



都在防二手烟，原来三手烟更防不胜防！



“吸烟有害健康”已经成为了人们的普遍共识。现在有了娃的家庭，都会下意识让孩子远离二手烟的茶毒。有些爸爸忍痛割爱，为了孩子选择戒烟。有些爸爸戒烟失败，只能尽量不在孩子面前吸烟。这些做法在一定程度上能让孩子少吸二手烟。不过，这样就一劳永逸吗？对孩子不再有危害吗？其实，三手烟正在悄悄伤娃。

严肃科普：何为三手烟？

香烟燃烧后，会产生一系列有害物质，尼古丁等十几种残留物会悄无声息地附着在烟民的皮肤上、头发上、衣服上、沙发等家具上，然后在空气的传播下会散发到家庭的各个角落，如沙发、地毯、窗帘、床等。

划重点！婴幼儿更易受三手烟的危害！

通常情况下，“二手烟”中形成的致癌物质呈气相，可以通过“通风换气”的方式排走，而“三手烟”沾染在室内物体表面的污染则可能持续相当长的一段时间，极易被忽略，并可以通过皮肤进行吸收。研究人员发现，这些残留物可存在几天、几周甚至数月。动物模型显示，三手烟可以导致小鼠肝脏、肺脏的损伤，皮肤愈合困难以及造成小鼠认知神经的发育障碍和行为改变。

婴幼儿长期处于三手烟的环境中，更容易受到伤害。一项研究表明，父母在其身边吸烟的婴幼儿体内尼古丁含量最强，多于不吸烟家庭婴幼儿近50倍；父母若在室外吸烟，婴幼儿体内尼古丁含量会比不吸烟家庭婴儿高7倍。由于婴幼儿体重相对成人低，免疫系统较脆弱，吸入这些有害物质后，最直接的后果就是引起呼吸系统问题，如急性支气管炎、哮喘等。另外，环境中的烟草残留物，也可对婴幼儿的神经系统、呼吸系统、循环系统等造成不小的危害。

娃要健康，请和三手烟说拜拜

做好个人卫生：吸烟后尽量保持个人卫生，更换衣服，洗头洗澡，少跟孩子接触。

做好家庭卫生：三手烟很难清除，开窗通风的方式不能彻底消除，需要对家居进行彻底的大扫除才能更好地清除。一定要经常对墙壁、家具等三手烟可能停留的地方进行清洁，这样可以比较彻底地消除隐藏在家居上的三手烟。

经常清理烟灰缸：烟灰缸是“三手烟”的一个重要来源。除了清洗之外，还可以用茶叶来吸附残余的有害物质。

户外游玩回家后洗澡：平时带娃到户外玩耍，回家后第一件事就是洗手洗脸洗澡，更换干净的衣服。

尽量戒烟：最后一个方法就是尽量戒烟，因为这样才能从根本上消除家中三手烟的滞留。

□本刊综合

关于婴儿湿巾的那些事儿

养娃户家里肯定少不了一样东西——湿巾，宝宝小手脏了擦一下，换尿布的时候擦一下，哪儿都能派上用场，外出不带上心里都不踏实！但天天给孩子用的湿巾，你真的了解吗？别慌！下面给新手爸妈们涨涨知识，这几点你不能不知道。

婴儿湿巾比成人湿巾更安全？

湿巾简单按人群分：宝宝用和成人用两种。现在很多成人选购时都会直接选婴儿湿巾，第一感觉更温和安全。宝宝皮肤屏障不完善，比较脆弱（常见的天气一干燥就“高原红”），给宝宝专用的湿巾肯定比成人湿巾要求更高。

但是！在现实中，并没有专门针对婴幼儿安全级别的标准规范，宝宝专用湿巾和成人湿巾参考的是同样的标准：《一次性使用卫生用品卫生标准》(GB 15979—2002)、《湿巾》(GB/T 27728—2011)。想要区分宝宝用还是成人用，还真不能草率地直接看名称，还得仔细瞧瞧成分表。

有必要买杀菌功能的湿巾吗？

看到有些湿巾标明有杀菌功能，妈妈们先别着急下手，弄清楚两点：是不是真可以杀菌？有没有必要买？的确，国标《湿巾》有提到湿巾分类：普通湿巾和卫生湿巾，普通湿巾不具备杀菌功能，卫生湿巾既可以清洁又能杀菌。有没有必要给宝宝用就看场合了。毕竟经常杀菌不利于宝宝身体打造稳定的菌群环境，但如果经常外出，环境复杂，有必要用起来。

“手口”湿巾真的能入口吗？

现在市面上出现了很多“安全到可以入口”的手口湿巾，并且新增“清洁口腔”的功能，想必妈妈们心中都有些许疑问，能不能入口？尽管湿巾绝大部分是水，但肯定还有其他添加剂，没有科学的检测，安全性仍是个问号，不推荐用湿巾擦嘴或是清洁口腔。

另外，湿巾方便省事，擦手、擦脸、擦屁屁……各种用处，大人小孩都能用，就容易出现全家一起用的情况。用途不同最好还是分包使用，毕竟上一张擦屁屁，下一张擦手很容易交叉污染，大人小孩之间交叉使用也是有风险的哦。

成分简单就安全？

别以为成分简单就安全，成分表也会骗人！婴儿湿巾主要成分是无纺布和水，其次就是添加剂。需要注意的是，很多湿巾的成分表中都没有标明防腐剂，是不是就没有呢？别天真了，湿巾中大部分是水，没有防腐剂把关就容易滋生细菌，所以，看到宣传“不添加防腐剂”的就要留个心眼了。

当然，也有诚实的列出防腐剂成分，但同样骗不了精明的我们：苯氧乙醇（入口会导致婴儿呕吐和腹泻）、甲基异噻唑啉酮和甲基氯异噻唑啉酮（致敏性较高）等防腐剂都不推荐给孩子用。大到推车小到一片湿巾，作为父母我们都要为孩子把好安全关，选购多留心，宝宝用更放心。

□本刊综合

苹果红薯饼

参考月龄：12个月以上，对食材不过敏的宝宝

食材准备：红薯60克、苹果60克、普通面粉55克、糖10克、鸡蛋1个

辅料：油

操作时间：15分钟

美味指数：★★★★★

做法：1、红薯去皮，切成小丁，上锅蒸15分钟。待完全熟透后取出，捣成泥状。

2、苹果去皮，切成小丁，放入料理机内。再打入鸡蛋，将所有食材搅打细腻。

3、搅好的苹果糊倒入红薯泥中，再加入糖、普通面粉。用筷子搅拌均匀成稠的面糊状态。

4、红薯苹果糊装入裱花袋中，裱花袋底部剪一个小口。热锅刷油，将面糊挤入锅中。

5、开小火，煎至底部定型后翻面，直至两面金黄的状态。完全熟透后出锅，又软又香甜的苹果红薯饼就完成了。

