

# 五星级酒店被曝用浴巾擦马桶！住了不干净的酒店会染上病吗

酒店卫生问题不是第一次被关注了。2018年,知名微博大V@花总丢了金箍棒就曝光了暗访多家五星级酒店的视频:

每晚上千元的贵价酒店,服务员用同一块抹布擦完马桶擦杯子;

服务员用浴巾擦地;一次性杯盖从垃圾桶捡回接着用;拿客人用剩一半的洗发水洗咖啡杯……

虽然大家对酒店的卫生环境没抱太大期待,但看到如此现实,还是忍不住发出感叹:太脏了!看吐了!

这种针对酒店卫生的暗访,国外也曾曝光过。韩国一家电视台播出对首尔市内3家五星级酒店的暗访,结果让人惊愕:刷过马桶的刷子直接刷饮水机,浴巾“一物多用”、擦完地板擦马桶……

美国知名电视频道“内幕新闻”(Inside Edition)也做过这样的摸底实验,他们在纽约挑选了万豪这样的9家酒店高档酒店进行调查,结果发现其中3家酒店在客人退房后未更换床单……

看完这些,是不是觉得自己住酒店时太大意了?因为你根本想不到叠的方方正正的毛巾、浴巾、洗脸巾,曾经擦过什么;也想不到漱口杯、水杯,是用什么擦的。

大家关注、愤怒,更多是因为酒店房间的用品,都是和身体有密切接触的。那在这样清洁不彻底的环境里居住,会被传染疾病吗?下面,我们就一起来看看。

住酒店有没有可能染上梅毒、艾滋病?

在朋友圈里,类似“住酒店三天,她得了这种病”的文章层出不穷,爸妈更是经常叮嘱,外出住宿一定要小心。住酒店真能传染性病?

其实,大多数生殖道传染病的病原体,比如梅毒螺旋体、HIV、淋球菌、HPV等,对环境要求相对苛刻,如果不是在人体体液或粘膜等“VIP包房”,它们很难生存。也就是说,这些病原体,离开机体后很容易失去感染能力。

普通消毒剂或在一定温度下,经过一定时间,很快就能将其灭活。即使没有消毒环节,在干燥的环境中也不久,很快会自然死亡。也就是说,住酒店被传染梅毒、淋病等性病的可能微乎其微。

但以下三种特殊情况,会增加感染性病风险:

(1)如果上一个住客有性病,留下了明显的体液、分泌物或血液,而房间又没有彻底清洁,同时你身上有伤口时,伤口直接接触这些污染物就有感染性病的风险。

(2)人与人的伤口相互摩擦,而其中一人有性病时,也会增加感染风险。

(3)家庭成员间的接触传播,如共用毛巾或直接接触分泌物。

需要注意的是,当皮肤表面有伤口时,一定要及时消毒处理,特别是会阴部有伤口时,住酒店最好别同房。

此外,阴虱、滴虫这类寄生虫,的确可能在湿毛巾上停留更长时间,所以建议慎用酒店的毛巾和浴巾。

酒店的杯子能不能用?

很多人担心用酒店的水杯会传染乙肝等疾病,事实上,乙肝并不是消化道传染疾病。乙肝病毒在正常无破损的消化道无法生存,就算杯子不小心被乙肝病毒污染了,如果你有一个健康的消化道,基本可以无视。

要知道,在外吃饭,甚至是和乙肝患者、乙肝病毒携带者共餐,都不属于乙肝的三大主要传播渠道。

对于杯子,不需要太担心会有残留的细菌或病菌。如果担心消毒不到位,就亲自把杯子清洗干净。如果实在担心,也可自购瓶装水,或者干脆自己带个杯子。

用酒店的拖鞋,会染上脚气吗?

有可能!现在很多酒店都是一次性的无纺布拖鞋,穿这个几乎不会染上脚气,除非你自己本身有而没被发现。

如果酒店提供的是非一次性的橡胶拖鞋,凑巧前一个人有脚气,那你很有可能被染上。因为引起足癣的红色毛癣菌太易于生长繁殖,对环境几乎完全不挑。

所以,安全的办法是,酒店没有一次性的你要自带拖鞋,嫌占地方直接买一次性的。

除了脚气外,还得注意酒店床垫下的虫子以及染上皮肤病的可能。

酒店的床垫长期不晒,沙发或者地毯等也长期不见阳光,容易滋生螨虫,甚至跳蚤、臭虫都有。睡在上面不容易察觉,但很多人出行回来后发现被咬一身包。

还有一些酒店用的洗涤、消毒用品质量不合格,导致毛巾、床单等纺织品的pH值较高。接触皮肤后,容易出现瘙痒、烧灼感,甚至起红斑、丘疹等刺激性接触性皮炎的症状。

外出住酒店做好这7点更安心

1. 自带三件套  
三件套指的是:毛巾、睡衣、漱口杯,这些在酒店都是重复使用的,我们无法保证它们真的是干净的。清洗过的床单铺在床上

应该会有四四方方的折痕,我们可以据此粗略判断酒店的床单有无更换。当然,自行携带旅行睡袋,或者给自己准备一套睡衣,是更安全的选择。

2. 带一个便携式水壶  
选择一个可以折叠的便携式水壶或者带一个电加热杯,卫生又安心。

3. 酒店的水杯最好不要用  
我们无法保证酒店的杯子是经过彻底消毒的,所以最好自己购买矿泉水或者饮料,或者用一次性杯子。也可以携带一个饮水杯,可以同时满足刷牙、喝水两种需求。如果一定要用酒店的杯子,请先清洗并开水消毒。

4. 洗澡建议淋浴  
洗澡时,淋浴比较卫生一点。洗澡前可以用开水烫一下防滑垫,如果穿酒店的防水拖鞋洗澡,建议也用开水消毒下拖鞋。

5. 自带消毒水或者其他消毒用品  
如果要用到马桶、浴缸、洗脸盆、淋浴的莲蓬头等,记得先用消毒水擦一擦。你也可以带一包一次性的马桶垫,使用马桶的时候直接垫上去就可以了,比较方便。

6. 注意房间里的食品和饮料的保质期  
客房内的食品消耗率并不高,因此房间里方便面、酒水饮料、薯片等食品可能是长期存放,如果不小心中吃了过期食品,有可能带来一系列的健康问题,所以一定要养成看食品有效期的习惯。

7. 消毒床头灯开关和电视遥控器  
这两样是客房中使用频率很高的物品,基本所有旅客都会拿起来使用,但没有人会消毒,建议用之前用消毒湿巾或酒精棉擦拭一下。

## 4个热水使用误区,你可能每天都在做



水泡一会儿,但是热水会加速肉中「蛋白质」、「氨基酸」和「B族维生素」的流失,口感和营养都会受影响。

只要做到充分地高温加热,就可以把生肉中的寄生虫和细菌消灭,不用担心冷水洗肉不能杀菌。

误区二 热水服药  
专家解释:

服药尽量不用热水(一般指60℃及以上),一般用温水或温凉水服药,因为某些药品遇热后会发生性质的改变,进而影响疗效,还会有一定的风险。

这些药物不建议与热水同服:胶囊类、阿莫西林等青霉素类、维生素类、糖浆类。

误区三 儿童热水泡脚  
专家解释:

热水泡脚会使儿童足部的韧带和肌肉放松,长期可能会影响足弓的发育。

而且成人和儿童对温度的感知不同,对

于成人感觉合适的水温可能会烫伤孩子,6岁前孩子除医师指导下的治疗外,不建议经常热水泡脚。

误区四 热水泡假牙  
专家解释:

很多人觉得,摘下的假牙泡在热水中可以有效杀菌消毒,但是假牙一般是使用高分子的有机树脂材料制成,这种材料在热水的浸泡下,会加速软化缩短使用寿命。

泡假牙建议使用专业的清洁产品或不超过40°的温水,确保水面可以没过假牙。

【热水养生照着做】

1、喝热水  
水温建议: 65°以下  
用量建议: 1.5-1.7L(7-8杯一次性纸杯)

多喝热水可以促进代谢,但是热水一定不要太热。

因为65°的热水已经被世界卫生组织列为2A致癌物,有可能引发「食管癌」。

2、热水泡脚  
水温建议: 40°-45°以下  
时间建议: 最好不要超过30分钟  
热水泡脚可以促进血液循环,但时间不宜过长,有可能会引起脑供血不足。

另外,有些人也不适宜泡脚,比如:静脉曲张、儿童、糖尿病患者。

3、热敷  
水温建议: 40°-50°左右  
用量建议: 15-20分钟左右  
热敷可以促进代谢、放松肌肉但热敷也要分情况。

痛经、落枕、关节炎、发烧以及慢性疼痛建议进行热敷。

热水虽好,可不要贪杯哦!  
热水使用不当对身体也会有伤害  
想要「热水养生」,不管是喝、泡还是敷都要适度~

欢迎新病人  
前来就诊并有优惠!

**孙元沛 牙医博士**  
Richard Sun, D.D.S.  
美国植牙和美容牙齿学会会员(AAID, AACD)  
芝加哥Illinois 大学牙医博士,牙周病专科医师  
西雅图美容牙科研究所人工植牙专家

**主治:**

- 牙科急诊
- 美容牙科
- 人工植牙
- 洗牙
- 固定假牙
- 各种牙科疑难杂症
- 活动假牙
- 牙齿本色填补
- 根管治疗
- 儿童牙科
- 牙周病、拔牙
- 数码X光

**“Washingtonian Magazine-Top Dentist”**

# 亚美牙医中心

Asian American Dental Center

**Coupon**

1. 免费咨询: free consultation /second opinion(X-ray 除外)  
2. 牙齿漂白 特价\$175 (原价\$350)  
3. 首次就诊特价:\$80 包括洗牙、检查和X光片。(原价\$180)

接受多种牙科保险  
无保险者特别优惠!

**胡李嘉莉 牙医博士**  
Kelly Hu (D.M.D)  
加州UCLA  
马里兰大学牙医博士

**管国恩 牙医博士**  
April Kwan(D.D.S)  
德州大学牙医博士  
美国牙医学协会会员

本诊所为  
提供透明牙套  
矫正治疗服务。

2020  
PREFERRED  
PROVIDER

维州诊所: 571-313-1535  
11872 Sunrise Valley Dr.Suite 101  
Reston, VA 20191

马州诊所: 301-921-6338  
9087 Shady Grove Court,  
Gaithersburg, MD 20877