

冲水时间短、不用洗手液、只用湿巾擦手 这些都不对！ 亲，你确定自己真会洗手吗？

■记者 蔡玲玲

你知道洗手有多重要吗？你懂得如何洗手吗？一双未洗的手，可能藏有几十万乃至几百万个细菌，而正确勤洗手能使生病的风险降低3/4。随着10月15日全球洗手日的到来，洗手这件平凡小事受到公众的关注。昨日，记者走进市区几家餐厅，探访市民的洗手习惯。



多数市民洗手有点潦草

日前，记者在万松路、拱瑞山路多家餐厅的洗手池偷窥了市民洗手发现，多数市民有洗手意识，但洗手时没有使用肥皂、洗手液进行洗手，仅是用水湿手后，简单搓两下，用时没有超过10秒钟。

昨日中午，记者在安阳菜场附近的一家快餐馆蹲点。11时至11时半，该店有20来位顾客前来就餐，仅有3个人在洗手台前洗过手，大部分客人基本上都没洗手。

用湿巾擦手其实不大卫生

宝宝不爱洗手，或者出门的时候如何帮宝宝把手弄干净？相信许多妈妈都有法宝——消毒湿巾。记者通过采访了解到，几乎每一位妈妈带宝宝出门，背包里都会装上一两包湿巾，在需要的时候为宝宝擦手擦脸。

湿巾是出门的必备之物，而且用量很大。张女士说，她儿子4岁，正是好动的年龄，每次出门吃零食、吃饭前都要用湿巾把手擦干

市民黄先生告诉记者，饭前自己会洗手，但基本上湿湿手冲一冲就行了。市民张女士说，公共场所餐厅放置的肥皂、洗手液不敢保证质量和卫生，还不如简单用水冲洗一下干净。

记者又来到万松路的一家西式快餐店，不少顾客用餐前，都会主动去洗手，但他们平均洗手的时间几乎没有超过15秒，有的则是双手在水龙头下过一遍就结束了。有趣的是，记者发现，儿童要比成年人要洗得

认真，会用洗手液，还会很仔细地清洗手指头。

记者了解到，消毒湿巾品类非常多，有抑菌、杀毒、润肤等多种功能，有婴幼儿专用、有手口专用等，不少湿巾标注含有丙二醇，这是一种低毒的化学溶剂。据了解，丙二醇易挥发，但会有残余，使用这种湿巾擦手后应晾晒，待丙二醇挥发后再用手取食，否则会将化学物质吸收入体内。

正确洗手时长约为30秒

研究发现，一双未洗的手可能藏有几十万乃至几百万个细菌，这些细菌的种类非常多，几乎所有能引起肠道传染病的细菌，在手上都能发现。平时最常见的肺炎、感冒、腹泻等，都可以通过手来传播。而正确勤洗手能使生病的风险降低3/4。

和普通市民相比，医生无疑是最讲究卫生的。他们又是如何洗手的呢？记者采访了市人民医院感染

管理科副科长杜庆玮。目前医学界推荐科学的七步洗手法，按照通行标准，七步洗手法全套过程时长至少等于唱两遍《生日歌》约为30秒。杜庆玮说，

七步洗手法具体操作为：第一步：洗手掌。流水湿润双手，涂抹洗手液（或肥皂），掌心相对，手指并拢相互揉搓；第二步：洗背侧指缝。手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进

行；第三步：洗掌侧指缝。掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓；第四步：洗指背。弯曲各手指关节，半握拳把指背放在另一手掌，双手交换进行；第五步：洗拇指。一手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行；第六步：洗指尖。弯曲各手指关节，把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行；第七步：洗手腕，双手交换进行。

市人民医院皮肤科门诊唐医生表示，有些湿巾含有酒精或其他化学成分，会给皮肤表面增添其他的化学物质，频繁使用还会让皮肤变得干燥。因此，在有条件用水洗手时尽量用水清洗，外出不方便时可偶尔用湿巾，用完后稍微晾晾手，让有害物质挥发后再吃东西，尤其不要直接擦眼睛、中耳及黏膜处。若在使用后出现皮肤红肿、发痒等症状，应立即停止使用。

本周阳光 余额不足 周末到下周又是雨天

本报讯(记者 蔡玲玲 通讯员 陈瑶)度过了本周前半段的冷雨天，这两天，我市基本上都是多云天气。天空变幻的云朵与忽隐忽现的阳光相映成趣，一天里除了早晚有点微凉，白天都还比较舒适。有时候，即便阳光只在云层间偶尔漏一点下来，也很值得珍惜，因为再过两天，我市的云系又要增多，雨水君又要光顾了，而且可能一连要下好几天。

根据气象部门最新预测，我市今天多云天气为主，周末云系增多，下周多降水过程。市区今天多云，夜里转阴有时有阵雨，19至25日，周六阴到多云，部分地区有阵雨，20至24日，周日阴转多云，21至27日，

中央气象台说，这几天，北方地区的气温格局将发生明显的转折，从之前的偏低状态转为比较偏高的状态，东北大部地区最高气温将达到20左右，最低气温回到10上下，华北和西北大部地区最高气温会普遍达到20以上，天气将明显回暖。在这样的天气大

背景下，我市也会稍微暖一些。如果你期待着秋天略带寒意的清冷感觉，可能还需要耐心等待上一段日子。不过，早晚时分仍弥漫着初秋的凉意，出门时最好还是备件外套，以防感冒。

中医理论认为，秋天对应的脏器是肺，悲伤容易伤肺。反过来，肺气虚了，机体的耐受能力下降，也易产生悲伤的情绪。所以，入秋之际，自我调养要做到内心宁静舒畅，切忌悲观伤感，即使遇到伤感的事，应主动予以排解，以避肃杀之气。同时，还应尽量收敛神气，平和心态，以适应秋天容平之气。在饮食上，强调滋阴润肺。《饮膳正要》说：秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮。就是说可适当食用芝麻、糯米、粳米、白萝卜、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润的食物，以益胃生津，也可熬生地粥，以滋阴润燥。另外，吃百合、秋梨等也可润肺。



塘下卫生院医务志愿者 发安心手环防老人走失

本报讯(记者 欧苗苗)日前，塘下镇塘下卫生院特举办了一场以“夕阳恒红，关爱走失老人，我们在行动”为主题的活动。活动以关注失智老人为核心内容，邀请市人民医院专家团队带来具有针对性的健康讲座及阿尔兹海默症专业测评，并为符合阿尔兹海默症的患者免费发放安心手环，让患者家属能更密切的关注到患者的动态。

阿尔兹海默症是一种起病隐匿的进行性发展的神经系统退行性疾病，临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执

行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征，病因迄今未明。

活动现场，志愿者对相关患者开展现场测评，为符合测评结果的患者免费赠予安心手环，并帮助患者家属了解安心手环的使用，安心手环为患者和其家属添加了一份切切实实的安心。

患者若发生走失事件，其家属可以通过安心手环和公安后台查找患者走失轨迹，而路人也可以在发现走失患者时用微信扫取手环编码，报警联系到患者家属。一志愿者说。



温州市基层卫生岗位练兵和技能竞赛落幕 我市获多个“温州第一”

本报讯(记者 陈成成 通讯员 卓蓓蓓)10月11日，由温州市卫计委组织的基层卫生综合技能竞赛市级决赛举行，我市选派的6名参赛选手表现出色，获多个温州市

第一。本轮比赛采取操作技能、知识竞答、情景再现等形式进行，经过一天的激烈角逐，我市代表队荣获团队赛总分第一名、全科医疗城市

组和全科医疗农村组个人总成绩第一名、社区护理组个人总成绩第二名的佳绩。

据悉，在今日举行的省级竞赛中，温州地区共有6名选手参赛，我市选手占了5名。