

撕一段衛生紙擦嘴？很多人都用錯了

15-11-2020 中國消費者報

天天都會用到衛生紙，但很多人都用錯了。很多人搞不清楚衛生紙和紙巾紙（包括手帕紙、面巾紙、餐巾紙）的區別，兩者混用是很常見的事。

這可不是“窮講究”，衛生紙與紙巾紙有很大的區別，一旦用錯了，日積月累會影響我們的健康！

01 · 不同紙巾有哪些不同用途？

① 面巾紙：面部專用紙

面巾紙、餐巾紙是專門用來清潔面部的，柔軟親膚，衛生要求最高，用來擦嘴、擦臉更安全。另外，面巾紙浸濕後韌性較好，不易破碎，擦汗時紙屑不易殘留在臉上。

② 衛生紙：廁所專用紙

衛生紙柔軟度適中，主要是上廁所時使用的。合格的衛生紙不會對人體造成傷害，雖然衛生標準沒有面巾紙高，但量多又便宜。

注意：有些朋友特別講究，用面巾紙代替衛生紙，這樣的做法也是不對的。面巾紙韌性太好，用來代替衛生紙易堵塞馬桶，清理起來費時又費力，所以它們最好不要互相替代！

③ 濕巾紙：殺菌專用紙

濕巾紙含有一定殺菌成分，外出不方便洗手時，用濕巾紙就能有效清潔殺菌。

注意：濕巾紙最好不要用來擦臉，面部肌膚比較脆弱，其中的殺菌成分很容易引起瘙癢紅腫。

④ 廚房用紙：清潔專用紙

廚房用紙有很好的吸水性和吸油性，紙張較大較厚，很適合清潔廚房用具、玻璃窗、鏡面、桌子等，是名副其實的清潔小能手。除了家居清潔，廚房用紙還能清潔食物，烹飪前吸收食材表面水分和油脂，讓食材更加新鮮乾淨。

02 · 用錯衛生紙容易出現哪些健康問題？

1. 損害神經血液系統

一些造紙廠用回收紙來生產衛生紙，為了讓紙變白、有質感，會在生產中加入脫墨劑、滑石粉（碳酸鈣），甚至工業使用的滑石粉，如果經常使用劣質衛生紙擦嘴，很容易把有毒物質擦到嘴上，再吃進肚子裡，容易對人的神經系統、血液系統產生損害。

2. 導致肝炎痢疾

如果使用廢紙做原料，可能還會含有大量細菌、黴菌、真菌等。另外生產中不消毒，更多細菌將會殘留，長期使用會引起腸炎、傷寒、痢疾等疾病，有的甚至還可能攜帶肝炎病菌。

3. 引發皮炎過敏

陝西省人民醫院皮膚科主任張美芳介紹，大家若經常使用這些劣質衛生紙，不僅可能會導致病從口入，還容易導致皮膚過敏發炎。家中有小孩的要尤其注意。

4. 引起呼吸疾病

劣質的衛生紙、餐巾紙中殘留增白劑、滑石粉，如果用來擦嘴、擤鼻涕、打噴嚏，很容易導致有害的粉塵進入人體呼吸道，產生呼吸疾病。

5. 陰道炎等婦科病

很多女性平時也很注意衛生，但就是莫名其妙地患上了陰道炎，其實這和劣質紙巾、衛生紙有很大關係。女性的陰部本就是一個敏感又脆弱的部位，極容易受到細菌感染。如果使用的劣質衛生紙沾染了細菌，那麼對於女性來說，這無疑是為陰道炎症埋下“禍根”。

03 · 紙巾怎麼選？

一挑：挑合適不挑便宜

紙巾是最常用的生活用品之一，購買的時候要挑滿足自己需求的品種，儘量選擇可信賴的大品牌。同類紙巾的價格一般差別不大，一定不要貪小便宜，買一些看起來超便宜的紙，用出了問題可就虧大了。例如，兩款包裝相同的面巾紙，一個打折促銷，一個原價銷售，你選哪個？相信多數人都會選擇打折貨品。拿兩包紙巾仔細對比，在包裝袋的角落裡就可能找到答案：一包紙巾的品質等級是合格品，另一包則是一等品。

注意：事實上，面巾紙分為優等品、一等品和合格品 3 個檔次，它們的柔軟度、吸水性、韌性都不同，優等品最好，一等品次之，合格品最差。

二看：看包裝底部的產品明細

紙巾包裝底部一般都有產品明細，要注意看消准字型大小、產品原材料。消准字型大小是省級以上的衛生行政部門頒發的才是正規產品，產品原材料裡以原生木漿為最好。

三摸：摸手感

好的紙巾摸起來柔軟細膩，輕輕揉一揉不會掉毛、掉粉。鬆散、掉粉的紙巾不管多便宜都不要買。還要比韌度，手裡拿一款原生木漿紙巾，稍用力拉扯，紙巾會有被拉扯的褶皺出現，但並不會斷裂。而不好的紙巾由於木漿含量低，柔韌性差，稍微用力即會出現斷裂現象。

四聞：聞味道

買紙時要聞一聞，如果有化學藥劑的味道，說明漂白劑含量較高，最好別買。選購面巾紙時儘量不要買有香味的，以免擦嘴時香精殘留在嘴唇上，一不小心就吃到肚子裡了。

04· 怎樣用紙更安全？

1. 家中常備多種紙

許多人遇到超市打折就買很多紙巾回家放著，上廁所擦臉清潔都用它，這樣就很不科學。各種紙的功能最好不要相互替代，放久了的紙也不乾淨。衛生紙、面巾紙用得較多，可以適當多買些，廚房用紙和濕巾紙用得並不多，1-2 個月買一次就足夠了。

2. 1 個月內用完

紙張衛生一定要注意，購買時儘量不要購買散裝的紙巾，開封後的紙巾最好在 1 個月內用完。衛生紙和面巾紙要放在紙巾盒裡，減少與空氣的接觸，防止受潮滋生細菌。

3. 濕巾紙不能代替洗手

用了濕巾紙還是需要洗手的。濕巾紙的藥液含量一般在 80%，主要成分是水 and 殺菌藥，為了讓殺菌藥液長時間有效地溶解在水中，濕巾紙中還會再加入一些化學製劑。雖然這些化學製劑不會對皮膚造成嚴重影響，但會殘留在手上。所以，最好的消毒方法還是用肥皂洗手並用流水沖洗。

4. 外出自備紙巾

外出用餐，建議用自備的紙巾更安心。路邊一些小餐館都用捲筒衛生紙代替餐巾紙，雖然兩種紙巾都是用原生木漿製作的，也都經過了嚴格的消毒程式，但兩者的消毒標準完全不同，混用會影響身體健康。

注意：讓我們用資料來說話：每克捲筒衛生紙上面所允許的細菌菌落總數是 500，而每克面巾紙的是 200，經常用捲筒衛生紙擦嘴，紙上的病菌可能通過呼吸道、血液和消化道傳播，使人染上腸炎、痢疾等病症。