



阳光明媚风筝飞

周末，我一个人在家里清理书柜，这时从一本书里掉出一张照片。照片上的我八、九岁光景，手里捧着一只风筝。这张不期而遇的照片将我的记忆拉回到上世纪80年代。

那时我在读小学，班上经常举行放风筝比赛，看看谁的风筝外观漂亮、飞得高、飞得远。比赛的风筝需要自己动手做（也就是如今人们所说的“DIY”），而竹子是做风筝的理想材料。旧居前有一片竹林，我把砍回来的竹子用刀削成细条状，置于阳光下晾晒，接着将细条折成蝴蝶或蜻蜓的形状，再用绳子系牢。然后，往这些风筝架上糊上薄如蝉翼的蜡纸，蜡纸上粘着诸如孙悟空、葫芦娃、哪吒的图案，再给风筝系上尼龙线就大功告成了。为了保持风筝在空中的平衡性，还可以在风筝尾部沾上蜡纸做成的尾巴。

去空旷的草坪、风景如画的湖畔甚至楼房的顶层放风筝都是不错的选择。当遇着大风的时候，散开尼龙线，拉扯着风筝走上几步，风筝便会“呼呼”地扶摇直上。望着越飞越高的风筝，想象自己仿佛就是一朵漫游的云，以自由的姿态飞舞着，心情无比愉快。而有微风时，需要跑一会儿，才能把风筝送上天。在放风筝的过程中，锻炼了身体，活动了眼球，精神也得到了放松，使人能精力充沛地投入到新的工作和学习中。

在阳光明媚的周末，全家总动员或呼朋唤友去户外放放风筝，真是一种不错的休闲运动方式。

黄显耀

香水使用六不宜

不宜暴露 香水不要洒在易被太阳晒到的暴露部位，不然香水中从天然植物中提取的挥发油遇太阳照射，会与日光中的长波紫外线相结合，出现光化学反应，最后导致皮肤炎症和点状黑斑。

不宜直接擦 很多香水不宜直接擦在脸部等易敏感肌肤上，否则易发生过敏症状，最好是喷洒在衣服上或周边空气中。

不宜喷在饰品上 香水不宜喷洒在毛皮、黄金和珍珠等服饰品上，否则会使饰品失去天然光泽。

不宜混用 不要把两种不同的香水混在一起使用，因为混合后的香水会失去纯味，且闻起来给人一种极不舒服的感觉。

不宜喷洒过多 香水不宜喷洒过多，否则气味过浓可能会引发嗅觉障碍症，影响自身和他人的健康。

不宜喷在出汗的地方 香水不宜喷在人体容易出汗的地方，因为汗液会将香水冲淡，且两种味道混合会产生怪异的气味。

朱广凯

孩子体育课猝死敲警钟 剧烈运动莫戴口罩

4月24日，河南周口市郸城县一名15岁的初三学生，返校后在体育课上戴口罩跑步时突然晕倒猝死。无独有偶，4月30日，湖南长沙市一名14岁的初三学生，戴着N95口罩参加初三体考1000米测试时猝死。而就在5月4日早晨，一名武汉跑友前一天饮酒，第二天在气温高达30°时戴口罩晨跑猝死，也引起了众多关注。目前，相关部门还在调查，死因暂未有确切结论。



新冠肺炎疫情期间，运动与口罩似乎成了一对冤家。口罩是造成锻炼猝死的元凶吗？该不该戴口罩运动？又该注意什么呢？以下多位相关领域专家，为大家答疑解惑。

学生莫戴 N95 口罩上体育课

专家呼吁，学生切莫戴N95口罩上体育课。

中南大学湘雅医院呼吸内科教授唐勇军说，儿童心肺功能尚未发育完全，如果戴着N95口罩跑步，通气阻力太大，身体无法吸入足够空气，加上呼出的气体停留在口鼻形成的空间里，再反复吸入，会导致体内二氧化碳浓度升高，加剧身体缺氧。

云南省阜外心血管病医院心内科主任医师郭涛说，猝死学生可能本身有心血管基础疾病，一旦突然进行高强度运动，机体出现心律失常，再加上戴着口罩，身体持续的缺氧状态或成为猝死诱因。

此外，未成年群体是哮喘高发人群，部分儿童会对口罩材料过敏，导致急性哮喘发作，这也可能是运动猝死原因。

成年人剧烈运动最好也不戴

云南省第一人民医院呼

吸与危重症医学科副主任袁兵解释了人在剧烈运动时，通气功能发生的变化：呼吸加深加快，肺通气量增加，从安静时每分钟6~8升增加到80~150升，呼吸频率从每分钟12~18次增加到40~60次。

“不建议成年人戴口罩剧烈运动，长此以往，非但达不到健身目的，还会加重心肺功能负担。”唐勇军说。

专家支招科学运动与正确防护

哪些运动不宜戴口罩，哪些可以戴口罩？相关专家给出了以下建议：

学生复课后，建议尽可能以户外运动为主，在保持2米安全距离的基础上，可不戴口罩进行体育活动；如果是在室内戴口罩运动时，尽量选择动作结构简单的方式，不要进行长时间、中高强度的对抗性运动。

成年人不论室内或室外，若进行跑跳较多的剧烈运动项目，不要戴口罩，同时跑步尽量选择人少通风的地方；若是低强度运动，如健步走、瑜伽、太极拳等，可戴口罩进行。

新华社记者 岳冉冉 帅才

来源：新华社

相关链接

拯救“口罩脸” 防范皮肤过敏、长痘

进入夏天，天气一天天热了起来，被口罩“闷住”的脸部皮肤时时出现各种各样的问题。白领小万就因长期戴口罩，在佩戴口罩的地方出现了红、痒，甚至还有一些小水泡、糜烂、结痂。

口罩的纤维材质粗糙不亲肤，折痕处与皮肤反复摩擦，如果织物里含有甲醛残留或者甲醛的树脂纤维，就容易引起皮肤过敏。同时由于口罩消毒存放不当，反复利用、沾染细菌，还可能沾染螨虫导致“玫瑰痤疮”的发生。

戴口罩时，最好不要化妆，因为化妆品会堵塞毛孔，加重皮肤负担，期间可以使用适合自己的护肤品。如果皮肤已经出现长痘、过敏症状，可分轻重情况来治疗。

平时如何防止戴口罩过敏呢？首先，选择材质安全、正规厂家生产的口罩品牌；避免选择已知的过敏材质口罩，不能避免时可在口罩内层以干净的棉纱布隔离。其次，佩戴口罩前后，要对面部皮肤做一些基本的护理，如进行面部清洁后，适当涂抹润肤产品，减少口罩带来的摩擦和刺激；需长时间佩戴口罩时，要注意保持口罩内环境干爽，注意定期更换，适时在安全场地摘掉口罩，让面部通风。如果出现严重过敏情况，则需要进行治疗，控制感染，防止皮肤问题恶化。

深圳市人民医院皮肤科 党林

别被涂抹式美容法给忽悠了

最近，一些号称价格更低、无需注射的“涂抹式美容法”在网上和朋友圈里火起来，让无数爱美女性趋之若鹜。要提醒的是，人体皮肤非常致密，其表面有角蛋白等构成的坚固“防线”，通过涂抹玻尿酸、胶原蛋白等很难渗透到真皮层，达到除皱、紧肤、美白等效果。并且，反复、过量涂抹还可能引发皮肤角质层受损，致皮肤易过敏出现皮疹、瘙痒等不适。

作为被许多女星追捧的“不

老神器”，玻尿酸又被称为天然的保湿因子，具有较强的除皱和保湿功效，从而能延缓皮肤衰老。从25岁开始，女性体内的玻尿酸开始流失，皮肤开始出现暗黄、粗糙、细纹等现象。如今，交联玻尿酸常被用于临床医疗美容，通过注射的方式，作为真皮下脂肪层及骨膜上填充物使用，确实有很好的除皱及填充效果。若外敷使用，玻尿酸的分子被吸收的可能性不大，无法起到注射时的

作用，最多就是为皮肤提供一个湿润的环境，防止干燥带来的不良影响。对于已经存在的皱纹，涂抹玻尿酸基本没什么效果。

事实上，涂抹胶原蛋白也没有多大效果。胶原蛋白属于大分子物质，直接抹在脸上，并不能进入皮肤的真皮层，更不会促进人体自身胶原蛋白的合成。不仅如此，过量使用还可能引发皮肤过敏症状。

张继东