

## 日常养生

立夏时节重养心  
晚睡早起多食酸

立夏一到，春天悄悄退场，夏天正式登场。这个时节，阳气一路“飙升”，达到鼎盛状态，我们身体的新陈代谢也跟着加快，心脏的阳气愈发充足。中医里，心负责管理血脉，还主宰着人的精神意识，与夏天的气候特点相互呼应。可随着天气变热，大家出汗越来越多，这不仅会消耗心气，还会连累脾胃，让人没胃口、消化变差。别担心，只要做好下面这些事，就能轻松应对立夏，养出好身体。

睡好“养心觉”。夏季白天长、夜晚短，大家可以稍微晚睡一点，22~23点上床睡觉比较合适，早上6~7点起床，保证每天8小时的充足睡眠，这样阳气才不会被过度消耗。

中午11点到下午1点是午时，此时阳气最旺盛，阴气相对较弱，正是小憩的好时机。简单休息半个小时，就能让身体恢复不少精力。要是午休时间太长，反而可能越睡越困。

运动适量锻炼不贪多。中医有“劳则气耗”的说法，意思是过度劳累会损耗元气。立夏之后，尤其是天气炎热的时候，运动可别太猛。把运动量控制在冬季的一半以下，每次运动时间别超过1小时。像散步、慢跑、打太极拳、练八段锦这些运动就很不错，既能锻炼身体，又不会让心脏负担太重。运动完后，记得及时补充水分，别等口渴了才想起来喝水。

保持平和好心态。气温升高，很多人会感觉心里烦躁，容易心悸出汗、情绪起伏大，晚上也睡不踏实，这些都是心火太旺、心神被扰的表现。立夏养生，养心是关键，大家要尽量让自己心情舒畅、平和。平时可以多听听舒缓的音乐、看看书，也能去公园逛逛，欣赏自然风景，放松身心，远离愤怒和烦躁，内心平静了，身体自然更健康。

饮食巧妙搭配助养心。立夏时节，阳气越来越盛，阴气逐渐变弱，人体的肝气也跟着变弱，心气则慢慢变强。这时候，适合多吃些酸性食物，像鱼、鸡、瘦肉、鸭肉、豆类、芝麻，还有圆白菜、茄子、冬瓜等蔬菜，山楂、枇杷、杨梅这些水果，都很不错。酸性食物能帮助收敛心气，对身体有好处。

苦味食物会助长心气、抑制肺气，所以夏天不适合多吃，吃多了可能让心火太旺，损伤肺气。

仲轩 朱颖亮



CFP供图

## 生活百科

改掉日常坏习惯  
守住美丽发际线

在遭遇脱发问题的时候，很多人可能没意识到，生活中的一些不经意的小习惯可能正是悄悄加剧脱发的“隐形推手”。

## 节食:让头皮失去养分

医学上很常见的一种脱发，称为休止期脱发。这种脱发的特点就是多种内因或外因干扰了头发的生长节奏，引起了头发过度脱落，并且是整个头皮的头发弥漫性地减少。

医学界发现，休止期脱发很常见的一个原因就是节食。可以说，休止期脱发就是过度减肥的一个副作用。

另外，休止期脱发的另一个原因是铁缺乏，而贫血也可能是长期节食导致的。

## 拉扯:造成头发机械损伤

医学上，牵引性脱发指的是由头发受到长期或反复拉力所引起的一种脱发。这种脱发最常见的部位是在前额的发际线以及靠近太阳穴的头皮。

拿孩子来说，马尾辫扎得过紧，久而久之，就会形成这种脱发。

因此，为了头发的健康，也为了降低牵引性脱发的发生风险，建议大家在日常最好是选择合适的发型，尽量避免头发和头发长时间受到拉扯。头发没有这些外力的作用，才能更好、更自然地生长。

## 压力大:头发的隐形“杀手”

现代社会，不少人压力都很大，这对头发也不友好。科学研究证实，压力过大和两种脱发关系比较大，一个是上面提到的休止期脱发，另一个是斑秃。

斑秃的表现是头皮突然出现圆形的脱发斑，俗称鬼剃头。有的人就是在经历人生至暗时刻的时候出现的斑秃。之所以压力和斑秃有关系，这可能是因为压力能够影响免疫系统，导致免疫细胞错误攻击毛囊，从而引发脱发。此外，斑秃与自身免疫因素有关，除了情绪问题外，还可能与感染、个人体质、环境、药物等有关。

随着压力缓解，头发会逐渐恢复正常生长。而斑秃是否恢复则和脱发的面积有关系，面积越小，自愈的概率越大。

## 染发、烫发、拉直等:可能毁发

染发、烫发、拉直等美发方式能让造型更出众，但过度或不当的美发操作却可能损伤头发，甚至导致断裂、干燥等问题。为了减少化学损伤，尽量不要用劣质产品，并拉长染烫间隔（比如3个月以上）。日常可以用上护发素。为了减少物理损伤，最好是正确使用电加热设备，比如使用电吹风时保持15厘米以上的距离，并优先选择低温模式。据央视新闻

## 省事省力，懒人的超级福音

空气炸锅里的纸  
真的安全吗？

硅油纸是空气炸锅的“神仙搭子”，更是懒人的超级福音，用完直接一扔，刷碗都省了。那么，硅油纸到底是什么纸？我们买的硅油纸真的安全吗？



## 硅油纸到底是什么纸

硅油纸是一种由原生纸浆、淋膜层和食品级硅油层构成的食品接触用纸。

目前市面上的大部分单面硅油纸包括三层：最外面是纸层，中间是淋膜层，最里面是直接接触食物的硅油层。如果是双面硅油纸，则是纸芯在最中心，两面是淋膜层，最外面是硅油层。对于每一层的材质和成分都有相应的要求。

**纸层** 很多硅油纸厂家在宣传时会着重突出使用的纸浆是原木纸浆，虽然不直接和食物接触，但根据《食品安全国家标准 食品接触用纸和纸板材料及制品》(GB 4806.8—2022)，硅油纸的纸张材料必须选择用原生纸浆(厂家宣传的原木纸浆也包括在内)，不可使用回收纸浆。

**硅油层** 硅油使用的必须是食品级的硅油材料，食品级硅油本身很安全，能耐230℃~250℃的高温。常见的有聚二甲基硅氧烷，但硅油层使用的材料并不绝对，之前也有使用奎隆(Quilon C9)的羊皮烘焙纸。无论哪种材料，都必须符合食品安全标准要求。

**淋膜层** 位于中间的淋膜层负责把硅油和纸张粘在一起，同时也能起到一定的阻断作用，防止硅油渗透到纸基里面。而硅油纸最有可能出问题的就是淋膜层的黏合剂，黏合剂原料主要是聚乙烯和改性聚烯烃，而二甲苯等有害物质就会存在于溶剂中。《食品安全国家标准 食品接触用纸和纸板材料及制品》里提到，硅油纸淋膜层所使用的黏合剂必须符合相应的食品安全标准，比如《食品安全国家标准 食品接触材料及制品用添加剂使用标准》(GB 9685—2016)。

值得一提的是，自2025年2月8日起，我国新制定的《食品安全国家标准 食品接触材料及制品用黏合剂》(GB 4806.15—2024)正式实施，其中明确规定了可以用于直接或者间接接触食物的黏合剂类型。所以，对于纸、硅油层、中间的淋膜层材料以及成品的验收，都有明确的规范，一般正规厂家按照规范生产的硅油纸可以放心接触食物。

## 买硅油纸要着重看这一点

我们在网上经常可以看到一些非常便宜的硅油纸，但买回来却发现没有外包装，也没有品牌、生产厂家、厂址信息。遇到这样的“三无”产品，建议立马找商家退款。

这样的硅油纸不光卫生可能不过关，更主要的是在空气炸锅等高温环境下使用，氢化三联苯、甲苯、二甲苯等有害物质的析出风险较高。

确定产品不是“三无”产品之后，建议大家着重看硅油纸的执行标准。

作为直接接触食品的纸制品，硅油纸的执行标准必须是GB 4806.8。如果有这项执行标准，并且有相应的合格证，可以放心使用。

有一些厂家执行的是自己的企业标准。对于普通人来说，很难具体去查询企业标准的具体内容，但按照规定，企业标准不可以低于相应的国家强制性标准(GB 4806.8就属于国家强制性标准)。如果是正规厂家生产的产品，执行的是企业标准，一般也不用太担心。

有些厂家也会提供第三方机构的证明，包括国内有认证资质机构的检测报告，或国外知名检测机构(如SGS)等的报告，如果有这些检测报告或证书更好。

## 使用时要注意温度和时间

除了在选购时候需要注意外，在使用硅油纸的时候同样要留心，否则在使用过程中硅油纸可能会释放有害物质。

很多硅油纸的包装上就有说明适用的温度和使用时间，温度一般在220℃、230℃，有些能达到250℃。使用空气炸锅的时候一般不用太担心，因为大部分空气炸锅的最高温度在200℃。但如果使用的是烤箱，设定温度时要注意。

在预热空气炸锅时不要放入硅油纸，正式加热时也要用食物压好硅油纸，以防吹起接触到加热部件发生燃烧。燃烧之后的硅油纸可能会释放一些有害物质，燃烧之后硅油熔化与食物黏在一起，也会造成浪费。

大部分硅油纸的使用时间是20分钟或30分钟以内。如果需要加热更长的时间，需要在中途更换硅油纸。

据新华社