会适得其反。

在生活中，使用保鲜膜最多的地方应该就是为蔬果保鲜了，但是并不是所有的蔬果都可以使用保鲜膜来保存，如香蕉、西红柿等。这些食物在放置期间本身就有可能产生乙烯气体，这是一种具有催熟作用的气体。若是再使用保鲜膜，不仅不会保鲜，还会加快食物的腐败，产生细菌，影响健康。

用保鲜膜直接包裹肉食、熟食及油脂食品也是不健康的。经过长时间的包裹，食物中的油脂很容易将保鲜膜中的有害物质溶解，增加有毒物质进入食物的机会。

此外，食物被加热时，食物中的油可能会达到很高的温度，使保鲜膜发生破损，部分残留的保鲜膜可能会粘在食物上，导致人们误食。而且，如果超过耐热温度，有可能导致有毒物质产生。

（摘自《今晚报》 文/李 岩）

抗原检测试剂盒需要“防暑”吗？

入伏以来，全国大部分地区都开启了“桑拿天”模式。很多人都非常关心，高温高湿下，家中存放的新冠抗原检测试剂盒是否也需要“防暑降温”。

生产新冠抗原检测试剂盒的天津博奥赛斯生物科技股份有限公司（以下简称博奥赛斯）快速诊断部经理刘朝阳表示：“只要不把新冠抗原检测试剂盒、提取液等长时间暴露在阳光直射下，一般来说，室温储存不会影响其检测的准确性。”

据了解，目前市场上大部分新冠抗原检测试剂盒的储存温度为2摄氏度至30摄氏度，或者是4摄氏度至30摄氏度，同时要求避光干燥保存。

对此，刘朝阳介绍，通常来说，室内温度如果长时间超过存储温度的上限，就会导致新冠抗原检测试剂盒加速“老化”。因为新冠抗原检测试剂盒里涉及的生物原料，比如抗原抗体等，长时间在高温下，也就是高能量状态下，会一直保持活跃状态，这样会使其更快失去活性，甚至有蛋白变性的可能，从而使产品有效期变短。

“当然，这里强调的是‘长时间’，偶尔一两次超过温度上限，是不会对新冠抗原检测试剂盒造成影响的。”刘朝阳指出，与一般的生物制剂相比，新冠抗原检测试剂盒的储存条件比较宽松，在空调室内存储是没有问题的。不像很多免疫产品，都要求在2摄氏度到8摄氏度之内进行储存。

不过，倘若储存新冠抗原检测试剂盒的环境温度长时间超过30摄氏度，建议将其放入冰箱内冷藏存储。刘朝阳强调，千万不要将新冠抗原检测试剂盒放入冰箱的冷冻室进行保存。“冷冻后，瓶子可能会出现胀裂，反复多次的冷冻也可能会对提取液性状产生影响，导致其出现沉淀物；同时检测卡受冻，也可能出现表层膜剥落的情况。”

由于新冠抗原检测试剂盒是用铝箔袋密封包装的，因此不用担心将其放入冰箱后污染食物。不过，为了避免食物污染新冠抗原检测试剂盒外包装，导致人们用其检测时污染双手，进而影响检测结果，因此还是建议放入冰箱前，在新冠抗原检测试剂盒外套上一个保鲜袋。

需要特别提醒的是，从冰箱冷藏室中取出新冠抗原检测试剂盒后，不要立即拆开包装使用，一定要将其静置一段时间，使其温度恢复至室温再进行检测。“何时能拆开包装使用很好判断，用手摸着不凉就可以了。”刘朝阳解释道，之所以要让新冠抗原检测试剂盒“回温”，是因为空气中的水蒸气会在低温的检测卡上液化凝集，也就是我们常说的“吸潮”，这样会影响检测结果的准确性。

拆封后，新冠抗原检测试剂盒最好在1个小时内尽快使用，使用环境的温度建议在15至30摄氏度之间、相对湿度在80%以内。如果拆封后，新冠抗原检测试剂盒暴露在高温高湿环境下，应尽快使用。

（摘自《科技日报》 文/陈 曦）

走过绍兴迎恩门

浙江省绍兴市迎恩门景区位于浙东古运河南端，是历史上绍兴城的主要水道关隘和物流人流的聚集地。这里是运河文化最典型的区域之一，如今成为绍兴水乡风情浓郁的城市新客厅和文化新地标。

走进迎恩门风情水街，水乡风情沿运河缓缓展开。运河水从西向迎恩门穿过，运河之上，12座古桥如虹卧波。这里以购物居住、商业观光为两轴，传承了台门院落的空间美感，一河一街的城市记忆。

尽管几经兴衰，但迎恩门沿街商铺基本保持了原有的空间格局，传统风貌犹存，水乡特色浓厚。据绍兴市越城区文化广电旅游局相关负责人介绍，迎恩门工程立足于水街的空间格局和风貌的延续，通过水街功能的扩展以及沿街、庭院、桥头、街道空间的设计，再现城区完整的水街格局。另外，迎恩门风情水街还原了钟山寺区块的上纤埠头、牌坊、望官亭、接官亭等历史风貌，其中将上纤埠头打造成绍兴码头文化的代表，通过纤道、亭台、古桥、寺庙等来体现越地文化。

保留了江南古韵的水街，同时又是崭新的。每当华灯初上，运河两岸灯火渐起，人声渐沸。五光十色的商铺汇聚成炫彩斑斓的霓虹街景，迎恩门风情水街变成集文化创意、旅游购物、休闲娱乐于一体的特色商业综合体，丰富多彩的夜间活动吸引市民和游客纷纷前来。

非遗文化客厅是水街独具味道的一部分，汇集越红茶、棕编、铜雕等30多项非遗，通过不同的功能设置和展示方式，让非遗变得可听、可看、可体验。

“这里不仅是景区，更是一个生活区，一处能够体现和还原老绍兴人生活的街区。”绍兴市越城区文化广电旅游局负责人说，“运河两岸，文化传承、记忆复苏、街巷空间、水乡风情，迎恩门水街是人们的诗和远方。”迎恩门风情水街以现代人喜闻乐见的方式呈现，时尚化、年轻化的元素在水韵中流淌，可品读、可旅游、可消费、可居住。人们在这里看到古运河、老城楼和古桥，看到诗和远方的江南。

（摘自《人民日报海外版》 文/姚春叶）

浙江省绍兴市迎恩门风情水街风光 资料图片

尚游天地

多吃大豆制品更年期少头痛

妇女绝经以后，可出现诸多不适，头痛就是其中之一。近期，日本东京医科齿科大学研究生院的研究小组在《营养素》杂志发表的一项横断面研究显示，异黄酮（在大豆等豆科植物中富含）摄取量高的绝经后妇女，头痛频率明显减少。

研究小组以在该校更年期门诊参加健康营养教育计划的409名年龄40岁至59岁的中年妇女为对象，分为四种头痛频率情况，将“几乎每天”作为“频繁头痛组”。结果表明，与对照组相比，频繁头痛组的血管舒缩症状、失眠、焦虑和抑郁水平明显上升。在所探讨的43种营养素中，频繁头痛组的异黄酮平均摄取量为20.7mg/1000kcal/天，对照组为24.8mg/1000kcal/天，前者明显少于后者。进一步分析后，异黄酮摄取量被提取为与频繁头痛独立且显著负相关因素（摄取越多，头痛越少），每天多摄取1mg/1000kcal，头痛风险降低2.6%。在绝经前头痛组中未发现上述差异。

以往研究也表明，异黄酮的雌激素样作用可通过抑制更年期血管舒缩症状和失眠来减轻头痛。本次研究对此进行了论证和补充，说明异黄酮抗氧化和雌激素样作用或直接有助于抑制头痛。

（摘自《中国妇女报》 文/夏 普）

“一候凉风至，二候白露降，三候寒蝉鸣。”8月7日迎来立秋节气。立秋是秋天的第一个节气，它的到来是否意味着入秋？“晒秋”“咬秋”指的是什么？气象、农业专家为您立秋说“秋”。

南京信息工程大学应用气象学院副教授江晓东说，立秋虽然是秋天的第一个节气，但对我国大部分地区来讲，此时气象学意义上的秋季还未到来。立秋节气通常在“三伏天”里的中伏期间到来，是仅次于小暑、大暑的第三热节气。

“立秋时节，我国大多数地区仍处夏季，天气依然很热。此时也是台风活跃时期，多发暴雨等灾害性天气。”江晓东说。

《月令七十二候集解》有“秋，揪也，物于此而揪敛也”的记载。江苏省农业科学院蔬菜研究所研究员羊杏平解释，立秋的“立”有开始之意，“揪敛”是收敛的意思，即此时农作物开始成熟。

“立秋时节是中稻、玉米、大豆、棉花等作物开花结实的阶段，需水量大，充足的雨水可以为丰产奠定基础。所以民间有‘立秋雨淋淋，遍地生黄金’‘立秋三场雨，秕稻变成米’等俗语。”羊杏平介绍说。

立秋不仅是重要的节气，还是我国重要的岁时节日。民间有立秋这天“晒秋”“咬秋”“贴秋膘”等习俗。

“晒秋”指的是我国一些地区农民利用自家窗台、屋顶等晾晒农作物以便贮藏的一种传统农俗。

“咬秋”也叫“啃秋”，是指在立秋日多吃西瓜，以求解暑防燥。

“人们一般还会选择在立秋日吃肉，意在‘以肉补膘’。”羊杏平解释说，但从营养学的角度讲，“贴秋膘”不一定非得吃肉，尤其不适合肥胖超重或患有高血压、高血脂的人，建议多吃绿叶菜、薯类、馒头、酸奶等发酵类的食物，少吃肉类。普通人群“贴秋膘”也要适量，不宜暴饮暴食。

（来源：新华社）

衰老加速慢病高发 人到五十要“养寿”

人无法不变老，尤其是50岁后，衰老速度加快，身体机能会明显衰退。与时间抗衡的最好方式，莫过于养成好习惯。

改坏习惯 “吓”比“劝”管用

山西省读者刘先生说，他父亲今年才52岁，身患糖尿病和高血脂，一边吃着降糖药、降脂药，一边参加各种烟雾缭绕的酒局。医生叮嘱、家人劝说，浑身解数使尽，却只换来他一句“我现在人好好的，怕什么，隔壁邻居都80岁了，人家不也天天喝酒？要学会活在当下！”

北京华信医院（清华大学第一附属医院）老年医学科主任张改改称：“临床上常见一种患者，就是看到身边人‘出事儿’了，才肯好好听医生的话。”张改改说，之前有位中年高血压患者，无论医生如何叮嘱戒烟限酒、控盐减油，他都我行我素，还经常不按时复诊和调药。直到同样身患高血压的同事因长期饮酒和熬夜突发中风，他才意识到不良生活习惯的严重性。

中国科学院心理研究所老年心理研究中心主任李娟说，随着年龄的增长，长久积累的、不断在大脑中重复的行为和认知模式，没那么容易改掉。再加上国民健康素养普遍不高，自己没有动机，环境缺乏驱动力，就很难作出转变。张改改也说，与老年人相比，中年人身体机能衰退没那么严重，往往靠吃药就能较好地控制慢性病初期引发的轻微症状，因此不够重视生活方式问题。又因为对疾病认知有限，他们很难有意识、有动力去改变不良生活方式，所以临床上才有不少患者是被“吓到”后才变“听话”。

50岁后是绝佳“养寿期”

大阪大学及北海道大学等机构的科研人员对日本4万多人展开了最长约20年的追踪调查，结果发现，50岁后只要维持运动、摄入水果和生鲜鱼贝类、保持适当体重、戒烟、限酒及睡眠充足，男性平均寿命可达87.7岁，女性则为92.5岁，分别比日本人均寿命长约6年和5年。研究团队成员、大阪大学特聘助教阪庭岭人表示，这次调查显示，改善习惯是长寿的重要因素之一，即使80岁，改善习惯依然不晚。

张改改表示，50岁以后，如果坚持良好的生活方式，可能会是一个绝佳的“养寿期”，反之也可能成为一个损害健康的“高危期”。

衰老加速，健康走下坡路。根据衰老规律，多数人在50岁前后，心脏、肾脏、肠胃、耳朵、骨骼等会明显老化，进入骨质疏松、关节炎等疾病高发期。而坚持合理运动、控烟限酒、科学膳食、睡眠充足等健康生活方式能够延缓这些病情进展。

陈年累积，慢性病进入高发期。失去了年轻的身体底子，不健康的生活方式积累带来的危害会逐渐显现，心血管疾病、内分泌疾病、肿瘤等可能接踵而至。几年前一项中国慢性病前瞻性研究项目对近50万人追踪7年多后发现，我国67.9%的冠心病和39.1%的缺血性脑卒中，与吸烟、饮酒、身体活动少、饮食不健康、肥胖等不良生活方式有关。

劳心劳力，心理疾病趁虚而入。50岁正值“承上启下”的年纪，家庭中儿女正面临社会的考验以及婚育等问题，而父母长辈已渐渐老去，甚至需要专人护理，有些人还因生命过去了一半而对衰老产生恐惧，这个阶段是焦虑、抑郁等心理问题的高发时期。

多大年龄开始健康生活都不晚

美国哈佛大学公共卫生学院疾病预防中心的研究表明，通过有效的生活方式健康管理，80%的中风、心脏病与Ⅱ型糖尿病，以及40%的癌症是可以避免的。专家们表示，人的寿命与健康，60%取决于自己，即使在40岁、50岁、60岁，甚至更大年龄时，开始健康的生活方式也不算晚。李娟说，戒除坏习惯不是一蹴而就的，不能急于求成，掌握以下3个原则，可以帮助我们更容易养成健康的生活习惯。

“行”比“心”重要。对个人而言，与其从内心劝服和警示自己改变不良习惯，不如马上行动，比如每天多运动10分钟、晚上10点半就躺下睡觉等。身边人没必要天天“说教”，可以直接用行动示范，带动亲人改变不健康的生活方式，比如每天一起做运动；给厨房换上控盐勺、控油瓶；买菜时多买蔬菜、少买肥肉；晚上11点后关掉家里所有灯等。

“利诱”比“威逼”有用。心理学上，人们更喜欢“收益”，获得利益会让人更有信心坚持下去。建议大家要多学习科普知识，了解健康生活方式的益处，而不是在别人的劝诫和强迫之下，不得不作出改变。

利用好朋辈效应。可以尝试加入适合自己的群体，比如参加运动社团、健康讲座、社区活动等，或者多与身体健康、有养生经验的同辈人交流，更容易在潜移默化中改掉自己的坏习惯。

张改改提醒，烟草和酒精都具有成瘾性，如果发现无法自行戒断，建议到医院专科门诊寻求帮助，必要时可接受相应的药物治疗。此外，50岁以后，一定要重视体检，有些慢性病的早期症状并不明显，若能尽早筛查并进行科学干预，可以大大降低晚年致残致死等严重后果的风险。具体而言，要做好以下几类筛查：1.心血管疾病及相关高危因素的筛查，如血压、血糖、血脂、尿酸、心电图、心脏超声、冠脉CT等；2.骨密度筛查；3.高发肿瘤筛查，有家族病史或吸烟饮酒等不良生活方式的人群尤其要重视。

（摘自《生命时报》 文/任琳贤）

（主管）主办：山西省人大常委会 出版：人民代表报社 地址：太原市迎泽大街319号 邮编：030073 逢星期二、四、六出版 排版：本报照排中心 印刷：山西太报传媒有限公司印务分公司 广告经营许可证号：1400004000054 订阅：全国各地邮局（所） 每期定价：1.60元 全年定价：249.60元