



# 家电专家支招：家中如何防范病毒

## ——高温消杀类家电能帮很大忙

文 / 图 羊城晚报记者 黄启兵

近期防范新冠肺炎，很多人减少外出，深居家中，积极防范。多位资深家电专家对于家庭防范病毒给出了“妙招”：带有高温消毒杀菌效果的家电，的确管用，尤其要注意做好家庭当中的健康通风。

国家卫健委高级别专家组成员、我国著名传染病学专家李兰娟院士指出了新型冠状病毒的特点是不耐高温：“病毒本身对外界的抵抗力不强，在56℃条件下，30分钟就能杀死病毒。”因此，广州资深家电专家、广州市家电维修行业协会会长姚文彬在接受羊城晚报记者采访时表示，根据上述指导意见，家庭当中带有高温作用的消杀类家电，比如消毒柜、光波炉、微波炉，或者高温蒸汽煮沸功能的洗衣机，高温效果普遍超过60℃以上，都可作为家庭当中防范病毒侵袭的工具。同时，还应适当净化空气通风，改善空气质量。

受现阶段疫情影响，广州国美方面透露的销售数据显示，三大类健康家电关注度非常高：第一类是具有自清洁、换新风功能的健康空调和空气净化器；第二类是洗烘一体化的洗衣机，以及带紫外线消毒的干衣机；第三类是衣物挂烫机和消毒柜。

### 消毒柜“强杀”，洗碗机辅佐

李兰娟院士在接受公开采访时表示，洗碗机、消毒柜等能够预防传染病通过消化道传播，是餐具、食物消毒的有力武器。消毒柜高温消毒可达100-125℃，再配合臭氧消毒，保证一日三餐“舌尖上的安全”。2003年SARS疫情时，广州曾经出现过消毒柜“一机难求”的现象。家住东圃的潘女士回忆，那时还没有电商，她们一家连逛了好几家连锁门店才买到了一台消毒柜，每隔一两天就将全家碗筷放入消毒杀菌。

近期苏宁易购的销售大数据显示，消毒柜、洗碗机、洗菜机“清洗三剑客”的销售量暴涨133%，爆款商品供不应求，关联的净水器、垃圾处理器等健康商品也在防疫期间走红。大数据公司奥维云网(AVC)近期发布的《新型冠状病毒疫情期间对中国家电市场影响报告》显示，带有通风、消毒功效的产品，如微波炉、消毒柜、空气净化器等产品，实现15%-30%左右的增长，部分地区可能会出现脱销。

羊城晚报记者了解到，目前广州家电市场上的消毒柜、洗碗机以及新式的洗菜机货源充足，商家正在全面补货，保证供应。苏宁易购官网上线了“对抗病毒”厨卫商品专题频道，还联合老板、海尔等家电品牌开展“厨卫健康商品”专题直播。

与消毒柜有着近似效果的洗碗机，是最近几年的网红产品。相比消毒柜的125℃超高温，洗碗机属于中高温，一般达到50-75℃，体表感觉“发烫”不能碰的温度。这个温度对于杀灭不耐高温的病毒，还是足够的。如果洗碗机保持75℃高温持续洗涤30分钟以上，完全满足杀灭当前新型冠状病毒的需求。洗碗机高压水循环持续喷淋，洗净之后，自带烘干效果，不与人手接

触，保证了日常餐具的健康安全，可谓又多了一道“舌尖上的安全”屏障。

### 光波炉“灭活”，微波炉助攻

广州资深家电专家姚文彬认为，光波炉加热方式从外到内，微波加热方式从内到外，都能超过100℃。光波微波炉集成两种加热方式，加热效率更高，可在极短时间内消灭餐具、毛巾、衣物上的细菌和病毒。

有卫生检验部门报告显示，光波微波炉对牛奶样品人工污染金黄色葡萄球菌和水样品人工污染大肠杆菌，加热3.5分钟杀菌率达99.99%；对猪肉、鱼肉样品人工污染沙门氏菌，加热10分钟杀菌率达99.99%。抗击疫情期间，光波炉和微波炉主要制造商广东格兰仕已向华中科技大学同济医学院附属协和医院捐赠了一批光波炉和烤箱，支援防控工作，让一线医务人员吃上健康热饭。

不过，姚文彬特别提醒，使用微波炉和光波炉要慎之又慎。现在很多医药口罩和防护口罩并不是全密封的，往往带有金属条，光波炉和微波炉都不能加热带有金属成分的物品，否则可能会着火。而且，闭合密封的东西也不能放到这些炉内。

### 净化器除尘，高过滤优先

保持通风、改善空气质量状况，是防范病毒很重要的一环。广东室内环境卫生行业协会会长顾士明表示，部分空气净化器带有消杀细菌、病毒作用，可起到一定防护作用。有条件的家庭，要经常开启空气净化器，过滤杂质，杀灭病毒，保持家庭空气质量。

从技术指标看，高过滤级别的空气净化器效果甚至比N95口罩还要好。N95口罩主要针对空气中

0.3微米的病菌过滤率>95%。新型冠状病毒的直径约为0.06-0.14微米，加上其附着的载体，大致在0.3-0.5微米左右。空气净化器普遍采用HEPA过滤网(High Efficiency Particulate Air Filter, 高效空气过滤网)，如果过滤网孔径小于微生物孔径，就能将它们挡在滤网之外。

中国家用电器研究院测试计量技术研究所所长鲁建国介绍说，HEPA滤网的空气净化器，对于小于等于0.3微米的过滤净化效率分别可达97-99.5%、99.5-99.95%、99.95-99.995%。消费者留意一下空气净化器产品说明书或者相关资料，都能了解到HEPA的过滤标准级别。

像夏普PCI净离子群技术的空气净化器还带有离子灭活功能，内置的离子发生器释放出与自然群相同的氢离子(H+)和负氧离子(O<sub>2</sub>-)。两者在空气中浮游菌群中迅速凝聚，变成氢氧根离子(OH-)，可以使霉菌、病毒丧失活性，达到杀灭效果。

兼容了“送风+排风”的新风机也能助一臂之力，新风系统一侧送风，另一侧排风，形成“新风流动场”。鲁建国用了个非常生动的比喻，“空气净化器作用是防守，新风机则是进攻，带有内循环净化功能的新风机，则攻、守兼备。”

当然，空调等通风类家电，都要及时清洗。很多家庭空调经过去



本版制图 林春萍



## “抢”不到口罩？不如试一下电动口罩

文 / 羊城晚报记者 黄启兵 图 / 受访者提供



“你抢到口罩了吗？”最近一段时间，人们互相问候这句话。广州启动了“穗康”口罩预约小程序，但每到20日开始预约的时候，依然有很多人因为“手慢”而“抢”不到口罩。

近期特殊时期，没有口罩还真是寸步难行，公共区域基本上都需要佩戴口罩。实在“抢”不到普通口罩的话，不如试一下电动口罩。从基础的技术指标看，电动口罩还是能够起到一般防护效果的。

### 电动口罩原理类似于N95口罩

广州国美方面反馈，电动口罩属于比较特殊的小家电，平常基本很少有消费者下单。但最近半个多月以来，受近期“新冠肺炎”影响，很多买不到口罩的人纷纷选择了电动口罩。国美方面销售数据显示，1月29日-2月8日期间全国电动口罩销量大幅上涨，仅1月31日、2月1日、2月2日三天销量就过千，而且最近陆续还有消费者下单。

想必大家现在对于N95口罩都有所了解，带有阀门的N95口罩控制单向进气，实现过滤防护的作用——电动口罩的“电动”效果，跟这个阀门控制相类似。一般来说，电动口罩从外到内，依次是面罩外壳、滤芯、风轮以及硅胶贴合面部的部分。滤芯就起到防尘防护作用。

口罩内的风轮可以360度进风，强制排风，外面吸入的气体被



滤芯阻隔过滤杂质，并且风轮开启，让呼吸不会感觉那么“闷”。除了有单独进风的设计之外，有的电动口罩在设计上还加入近几年流行的“新风”系统，简单地说就是空气从一头进、另一头出，循环送风，既让呼吸顺畅，又保证过滤效果。

### 电动口罩具备一定防护能力

很多人都习惯于传统口罩，对于电动口罩还比较陌生，对于其防护效果多有疑虑。如果单纯从原理看，电动口罩类似于N95口罩。管不管用，还要看口罩的滤芯以及防护级别。

#### 看点一：电动口罩滤芯需要经常换

电动口罩最关键的就是滤芯，随着环境条件和使用时间变化，滤芯内侧颜色由白色转为灰黑色的时候，就需要进行更换了。一般建议是，从事特种作业，每天都需要换滤芯；空气重度污染的话，3-5天更换滤芯；空气中度污染则是7天；轻度污染可以使用15天。

#### 如果明显被污染，电动口罩的滤芯要及时更换

滤芯当然需要选择比较靠谱的大牌产品。看点二：电动口罩适合于普通防护

从电动口罩的特点看，电动口罩送风能力强，能够保障比较顺畅的呼吸，而且滤芯对于空气杂质类防护还是有有效的。对于老人和小孩来说，这一点倒很实用。

不过，也正是由于电动送风的能力强，口罩内密闭程度会显得没那么“紧”。所以，电子口罩比较适合用途还是在一般公共场所。如果在医院等特殊场合，建议还是选用防护性更高的医用口罩或者N95口罩。

目前，口罩行业正在加紧复工。近日公开报道显示，全国口罩生产企业已经复工了76%，未来口罩紧缺状况会有所缓解。

## 一周不出门 请收好这份囤菜指南!

文 / 图 羊城晚报记者 王敏



当前，对于大部分家庭来说，如何科学囤菜是一个很大的难题。毕竟多出门一次就会多用一个口罩，所以每次就得尽量多买点菜。但是有的菜买了放不了几天就坏了，只买土豆和南瓜又怕营养跟不上。疫情期间囤菜也有技巧的，收好这份囤菜指南，未来一周不出门也是可以!

#### 买：耐储存的蔬菜

常见的绿叶类蔬菜，是存放时间最短的，一般为2-3天。如：菠菜、油菜、生菜、油菜、茼蒿、韭菜、蒜苗、茴香等。这类蔬菜一次不能选多了，足够前1-2天吃的就行了。

其次就是黄瓜、西葫芦、辣椒、菜椒、西红柿、茄子等，一般能存放3-5天。这些蔬菜可以适当多选购，保证一家人3-5天的供应。

芹菜、西兰花、莴笋、莲藕、娃娃菜、花菜等，可以存放1周。这类蔬菜也可以适当多选购，主要在4-6天食用。

能够保存1-2周的常见蔬菜品种有：大白菜、卷心菜、白萝卜、胡萝卜等。这类蔬菜可以适当多选购，主要在5-7天食用。

#### 买：冷冻蔬菜

超市通常都有胡萝卜粒、玉米粒、豌

豆等冷冻蔬菜，买一些放冰箱里，不容易变质。如果超市没有喜欢吃的冷冻蔬菜，可以自己买新鲜的食材，洗了切好密封起来放在冷冻室，省去了洗洗切切的时间，效率更高。

#### 买：干制蔬菜

干货产品是冰箱里最常见的一种食材，容易保存，而且存放时间长。放置冰箱不用总是担心它会很快变质。像是香菇、木耳、干豆角、笋干、腐竹、黄花菜干等，以及粉条、粉皮、粉丝等干货，不管是煲汤还是炒菜，都能用得上。

#### 少买：绿叶蔬菜

绿叶蔬菜不易储存，建议别买太多，买够3天吃的就行了。买回家后，及时放入冰箱保鲜，会延长保存时间。

#### 建议：自己动手种菜

宅家除了磨练厨艺，还可以尝试点亮种菜技能。

发豆芽：黄豆、黑豆、豌豆、绿豆先浸泡一夜，再放在阴凉处，每天喷一次水，几天之后，豆芽就长出来了。

种韭菜：韭菜可以用种子播种，不过这个过程有点慢，建议直接买韭菜根回来种。花盆用长条塑料花盆或空油壶都行，最好的肥料是黄豆肥。

## 广府美食 不打烊

——特殊的日子，有我们特别的陪伴

足不出户尝美食，宅在家里点外卖，你是不是也曾经在繁忙的生活中想象过这样的画面：清晨的第一缕阳光打在被子，你悠闲地拿起手机点个午餐外卖；甜美的午觉睡醒后来一份精致的下午茶外卖而后静静地读书；晚上躺在沙发上切切地看电视，而面前已备好一份热气腾腾的晚餐，等你打开。

偶尔宅在家的时光，有了这份外卖攻略，足不出户也可以享用地道、健康的广府美食，与亲人在家，特殊的日子，也有我们特别的陪伴。传承、手制、地道，荟萃传统粤式小点的广府美食——广州花园酒店，让您在味蕾上体验地道的粤式风味。喷香快溢出纸外的美味佳肴现已温暖上线美团外卖：香松软弹的古法马拉糕、蜂巢糕、泮塘马蹄糕等传统点心；每天新鲜出炉的咖喱牛肉包、提子丹麦包等各式面包；完美搭配的炭烧香卤肉饭、捞茶排骨饭、萝卜牛腩饭等品质套餐。为了确保您到家的味道，我们确保营养均衡搭配，选用新鲜、含纤维、维生素充足的有机蔬菜，富含脂肪、矿物质等有机品质、高蛋白的肉类；荤素搭配，呵护您的一日三餐。

拥有合法资质的食材供应，款款营养丰富的细心搭配，确保您每一口都吃得舒心、吃得放心！广府美食不打烊，快带我回家吧！

扫二维码，足不出户，尽享美味

## 如何储存食物？里面学问大!

文 / 图 羊城晚报记者 王敏

#### 四大类不宜放冰箱

##### 根茎类蔬菜

对于洋葱、土豆、芋头、番薯、莲藕、牛蒡等蔬菜来说，冰箱往往不是保存的最佳地点，最好是把这些蔬菜放在干燥的纸箱里，然后放在阴凉背光的地方保存会更好。这些食材如果放在冰箱中保存，很容易因为冰箱中的水汽而变得容易腐烂。

##### 鱼类

冰箱中的鱼类不宜存放太久，家用冰箱的冷藏温度相对于鱼类保鲜仍然过高，因此鱼体组织就会发生脱水或其他变化。

有些鱼类在经过长时间冷藏后，容易出现鱼体酸化，肉质发生变化，就不可再食用。对于鱼类来说，最好就是现买现吃。

##### 淀粉类食物

馒头、面包、花卷等主食，放入冰箱中会变得又干又硬，实际上这类食物如果短时间存放，放在室温下就可以了，如果是长时间储存，则建议用密封袋包好后放入冷冻室。

##### 热带水果

热心的你会发现，香蕉、芒果、木瓜等热带水果一旦放入冰箱中，反而更容易变黑、腐烂。实际上这些水果的最适宜温度为12℃左右，只要放在通风干燥的阴凉地方就可以了，并不需要放入冰箱中保存。

#### 根据种类，选择合理的储藏条件

##### 粮食类

在购买粮食的时候，优先购买抽真空的小包装。玉米和大米等都是易产生黄曲霉菌的食物，但真空条件下，霉菌活性很弱。在晴朗干燥的天气打开粮食袋的真空包装，趁着环境干燥，

##### 肉类

将米分装成可在一两周内吃完的小袋。然后抽出袋内空气，夹紧封口，放在阴凉处储藏或者放在冰箱里。

熟肉食品类可以在保鲜盒中存放两三天，而腊肉、香肠可以放在冰箱外的干燥凉爽处。生肉类需要事先分装成一次能吃完的数量，放入冷冻室。

解冻的时候，可提前一夜取出，放在冷藏室中。这样既避免损失营养，减少微生物繁殖，提高食品安全性；又能保持解冻均匀，保持味道和口感。

##### 蔬菜

蔬菜中所含的维生素C和活性物质很容易分解。储藏温度越高，分解速度越快。放在冰箱里可以延缓维生素的降解速度，但是并不能阻止这个趋势。因此，最佳方案是将早上买到的新鲜蔬菜，按照一次食用量分装进保鲜袋，存放于冰箱中，注意不要贴近冰箱内壁，以免冻伤。

