

## 女性衛生習慣常犯 11 種錯誤

導讀：女人看似衛生實則不衛生的 11 個惡習，很多平常我們習慣的事情不一定是衛生的，甚至對我們的健康造成很大的危害。女人在日常生活中要注意的一些細節習慣問題，應該得到重視，保證身體的健康和衛生。

### 要點 1 經期喝茶

很多女性認為和玫瑰花茶能養顏。所以日常養成喝茶的習慣，其實月經期間喝茶壞處很多。經期女性面臨著大量的血液流失，與此同時，人體合成血紅蛋白的重要元素鐵，也隨著血液一起流失掉了。所以女性在經期會比較容易疲勞。

### 要點 2 用洗衣機洗胸罩

據有關醫學統計資料表明，經常使用洗衣機洗滌胸罩的女性，乳腺炎的發病率比常用手工洗的要高 3~5 倍。這是因為把胸罩和其它衣物一起放在洗衣機中洗滌時，衣物上的絨毛、線頭和一些極其細小的纖維很容易粘附到胸罩上。

穿上這種胸罩，那些細小的纖維就會粘在乳頭上，甚至阻塞乳腺管引起感染，引發乳腺炎。

衛生紙含有大量的細菌，擦拭餐具很容易粘附在擦拭的物體上。

### 要點 3 用紗罩罩食物防蠅

不少家庭習慣把紗罩罩在食物上，這樣雖然能防止蒼蠅直接落到食物上，但蒼蠅停留在紗罩上仍會留下帶有病菌的蟲卵，這些蟲卵極易從紗孔中落下而污染食物。

#### 要點 4 白紙包食品

有些白紙在生產過程中被添加了漂白劑，而漂白劑在與食品接觸後會引起一系列化學反應，產生有害物質，極易對食品造成污染。

#### 要點 5 衛生紙擦拭餐具

質檢部門抽查結果發現，許多種類的衛生紙都未經消毒或消毒不徹底，含有大量的細菌，很容易粘附在擦拭的物體上。只有經過嚴格消毒處理的高級餐巾紙才符合衛生標準。

#### 要點 6 用紙巾擦屁股

一般女人小便後不建議用乾紙巾擦外陰的，如果你真的想用，建議你用婦科專用的濕紙巾，你可以注意看一下再好的干紙巾上面都會有灰塵，經常用的婦性容易感染黴菌性陰道炎

#### 要點 7 餐桌上鋪塑料布

餐桌上鋪塑料布雖然美觀，但容易累積灰塵和細菌等。而且有些塑料布是由有毒的氯乙烯樹脂製成的，餐具和食物長期與塑料布接觸，會沾染有害物質，從而引發許多疾病。

#### 要點 8 用毛巾擦餐具

我國城市所用自來水都是經過嚴格消毒處理的，用自來水沖洗過的餐具及水果基本上是潔淨的，不用再擦。而毛巾上往往存有許多病菌，用毛巾再擦乾反而會造成二次污染。

#### 要點 9 爛水果剝掉再吃

有些人以為把水果爛掉的地方剝掉，剩下的部分就可以吃了。其實爛掉部分的細菌和微生物已經大量繁殖，其中的黴菌可導致人體細胞突變而致癌。

## 要點 10 起床就疊被

人每天都要排出大量的汗液。起床後馬上把被子疊起來，汗液留在被子裡，時間一長，不僅會有汗臭味，還會影響睡眠的舒適度，並給病原體創造生存環境。正確的方法是在起床後先把被子翻過來，攤晾 10 分鐘再疊，最好每週晾曬一次。

## 要點 11 長期使用同一種藥物牙膏

藥物牙膏對某些細菌有一定的抑製作用。但如果長期使用同一種藥物牙膏，會使口腔中的細菌慢慢地對其適應，從而產生耐藥性。

\* 資料來源：輯自中時健康< <http://mombaby.tw.com> >

\* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

