

## 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



# 一周不洗床单 滋生上亿细菌

床，通常被认为是最干净的地方，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，但不至于难以咽，正常吃不用担心中毒。但如果觉得苦瓜苦，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B<sub>6</sub>、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坚果对血脂的影响。结果显示，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。

**有助于改善血糖** 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。浙江大学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