

生活百科

夏日炎炎要当心
警惕皮肤“闹情绪”

夏季,高温、潮湿与紫外线“组团”来袭,大家的皮肤也容易“闹情绪”。今天就来分享一些夏季高发的皮肤问题及应对办法,帮大家守护肌肤健康。

夏季多汗,是痱子的高发时段。湿度增加时,汗液若无法及时排出,会迫使汗腺导管破裂,引发局部炎症,形成痱子。常见白痱、红痱、脓痱,夏天多为红痱,瘙痒难耐。应对方法很关键,要给皮肤降温、保持干燥,可外涂炉甘石洗剂这类温和药物;若皮肤破损,用抗生素类药膏涂抹,缓解不适。

夏季昆虫活跃,叮咬后引发的虫咬皮炎(丘疹性荨麻疹)不可忽视。被蚊虫叮咬产生皮肤炎症,若不及时处理,过度搔抓可能继发感染或局部淋巴管炎;被蜈蚣等有毒昆虫咬伤,还会中毒。遇到这种情况,一定别惊慌,首先要拔出体内毒刺,进行抗炎抗过敏治疗。过敏体质人群更得做好防虫措施,减少叮咬风险。

夏季很多户外工作者易出汗,若清洁不及时,马拉色菌就会趁机“作祟”,引发汗斑,多分布在汗腺发达部位。处理方面,可使用抗真菌药物外洗;皮损广泛时,考虑口服抗真菌药,同时要注意及时清洁皮肤,阻断真菌滋生环境。

高温天外出,暴露部位出现红斑、针尖样丘疹,伴瘙痒或灼痛,可能是紫外线过敏引发的夏季皮炎。应对皮炎,需做好物理防晒,像打伞、戴帽、穿防晒衣,减少紫外线接触;情况严重时,需及时进行抗过敏治疗,缓解皮肤炎症。

夏季皮肤问题多样,大家要多关注脸蛋和身体皮肤状态。一旦发现疹子、瘙痒、脱皮起疙瘩等异常情况,千万别犹豫,一定要及时前往医院就医,请专业医生帮忙,解决皮肤问题。 仲轩 朱颖亮 贾冯翔



CFP供图

一周不洗床单
滋生上亿细菌

床,通常被认为是家里最干净的地方,可当一周没洗床单时——你的床已变成“微生物乐园”,无数你看不见的“小居民”正悄悄影响着你的健康。



CFP供图

床单上的“微观世界”

细菌王国:无处不在的“侵略者”
床单就像一个巨大的培养皿,汗液、唾液、头皮屑、死皮细胞甚至食物残渣,都是细菌的“美味佳肴”。美国国家科学基金会实验室研究显示,如一周不洗床单,床上可滋生上亿的细菌。

床单和枕套:以革兰阴性杆菌为主,如大肠埃希菌,会引起呼吸道感染、胃肠道疾病等。枕套易沾染唾液、头皮油脂和头皮屑,还会有造成面部痤疮、炎症的葡萄球菌。

被单:虽然接触身体的面积相对较小,但如果在床上吃东西,食物残渣会导致细菌繁殖。

真菌乐园:潮湿环境的“受益者”
床品长时间不清洗,就会为真菌提供潮湿温暖的生存环境,诱发呼吸道感染、股癣、脚癣、皮肤过敏等,枕套上的真菌还会加重头皮瘙痒、脱发等症状。

尘螨部落:看不见的“过敏原”
尘螨以人体脱落的死皮细胞为食,它们的排泄物是重要的过敏原,约80%过敏性鼻炎和哮喘患者对尘螨过敏。

床品怎么用才健康?

多久换一次床品才健康? 夏季,出汗较多,建议每周更换一次床单和枕套,被套每两周更换一次。冬季,建议床单和枕套每两周更换一次,被套每月

更换一次。对于皮肤容易过敏,或家有宠物的人群,建议每周更换一次所有床品。如发现床单上有明显污渍、汗渍或异味,应及时更换清洗,不必等到固定的更换周期。

该选什么质地的床品? 棉质床品:柔软舒适、透气性好、吸湿性强,适合各种肤质人群,但易吸汗需注意更换;亚麻床品:透气抑菌,但质地较硬;化纤床品:不透气易滋生细菌,且化纤材质易产生静电,对皮肤敏感人群不友好。

床品的认知盲区和误区

螨虫是怎么跑到我床上的?

通过空气传播,从外界环境进入室内,附着在床品、家具和地毯上。室内环境是螨虫的滋生地,人体脱落的死皮细胞、潮湿的环境和适宜的温度为螨虫繁殖提供了条件。

晒被子能彻底消灭螨虫吗?

可以,但对于藏在被子内部的螨虫,晒被子的时间和温度很关键:正午阳光直射下,被子表面温度可达60℃~70℃,30分钟能杀灭深层螨虫。

晒完被子后,要用吸尘器清理表面灰尘和螨虫排泄物,以免再次吸入。

用冷水机洗还是加热机洗?

建议选择55℃~65℃加热机洗模式,可有效杀死清除大部分细菌、真菌和螨虫,包括它们的卵和排泄物。

据央视科教

这些瓜一旦发苦赶紧扔掉

瓠(hù)子、丝瓜、葫芦等蔬菜,都属于葫芦科植物。它们在特殊条件下会产生一类发苦的高毒性物质:葫芦素。它在人体内会产生较强的细胞毒性,中毒症状在进食后10分钟到2小时便会出现。包括上吐下泻、消化道出血、肝肾功能损害、毛发脱落等,严重时甚至会导致死亡。而且葫芦素是一大类化合物,目前已知的葫芦素有20多种,毒性有强有弱,其中葫芦素C、D、E、I均有致死案例。尤其是苦瓠子中含有的葫芦素D,毒性比砒霜还强,现实中吃几口就上吐下泻的案例不在少数,甚至出现消化道出血、急性肝损伤。

除了葫芦瓜、丝瓜、黄瓜、冬瓜、西葫芦、南瓜,水果里的甜瓜、西瓜也是。研究表明,发苦的黄瓜果实中就含有葫芦素C,甜瓜瓜蒂的葫芦素B占80%以

上。一般葫芦科的蔬菜水果经过人类长期选育,已经很少或不产生葫芦素,没有苦味。

然而存在一些特殊情况:有些植株可能“返祖”,恢复合成葫芦素的能力,例如基因突变、种植条件不佳(如干旱、低温)等;苦味野生植株的花粉“污染”了栽培植株,杂交出来的种子种下去,收获的下一代果实就可能发苦。

苦瓜也是葫芦科的植物,同样可能产生葫芦素。但别害怕,苦瓜的苦味来源于两类成分:葫芦素和苦瓜苷。苦瓜中葫芦素类物质的含量比较少,而苦瓜苷是苦瓜属植物所特有的,因此苦瓜吃起来有温和的苦味,但不至于难以下咽,正常吃不用担心中毒。但如果觉得苦苦苦,不好吃,那不吃也没什么。

据人民日报微信公众号

食疗保健

多吃“开心果”
真的会开心

2025年6月,《食品科学与营养研究杂志》刊发的一项研究发现了一个现象:平时喜欢吃开心果的人,焦虑、抑郁发生情况明显低于不吃的人。研究者推测,这可能与开心果中丰富的镁、维生素B₆、不饱和脂肪酸及植物多酚有关。研究中开心果的摄入量集中在每人每天20~30克之间,平均摄入量约为24.6克/天。

研究表明,适量吃坚果,对健康有益。坚果一般指具有坚硬外壳的木本类植物的籽粒,包括核桃、板栗、杏核、扁桃核、山核桃、开心果、夏威夷果等。

有助改善血脂 2023年《食品科学与营养学评论》上刊发的一项研究探究了不同类型的坚果对血脂的影响。结果发现,开心果、腰果、榛子分别是调节血脂最佳的三种坚果。其中,开心果在降“总胆固醇”水平方面表现最好。

降低痴呆风险 食用坚果或可降低全因痴呆风险。2024年9月《老年科学》期刊上发表的一项5万余人的研究显示,与不吃坚果的人相比,每天吃坚果,与全因痴呆症风险降低12%相关。进一步分析发现,每天食用一把(30克)无盐坚果,保护作用最大。

有助改善血糖 中国疾控中心营养所连怡遥在“中国疾控中心”公众号刊文介绍,坚果是低GI(低升糖指数)食物,富含膳食纤维和不饱和脂肪酸,可以减缓食物在消化系统中的消化速度,有助于控制血糖。

降低冠心病风险 2016年,《BMC医学》刊发一项研究发现,每天吃一小把坚果(约20克)可显著降低患心脏病等多种疾病风险。比如,冠心病风险降低30%,癌症风险减少15%,糖尿病风险降低近40%等。无论是榛子、核桃等木本坚果,还是花生,都有相似的健康益处。

帮助维护肠道健康 中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽在“中国好营养”公众号刊文介绍,坚果中不溶性膳食纤维含量范围在7~20克/100克,平均含量比蔬果和谷类食物高。因此,坚果可以作为膳食纤维摄入的来源之一。膳食纤维具有增加饱腹感、促进排便、增加肠道有益菌数量或活性、维护肠道健康的重要作用。此外,坚果也是优质脂肪、矿物质(钾、钙、锌)、维生素(维生素E和B族维生素)等的好来源。

当然,吃坚果并非多多益善,适量才是关键。浙大医学院附属第一医院全科医学科副主任医师任文2025年2月在该院微信公众号刊文建议控制坚果的量、多吃原味坚果、不吃变质坚果。 据健康时报