

# 香薰蜡烛助眠减压

## 3类人群慎用



如果说要让家中增加一件让人身心放松、缓解压力的小物件，不少人会选择香薰蜡烛。近几年，越来越多的人开始在家中使用香薰蜡烛，有用来助眠的，有用来减缓压力的，也有单纯为了装饰的。买香薰蜡烛，比起挑选你喜欢的味道，更重要的是看3个方面。

### 主要成分

香薰蜡烛里面分量最多的，肯定就是蜡了。用于香薰蜡烛的蜡原料，分为石蜡、大豆蜡、蜜蜡、植物蜡等。石蜡属于石油提炼过程中的副产品，不少人一听到石油，会觉得有危害……其实，石蜡的提炼是会根据石蜡不同的用处，提炼出不同的纯度，用于生活中不同的方面。我国对香薰蜡烛制作原料的标准要求是纯精炼食品级石蜡，属于纯度较高的了，一般来说，只要买正规厂家制作的香薰蜡烛，问题就不大。

大豆蜡、蜜蜡、植物蜡这些蜡原料，属于从动植物中提取的天然蜡，相比石蜡来说，危害几乎可以忽略不计，但是价格比较高。

### 香味选择

香薰蜡烛的魅力，很大一部分是来自它的味道让人感到愉悦。常见的花香、果香、草香、木香……这些味道的来源就是香精。香精也和石蜡一样，用于制作香薰蜡烛时有着明文规定的国家安全标准——使用日化级香精，所以正规产品不会对普通人群造成危害。

此外，购买香薰蜡烛选味道的时候，需要注意下柑橘类的香味。这类味道里面含有柠檬烯这类物质，可能会产生甲醛。不过只要正确使用，浓度也是非常低的。

### 尺寸大小

对于香薰蜡烛的选择，可以遵循小房间就买小尺寸，大房间才买大尺寸的原则。如果在小房间里用大尺寸的香薰蜡烛，燃烧时间其实并不会明显延长。反而大尺寸的香薰蜡烛在燃烧的时候，损耗的蜡会比较多，而且燃烧时产生的物质

浓度会比较高，对呼吸道的刺激会更明显，对我们的健康也不太好。

### 3类人群不适合使用香薰蜡烛

1. 呼吸系统疾病（哮喘、慢性阻肺、鼻炎等）患者。香薰蜡烛的气味、燃烧时产生的物质，都可能成为刺激源、过敏原，让原本就有呼吸道疾病或过敏疾病史的人群，更容易受到刺激，出现咳嗽、皮肤炎症等不适。

2. 易过敏人群。很多香薰中都含有从花中提取的物质，如玫瑰、茉莉等，容易引发易过敏人群的过敏病症。

3. 幼儿、孕妇。香薰蜡烛中的某些成分是由具有芳香气味的中药组成，具有一定的药性，如丁香、茴香、肉桂具有行气、活血的作用，薰衣草、白芷等具有活血化淤的作用，这类作用对怀孕早期的妇女有很大隐患。此外，幼儿也不建议使用，一是因为蜡烛使用有安全隐患，二是香薰中有些成分带有刺激性。

### 使用香薰蜡烛重视这三点

1. 燃烧时间每次1~2小时即可

#### 【延伸阅读】

### 如何正确熄灭香薰蜡烛？

熄灭香薰蜡烛有好几种方法，但不是用吹的方法。因为吹灭蜡烛会导致火焰熄，温度还在，这会导致灯芯在不使用的情况下，燃烧变黑色并变短。

更重要的是，它还会产生烟雾和燃烧的气味，污染家中环境。因此，必须用特定的盖子正确熄灭蜡烛，如

一般来说，每次燃烧时间控制在1~2小时就差不多了。而且燃烧过程中要注意开窗通风，否则房间里的氧气会因为燃烧变得越来越少，燃烧时产生的有害物质越来越多——比如：稠环芳烃（致癌成分，含量极低）、pm2.5（不完全燃烧时产生）。

#### 2. 别放这3个位置

窗边 会让火焰温度降低，而且窗帘也容易对香薰蜡烛造成遮挡，使得氧气不足造成不完全燃烧，出现黑烟，产生更多有害物质；同时可能引发火灾，存在较大安全隐患。

床边 虽然闻着香味可以帮助睡眠，但是明火挨着床单、棉絮还是不太安全。

浴室 浴室里面泡澡的时候水雾比较大，香薰蜡烛燃烧时产生的有害物质更容易被雾化，从而吸入我们的肺里，长期这样容易造成肺部损伤。

#### 3. 注意修剪烛芯

每次使用前，都需要注意修剪烛芯，大概留个5毫米就差不多了。不然烛芯太长，蜡烛会消耗得更快，也容易产生黑烟。

四川大学华西医院呼吸内科  
主治医师 李镭

## 六点背包建议 兼具实用与健康

背包过重、错误的背包姿势，轻则容易引发疲劳、肩酸背痛，重则会损伤肩部肌肉，甚至形成高低肩。怎样背包才能兼实用和健康于一身？下面六点建议值得借鉴。

1. 背包轻一点。国际脊骨神经科学会建议，双肩包的重量最好在体重的10%以内，单肩包低于体重的5%。举个例子，体重60千克的人，背双肩包重量不要超过6千克，单肩包不要超过3千克。

2. 每天清理一次。每天睡前都应花1分钟检查、清理背包，取出一些不需要的东西，如发票、笔、零钱或没喝完的矿泉水，就是这些东西让包不知不觉变得越来越沉。

3. 选对材质。如果东西很多，最好选择尼龙、棉布和帆布材质的包，而不要选本身有一定重量的皮质包。

4. 东西多分开装。双手各提1.5千克重的包，比单手提3千克重的包，更能有效缓解对背部和脖子造成的压力。所以当东西太多时，最好分放到两个包里。

5. 每10分钟换一次肩膀。不管肩背还是手拎，最好每10分钟将包换到另一侧肩膀或另一只手上，这能有效防止颈椎和脊椎劳损。

6. 累了就休息。背包时如果感觉到肩背疼痛，最好立刻停下来做1分钟伸展运动，如果情况不允许，就把包从肩膀上拿下来，夹在腋下几分钟。

钱琦

## 电饭煲使用常见问题解答

电饭煲缩短了很多家庭花费在煮饭上的时间，但是在使用过程中难免会遇到各种问题，下面就为大家解答一些常见的问题。

### 用电煲怎么熬稀饭？

首先装水放米。米的多少根据自己喜好，喜欢稠一点的稀饭就多放点米，喜欢稀一点的就少放点米，一般150克左右为宜。水不要超过电饭煲的2/3，然后盖上盖子慢慢熬。当水煮沸后，注意打开盖子，用东西支撑盖子，不要让它盖上，继续熬10~20分钟。

### 怎样才能用电煲煮出下面不硬的饭？

用电煲煮饭，不让锅底有硬饭的方法就是掌握好煮饭时间。从插上电源算起，一般35~40分钟即可。

注意米淘好后，最好放半个小时左右，然后再加热水，这样做出来的饭比较软。特别适合胃不好的人，尤其是老年人。

### 煮出的饭一边生一边熟是什么原因导致？

原因是米饭受热不均匀，有几种可能：1. 内锅与热盘变形，或者两者之间有异物；2. 米量过大，会导致米粒的吸水程度不一样，可以根据米量适当地多放些水；3. 煮饭前注意把米摊均匀。

### 煮饭糊锅、溢锅怎么办？

先确认电饭煲使用是否科学，确认煲体、内胆放置是否正确以及米水比例是否恰当等，再检查电饭煲的发热盘表面是否有杂物。如果以上均无问题，就需要送专业维修部门进行维修。

泽川