

# 一次性拖鞋消毒后 还能穿吗

近日,有网友发帖反映,一家酒店提供的白色拖鞋明显起球,鞋内还有毛发,质疑这些拖鞋被重复使用。最后,涉事酒店相关负责人向媒体承认,出于环保考量,该酒店拖鞋经消毒清洗后会循环使用2次至3次。

这件新闻一经发布,就引起了广大网友的讨论,快速登上热搜。

## 拖鞋,确实可能携带病原体

拖鞋是病原体的潜在载体,相关的病原体可能是细菌、真菌、病毒,甚至是寄生虫。具体可能携带什么病原体,要看使用过拖鞋的人的健康状况,也要看拖鞋去过什么地方。因为拖鞋里面、鞋底、鞋套以及拖鞋接触的地面等表面,都可能被病原体污染。

学者发现,医疗环境中,鞋底能被多种病原体污染,包括耐甲氧西林金黄色葡萄球菌(MRSA)、艰难梭菌、大肠杆菌乃至于新冠病毒。尽管酒店环境不同于医院,但住客在内外环境走动,其鞋底接触地面后,同样可能沾染并传播病菌。

此外,病原体可以通过袜子从地板转移到床单上,这与住客穿着拖鞋在房间内走动,然后将脚或拖鞋接触到床品的情况类似。

## 共用拖鞋后

传播疾病的风险大不大

好消息是,总体的传播风险不

大。这是因为,疾病要传播,需要一些天时地利人和,比如相应的病原体含量高、传染性强,比如住客穿拖鞋的时间长,抑或是住客免疫状态低、脚的皮肤刚好有一些损伤,让病原体能够趁虚而入。

坏消息是,具体的风险是未知的。由于不是疾病的高发场所,难以有人统计酒店共用拖鞋这类物品可能会让风险增加多少。说不定,偶然接触受污染的物品后,皮肤就会沾染病原体。甚至,日常活动会导致地面病原体重新扩散到空气中,形成气溶胶。

## 消毒拖鞋虽有用,但也有局限

新闻中,酒店提到会对拖鞋进行消毒清洗,但具体的清洁、消毒效果如何?

先看清洗(洗涤),清洗不仅是为了去除可见的污渍和污垢,更重要的是消除微生物污染,达到卫生洁净。同时,有效的消毒必须以彻底清洁为前提。遗憾的是,新闻中提到的拖鞋还有毛发,如果属实的话,这提示最基本的物理清洁并没有做得很到位。

通常来说,水温在60℃以上可以确保高水平的卫生效果,这能有效灭活多种(虽然不是全部)微生物。如果为了节能而降低清洗温度,则会影响最终的效果。

消毒方面,含氯或活性氧的漂白剂是比较主流的选择,它们有重要的

抗菌效果。因此,酒店是否在清洗流程中加入了有效的化学消毒剂,则是另一个需要考量的因素。

## 一次性拖鞋 应该如何科学管理

有人质疑涉事酒店的白色拖鞋是一次性拖鞋。这就涉及到更复杂的问题,那就是普通拖鞋和一次性拖鞋,处理思路是一样的吗?

为了减少管理风险,我国早有相应的行业规范与法律法规,其中最重要的是《公共场所卫生管理规范》(GB 37487-2019)。其中提到,如果拖鞋不是一次性的,那么可以清洗消毒后重复使用,没有必要谴责。但如果拖鞋是一次性的,但被用来循环使用,那就有一些问题了。

更合理的做法应该是,一次性拖鞋应被归为一次性耗损品,采购、储存和处置时最好是按一次性耗损品管理,使用后需作为废弃物处理,不得清洗消毒后再次使用,不适合循环使用。

(来源:科普中国 微信公众号作者 唐教清)



# 2元维C和上百元维C有区别吗



买过维生素C的人都能发现,市面上存在不同价格的维生素C,从2元至上百元不等。那么,不同价格的维生素C有什么区别?

## 维生素C有什么作用

维生素C(VitaminC)也叫抗坏血酸,它是人体不可或缺的一种营养成分。人体长期缺乏维生素C会导致坏血病,引起牙龈出血、牙齿脱落、皮肤问题,严重时危及生命。

从我国的调查数据来看,中国65岁及以上居民平均每天维生素C的摄入量是71.8毫克,18岁至35岁成年人平均每天的维生素C摄入量是56.41毫克,而人体的健康推荐量是100毫克/天。

可以看出,很多人存在维生素C摄入不足的问题,主要原因是水果蔬菜吃得不够。所以,每天适量地补充维生素C没有坏处。

## 2元维C和上百元维C 有什么区别

市场上维生素C产品有很多,有的两三元一瓶,而两三百元一瓶通常声称是天然维生素C。那么,天然维生素C和人工合成维生素C有什么区别?

其实,从人体补充维生素C的角度,天然维生素C和人工合成维生素C没有区别。

首先,二者化学结构一样,只是来源方式不同。天然维生素是从食物中提取的,合成维生素是利用人工合成的方法制造出的、具有相同成分的维生素。

人工合成维生素C 主要成分是维生素和淀粉;

天然维生素C 主要成分是维生素和糖。

其次,二者作用相同。维生素C本身就是一种化学物质,无论是化学合成,还是从天然食物中提取的,只要结构一样,作用就一样。

最后,从价格上看,人工合成维生素C是药品,带OTC标志,由国家定价;天然维生素C是保健品,带保健品标识,是厂家定价,只要保证食品安全即可。

## 如何补充维生素C

多吃新鲜的蔬菜水果。蔬菜水果里的维生素C最多,按照膳食指南的建议,每天吃500克蔬菜、250克水果,就可以获得足够的维生素C。比如柿子椒、芥蓝、豌豆苗、菜花等蔬菜,酸枣、冬枣、猕猴桃、山楂、草莓等水果,维生素C的含量都很丰富,平时不妨多吃一些。

蔬菜和水果不仅含有维生素C,还含有类胡萝卜素、维生素E、维生素B族、铁、锌等多种维生素、矿物质、膳食纤维等。很多营养学研究发现,多吃蔬菜水果能降低心血管疾病、糖尿病等多种慢性病的风险。

适当吃维生素C补充剂。如果担心吃果蔬补充的维生素C不够,可以每天吃100毫克至200毫克维生素C补充剂,但也没必要吃太多了。

适度补充,不要过量。值得注意的是,无论是天然维生素C还是合成维生素C,都不是补充得越多越好,过量也不利健康。

(来源:新华网 微信公众号《2元维C和上百元维C,有区别吗》)

# 生虫的大米还能吃吗

米饭是许多家庭餐桌上的主食,但不少消费者都曾遇到大米生虫的问题。这些米虫从何而来?生虫的大米可以食用吗?该如何有效预防大米生虫?

## 米虫从何而来?

科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋介绍,常见的米虫体长2毫米至3毫米,因头部前端长有如象鼻的喙,被称为象鼻虫或象甲。大米中较为常见的象鼻虫包括米象和玉米象,两者外观极为相似,肉眼难以区分。它们善于装死,通常藏匿于米堆深处,只有在翻动大米时才会暴露。

大米中的虫子究竟从何而来?阮光锋解释,米象在产卵时会啃开米粒,将卵产入内部并以分泌物封口,肉眼很难看到。虫卵在适宜的温度和湿度条件下会在米粒内部孵化。

虫害来源主要有三方面:一是在田间生长阶段,虫子就可能已经将虫卵产在粮食内部了;二是在收割、加

工、运输等环节被虫卵污染;三是家庭储粮容器本身潜伏虫卵,若未彻底清洁便装入新米,也可能生出虫子。

## 生虫的大米可以食用吗

对于已生虫的大米是否可以食用,阮光锋表示,米虫不咬人,也不传播疾病。只要大米未发生霉变,筛除虫子并淘洗干净后仍可安全食用。

目前,市场上多数小包装大米采用真空包装,能有效防虫、防霉、防氧化。除传统编织袋、塑料袋外,高阻隔膜、纳米防霉保鲜膜等新型包装材料正逐步推广,这些材料具备优异的气密性和防潮性,有助于延长大米保质期。

## 如何有效预防大米生虫

国家粮食和物资储备局安全仓储与科技司发布的《2021年全国粮食和物资储备科技活动周科普宣传册》建议,家庭储粮应选择避光、通风、阴凉、干燥的环境。

可采用缺氧防虫法,如使用真空袋密封,或将大米装入洁净的瓶子中并拧紧瓶盖,以隔绝氧气。此外,放入装有花椒、八角、大蒜等天然驱虫材料的纱布包,也能起到防虫效果。

## 为何超市散装大米 较少见到虫害

记者走访发现,除物理防控措施外,快进快出的销售流转机制是关键因素。家庭消耗10斤大米可能需要1个月,而超市1袋50斤散装大米往往在一两天内便可售罄。

一家超市工作人员表示,散装米斗容量约为5袋或6袋,基本每日都需补货,有的超市一天就能销售5袋至6袋,每天还需多次补货。米面专营店也反映,拆包大米通常1天至3天就能售完,快速周转结合定期检查,有效降低了超市大米生虫的风险。

(来源:经济日报 微信公众号《生虫的大米还能吃吗》)

# 一般交通工具都靠右行驶 为什么火车靠左

坐了这么久火车,你有没有发现,不同于汽车靠右行驶,火车是靠左行驶的。这是为什么?

由于我国最早的铁路是英国工程师设计建造的,按英国的形式设置信号系统,所以沿用了英国的左行原则,后来我国新建铁路也沿袭了下来。

加上早期的火车是蒸汽机车,司机驾驶室不在最前面导致视野不好,所以司机的观察窗设在左边,方便将头甚至上半身探出车窗观察路况,另一只手进行操作。

另外,后来建设复线铁路,方向相

反的列车在不同轨道上行驶,必然会出现两车相会的情况。如果火车靠右行驶,相会时司机探出窗外观察路况,就会非常危险。

随着技术的进步,火车头换成了内燃机和电力机车,司机在驾驶室内能清晰观察路况。

那么问题来了,火车为什么不改为靠右行驶,和机动车的行驶方向保持一致?

若将铁路改为靠右行驶,对当时已经建成的铁路系统来讲,是一项非常巨大的投入。

不仅仅是修改铁路行车方向这么简单,还涉及到灯控等多方面的改造,不像行人、汽车改变通行规则那么简单。

另外,采用左行制便于国际间铁路互联互通。

在轨距相同的情况下,不同国家之间的铁路可以直接连接,但在列车进入行驶方向不同的国家时,例如从中国进入蒙古,就要变换行驶方向。

(来源:中国新闻网 微信公众号《一般交通工具都靠右行驶,为什么火车靠左》)