



扫码关注南国学堂



上周,超强台风“摩羯”在海南文昌登陆,导致路面积水、树木被吹倒、许多小区停水停电……给我们的家园带了很大的伤害。那么,台风过后,我们该如何防范一些因积水而衍生的害虫? 如何健康饮食? 跟着小AI一起学习吧。

## 台风过后健康小贴士 不要吃被水淹过的食物



小AI带你读新闻  
周五见

### 小AI对你说

台风过后,你知道不能吃哪些食物吗? 你知道如何正确使用消毒液吗? 欢迎知道答案的小朋友来信分享。

老师、家长如果有什么建议也欢迎来信。

“萌新闻”每周五见  
邮箱:nanguoxizuo@126.com

## 好好睡觉 大脑更健康

小朋友们,你们知道吗? 我们睡觉的时候,大脑开始做清洁工作! 科学家们发现,当我们进入一种叫做“慢波睡眠”的深度睡眠阶段时,大脑会帮助我们清除一些不好的东西,这些东西如果积累多了,可能会导致一种叫做阿尔茨海默病的疾病。

阿尔茨海默病是一种会影响我们记忆和思考能力的病,它会让我们的的大脑变得不那么灵活。科学家们在了一本很有名的医学杂志上发表了他们的研究,说慢波睡眠对预防这种病很重要。

我们睡觉的时候有两种不同的睡眠阶段:一种是快波睡眠,一种是慢波睡眠。慢波睡眠是我们睡得最沉的时候,也是我们身体和大脑休息得最好的时间。研究发现,如果成年人睡得不好,特别是慢波睡眠不够,他们的大脑里就会有一种叫做β淀粉样蛋白的东西积累起来,这种东西多了不好。

研究还发现,在阿尔茨海默病还没有出现症状的时候,如果慢波睡眠不好,大脑里的Tau蛋白就会变得不正常,这可能会让大脑的一些部分变薄,这是不好的信号。这些变化在大脑的颞(niè)区特别明显,颞区是我们大脑中负责记忆的重要部分。

所以,科学家们说,我们要好好睡觉,尤其是要有足够的慢波睡眠,这样我们的大脑才能保持健康。

(小AI据新华社报道)

### 1 哪些东西不能吃?

**不要吃脏食物:**不要吃污水弄湿了的食物,比如烂掉的菜和水果。不要吃看起来不对劲的肉和海鲜。不要吃包装坏了的罐头或者软包装食品。

**不吃解冻过久食物:**受台风影响断电超过24小时,冰箱里的冷冻食品会逐渐解冻,容易腐烂变质。若变味,则不要食用。

**餐具要洗干净:**被水淹过的餐具可能会受到污染,用餐具前,要把它们洗干净。

**食物要煮熟:**不要吃生的或者半生不熟的食物,比如生的蔬菜。做肉和蛋的时候,要确保它们完全煮熟。

**不要吃野蘑菇、野菜:**台风后可能会出现很多野蘑菇、野菜,不要轻易采食,因为它们可能有毒。

**不要喝生水:**只喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水。不要直接喝雨水或地表水,饮用水最好煮沸5~10分钟后再喝。

### 3 怎么防“四害”?

台风过后,很多地方都会有积水,比如树下的小坑、落叶堆、废弃的瓶子罐子、地下室的水、轮胎里的水。如果这些积水不清理,就会变成蚊子小宝宝的“游泳池”,让蚊子变得特别多。

如果厕所坏了、垃圾没有及时清理、植物腐烂了或者小动物死了,也会让苍蝇、蟑螂等害虫变得很多。

最好的方法是清理环境。我们要赶快把杂物、垃圾和积水都清理掉。清理积水比拍死蚊子更有效。如果有些地方很难清理,比如垃圾堆、下水道,我们可以在大人的帮助下用专门的药来杀虫。

台风过后,积水还可能会破坏老鼠的家,让它们跑到我们家里来。老鼠很小,可以从很小的洞里钻进来,它们还会咬家具和电线。

我们要堵住房子和外面连接的洞,不要让老鼠进来。生活垃圾要及时清理。如果发现老鼠进家里了,可以用粘鼠板或者捕鼠笼来捉它们。在水退了的地方,要及时换掉毒饵站里的鼠药。如果水还没有退,就不要到处放鼠药,可以请专门的人来处理老鼠多的地方。

### 2 怎么预防疾病?

**如有身体不适,需及时诊治:**如果你发烧或者拉肚子了,要马上告诉大人,让他们带你去看医生。

**外伤需谨慎处理:**台风天后,雨水可能会把脏东西冲到街上。如果你受伤了,一定要洗干净伤口,用创可贴或者绷带包扎好,这样才不会让细菌跑进去。如果伤口很深或者有东西在里面,一定要去医院。

**预防皮肤病:**台风过后,天气可能会很潮湿,出汗不易蒸发,积汗部位容易生长真菌。如果皮肤上长了红点点,要告诉大人,去看医生。不要光着脚到处走,回家后要洗干净手脚。

**注意呼吸道疾病的传播:**台风过后,要注意保暖,家里要经常开窗换气,还要勤洗手。如果家里有人感冒了,你要注意不要被传染。

**警惕虫媒传染病:**台风过后,蚊子和苍蝇可能会变多,它们可能会带来疾病,比如登革热。所以我们要让家里的环境保持干净,不要让蚊子有地方生宝宝,也要把家里的苍蝇和蟑螂消灭掉。

### 4 如何正确使用消毒液?

对于农村的厕所、垃圾堆这些地方容易长苍蝇的地方,可以用“15%氯氟·残杀威乳油”稀释后喷洒。

家里的墙壁、地面,还有街道和社区,可以用“500mg/L含氯消毒剂”,或者“200mg/L二氧化氯”,或者“1000mg/L过氧乙酸”喷洒消毒10分钟或擦拭消毒5分钟。

**餐具消毒:**洗完碗筷后,最好把它们煮沸15分钟来消毒。也可以用“250mg/L~500mg/L含氯消毒剂”浸泡10分钟,然后用水冲洗干净。

**不要混合消毒剂:**有些消毒剂不能混在一起用,比如“84消毒液”不能和其他清洁剂混合,家用洁厕灵不能和含氯消毒剂混用。

**小心使用消毒剂:**消毒剂有点刺激,用的时候要戴上口罩和手套保护自己。消毒剂能帮我们预防疾病,但也不要太多,或者以为越多越好。

(小AI据海南日报、南海网、海南疾控微信公众号报道)

