



↑ 重用隔夜油不健康，长期吸入煎炸食物的油烟，也可能导致肺癌。(iStock图片)
↓ 用自来水清洗隐形眼镜，容易引发微生物造成的眼疾。(iStock图片)



室内游乐场暗藏许多病毒性疣和真菌，容易导致皮肤病的传染。(iStock图片)

七大最不卫生习惯

隐形病源不容小觑

林弘谕 / 报道

limhj@sph.com.sg

眼睛看得到的肮脏，人们多会防范；眼睛看不到的病菌，或是平时人们忽略的一些不卫生的生活习惯与行为，才是致病关键。

记者为你罗列“七大最不卫生”的地方与生活习惯和行为。

环境和个人卫生向来备受关
注。每天人与人事物接触，个人
暴露在细菌纳垢的环境中，最容
易感染病毒与病菌。

4月7日（本周六）是世界卫
生日（World Health Day），其
主题是“全民健康覆盖。每一个
人，每一个地方”。世界卫生组织
将开展一系列活动，重点关注
全民健康覆盖工作，今年的口号
是“人人享有卫生保健”，加强
每个人的卫生与健康意识。

放眼周遭，眼睛看得到的脏
脏，或是平时人们忽略的一些
不健康的生活习惯与行为，才
是致病关键。

这里，给读者罗列“七大最
不卫生”的地方与生活习惯和行
为。

1 自来水含微生物

莱佛士眼科医疗中心眼科及
航空医学顾问

医生陈江利说：“我们经常听
到病人说，他们戴隐形眼镜感
觉不适或掉出来时，就用自来
水清洗，然后戴回去。虽然新
加坡的水源是世界上最佳之
生之一，可以扭开水喉饮用，但
这种‘便利’不表示即是卫生，
自来水里藏有许多微生物，用
它清洗隐形眼镜，将增加相关
眼睛感染疾病。”

他说，经常戴隐形眼镜者，
应随身携带无防腐剂的润眼液，
眼睛感觉干燥时随时点滴滋
润，同时避免长时间配戴隐形
眼镜。

如果隐形眼镜意外脱落落在衣
服、桌子或电脑键盘上，应马上
丢弃，更换新的隐形眼镜，或戴
上眼镜。

陈医生指出，许多人游泳时
戴着隐形眼镜，再套上泳镜，这
也是不卫生的，因为池水含氯
化物，它不是消毒水，渗透进
入眼，所含有的微生物同样容
易感染，导致眼疾。”

他建议最理想的做法，是不
要戴隐形眼镜游泳，而是配戴有
度数的泳镜。如果到海中潜水，
那比泳池的水更不卫生，必须
配戴有度数的潜水镜。

要戴隐形眼镜游泳，而是配戴有
度数的泳镜。如果到海中潜水，
那比泳池的水更不卫生，必须
配戴有度数的潜水镜。

2 室内游戏场是细菌温床

资深皮肤科顾问医生廖敏敏
接受联合早报采访时，说出一个
最让人容易遗忘的地方——
儿童室内游戏场，这里也是
细菌的温床。

它哪里不卫生？许多孩童，
包括他们的父母，都有可能随
身把病菌性疣（viral warts）、
真菌感染（fungal infection，尤
尤其是脚部）、手足口症和水痘
等皮肤疾病带入室内游戏场。
要预防受到感染，游戏时应穿
上袜子，游戏前后清洗双手等。

她指出，室内游戏场让孩童
在免受日晒雨淋下，学习运动、
感官和社交技能。但是，如果
孩子感到不适，应避免到室内
游乐场。在一些室内游乐场，
现场有人详细检测孩童和大人的
体温和皮肤，这是可取的防范
措施，让人玩得更放心。

廖敏敏医生说，在高湿度的
地方，细菌和真菌更容易滋长。
例如一般的Spa，容易藏有假单
胞菌（Pseudomonas），它可
耐高温，如Spa和温泉浴的温
度，对人们的毛囊有不良影响，
可引发毛囊炎（folliculitis）等
炎症。

感染毛囊炎者，身体会出现
红点，或是小脓疱等症。若已
患有毛囊炎，更应避免使用按
摩浴缸或Spa等。

另外，到Spa中心使用桑拿
或按摩浴缸时，可询问中心如
何保持这些设施的卫生，多久
做一次清理消毒等，定期氯化
处理可杀灭细菌和真菌，减少
感染的机会。

会。

4 空气中病菌防不胜防

耳鼻喉科医生赵俐铃认为，
空气中的病菌与病毒的传播最
为危险，防不胜防。身体不适
者，应该留在家中休息，避免
到户外或人潮拥挤的地方。即
有事外出，咳嗽或打喷嚏时，
应用纸巾或手帕遮盖嘴巴，避
免病菌通过唾液散播到空气中。

传染性病毒可在不同的物品
上存活三小时，如门把、手柄、
按钮和电话等，伤风感冒或咳
嗽者，应清洗双手再把握或使
用这些物品。公众应养成饭前
洗手的习惯。

5 抠鼻孔可导致流鼻血

抠鼻孔是一些人习以为常的
动作，除了在公众场所显得不
雅观之外，也可导致皮肤细菌感
染，如鼻疔等。

此外，抠鼻孔可造成反复性
流鼻血，因为鼻腔里血管纤弱
而敏感，尤其是鼻敏感者，更
应避免这个动作。

6 食油重复使用给健康带来负担

莱佛士医疗——荷兰村高级
家庭医生黄伟文指出，人们生
活较优越，经常在外头用餐，即
使是在家烹饪，许多人也重复
使用食油，这是非常不注重健
康的行为。

许多人仍不懂得选择不饱和
脂肪（包括单元不饱和脂肪、多
元不饱和脂肪）的好处，而选
择使用会增加患上心血管疾病
的概率。尤其是采用高温油和
隔夜油，更给健康带来负担。

根据国际食品特性期刊（International
Journal of Food Properties）研
究显示，50克薯片使用180摄氏
度高温油炸，每次油炸间隔3分
钟，持续15分钟。食油在第三
次油炸时开始变质、腐臭，其
游离脂肪酸（free fatty acid）
和食油对比为0.3克/100克。其
相应的过氧化氢（corresponding
hydroperoxide）为5 meg/公
斤。第六次油炸时，其游离脂肪
酸达到高峰，已经不符合卫生
组织和联合国粮农组织合组的
国际食品法典委员会（CODEX）
定下的营养标准。

研究也指出，一般食品公
司，50%至80%循环使用隔夜油
三次。黄伟文医生说，食油每
重复使用一次，重新加热将使它
变得不稳定而腐臭，一般上不
建议重用；若要重用，也视乎
油的温度。经常在外用餐方便，
往往潜伏更多不健康因素。

以老鼠作为实验的证明显
示，热氧化油可催生细胞内的
活性氧（reactive oxygen
species, ROS），这些分子会
破坏基因引发癌症生成，另外
也增加血管炎、高血压等。

研究显示，西班牙曾有356
人因重复食用隔夜油，而出现
毒性油综合征最终去世；另外
2万人则受不同程度的健康影
响。

黄伟文医生说：“尤其是人
们在等待锅里的食油滚热，这
时油锅所冒出的油烟，含有对
身体健康有害的挥发性化合物。
当热油过度时，将出现更多杀
菌细胞的物质。因此，使用抽
油烟机，可减少患上肺癌的
概率。”

7 电脑键盘最肮脏

专家指出，大家都知道厕所
容易滋生细菌，经常定时清
洗，但是日常工作的环境，或
是每天使用的电脑键盘，却
往往忽略清理。

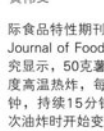
试问，你最后一次为电脑键
盘清洗、消毒是什么时候？一
周前，一月前，或一年前？这
期间累积的污垢和病菌、病
菌，在你每天启动电脑，在键
盘上“滴滴答答”时，十指都
再次沾满细菌和病毒。

电脑键盘滋生的细菌以金
黄葡萄球菌（Staphylococcus
Aureus）及大肠杆菌为主。赶
工作，没时间到外用餐，很多
上班族都在电脑桌，一边吃饭，
一边打字回电邮、发文件、写
文章、玩游戏等等。无形中，
键盘上的细菌很容易就吃进肚
子里。

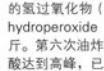
电脑键盘细菌最多，你多久没
清洗或消毒？（档案照）



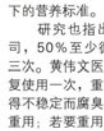
高级家庭医生
黄伟文



耳鼻喉科医生
赵俐铃



资深皮肤科顾问
医生廖敏敏



眼科及航空医
学顾问医生陈
江利

元不饱和脂肪）的好处，而选
择使用会增加患上心血管疾
病概率的饱和脂肪。尤其是
采用高温油和隔夜油，更给
健康带来负担。

根据国际食品特性期刊（International
Journal of Food Properties）研
究显示，50克薯片使用180摄氏
度高温油炸，每次油炸间隔3分
钟，持续15分钟。食油在第三
次油炸时开始变质、腐臭，其
游离脂肪酸（free fatty acid）
和食油对比为0.3克/100克。其
相应的过氧化氢（corresponding
hydroperoxide）为5 meg/公
斤。第六次油炸时，其游离脂肪
酸达到高峰，已经不符合卫生
组织和联合国粮农组织合组的
国际食品法典委员会（CODEX）
定下的营养标准。

研究也指出，一般食品公
司，50%至80%循环使用隔夜油
三次。黄伟文医生说，食油每
重复使用一次，重新加热将使它
变得不稳定而腐臭，一般上不
建议重用；若要重用，也视乎
油的温度。经常在外用餐方便，
往往潜伏更多不健康因素。

以老鼠作为实验的证明显
示，热氧化油可催生细胞内的
活性氧（reactive oxygen
species, ROS），这些分子会
破坏基因引发癌症生成，另外
也增加血管炎、高血压等。

研究显示，西班牙曾有356
人因重复食用隔夜油，而出现
毒性油综合征最终去世；另外
2万人则受不同程度的健康影
响。

黄伟文医生说：“尤其是人
们在等待锅里的食油滚热，这
时油锅所冒出的油烟，含有对
身体健康有害的挥发性化合物。
当热油过度时，将出现更多杀
菌细胞的物质。因此，使用抽
油烟机，可减少患上肺癌的
概率。”

7 电脑键盘最肮脏

专家指出，大家都知道厕所
容易滋生细菌，经常定时清
洗，但是日常工作的环境，或
是每天使用的电脑键盘，却
往往忽略清理。

试问，你最后一次为电脑键
盘清洗、消毒是什么时候？一
周前，一月前，或一年前？这
期间累积的污垢和病菌、病
菌，在你每天启动电脑，在键
盘上“滴滴答答”时，十指都
再次沾满细菌和病毒。

电脑键盘滋生的细菌以金
黄葡萄球菌（Staphylococcus
Aureus）及大肠杆菌为主。赶
工作，没时间到外用餐，很多
上班族都在电脑桌，一边吃饭，
一边打字回电邮、发文件、写
文章、玩游戏等等。无形中，
键盘上的细菌很容易就吃进肚
子里。

电脑键盘细菌最多，你多久没
清洗或消毒？（档案照）



通过空气散播的伤风感冒病菌，让人防不胜防。（iStock图片）

黄伟文医生说：“尤其是人
们在等待锅里的食油滚热，这
时油锅所冒出的油烟，含有对
身体健康有害的挥发性化合物。
当热油过度时，将出现更多杀
菌细胞的物质。因此，使用抽
油烟机，可减少患上肺癌的
概率。”

研究显示，台湾妇女抽烟的
比例不大，但是患上肺癌的
概率却增加。

黄伟文医生说：“尤其是人
们在等待锅里的食油滚热，这
时油锅所冒出的油烟，含有对
身体健康有害的挥发性化合物。
当热油过度时，将出现更多杀
菌细胞的物质。因此，使用抽
油烟机，可减少患上肺癌的
概率。”

除了键盘最脏外，鼠标上的
细菌比厕所的冲水把手要多4
万5670倍。

7 电脑键盘最肮脏

专家指出，大家都知道厕所
容易滋生细菌，经常定时清
洗，但是日常工作的环境，或
是每天使用的电脑键盘，却
往往忽略清理。

试问，你最后一次为电脑键
盘清洗、消毒是什么时候？一
周前，一月前，或一年前？这
期间累积的污垢和病菌、病
菌，在你每天启动电脑，在键
盘上“滴滴答答”时，十指都
再次沾满细菌和病毒。

电脑键盘滋生的细菌以金
黄葡萄球菌（Staphylococcus
Aureus）及大肠杆菌为主。赶
工作，没时间到外用餐，很多
上班族都在电脑桌，一边吃饭，
一边打字回电邮、发文件、写
文章、玩游戏等等。无形中，
键盘上的细菌很容易就吃进肚
子里。

电脑键盘细菌最多，你多久没
清洗或消毒？（档案照）



电脑键盘细菌最多，你多久没
清洗或消毒？（档案照）