

想凉快一“夏”反被烧伤

## 这些降温“神器”要慎用

现在正值三伏天,不少地区高温天气接连破纪录,部分地区最高温度可达40℃以上。炎炎烈日下,被高温“折腾”的人们,有着不少避暑“妙招”、降温“神器”。高温酷暑,安全第一,这些降温“神器”,一定要谨慎使用。

## 降温喷雾遇火易爆炸

长沙市民尹先生进入自家车上时,拿出购买的降温喷雾喷在车内。不料,喷完5分钟后,尹先生拿出打火机点烟,瞬间车内“砰”的一声,燃起明火。尹先生立即下车并呼救,火势很快被控制住,但尹先生的面部和双上肢被烧伤,并迅速肿起水泡。

市面上的许多降温喷雾剂,也就是所谓的网红降温“神器”,产品成分含有液化石油气。液化石油气主要成分为丁烷、丙烷等。因为“一摇一喷”就可以马上达到降温的效果,不少人买了用于太阳暴晒过的车内,或喷在衣服或皮肤上。若是喷完降温喷雾又碰到火源,有燃烧爆炸的危险。

医生提醒,网红降温喷雾遇明火会燃烧,并且长时间接触丁烷、丙烷等成分还易中毒,如果是丁烷成分量大还有可能导致冻伤。大家一定谨慎使用防晒喷雾、止汗类用品、头发定型产品、指甲油、卸甲水、香水、花露水等,不管是使用还是存放,均应远离火源。

一旦不慎发生意外,不要慌张,应立即脱离火源,并用冷水冲洗烧伤部位10~20分钟,绝对不能强行将烧伤部位的衣物扯下,避免二次伤害,冷却伤口后及时到正规医院进行就诊,不要听信偏方,最大程度减轻不良后果。

湖南中医药大学第一附属医院烧伤疮疡整形科主任 周忠志



## 口罩“爆珠”清凉 小心诱发呼吸道疾病

在夏天戴口罩,闷热加倍不说,口罩还容易被汗水打湿,甚至会闷出一脸痘。所以,各式各样的口罩防闷“神器”在网络走红。

各类口罩清凉神器中,要数口罩“爆珠”最为畅销。据卖家介绍,这种口罩“爆珠”是用小盒子装着的,使用时取出爆珠,放置在口罩内层并捏破即可,使用后能保持口罩内空气清新。

杭州市场监管局工作人员就挑选了几款清凉“爆珠”口罩送检。经过实验比对,发现“爆珠”喷溅对防疫效果影响不大,也不会让口罩更透气。“爆珠”口罩其实就好像是口

罩上滴了一点风油精的感觉,“爆珠”里有精油和薄荷,所以会产生一点清凉的感觉,持续时间不长,并不能从根本上解决口罩闷热的问题。

口罩“爆珠”的成分目前没有一个固定的标准,若使用香精、色素等不明成分,产品会存在安全隐患。患有鼻炎、过敏性哮喘等呼吸道疾病的患者不要使用口罩“爆珠”,因为它们释放的成分与面部长时间接触可能会对皮肤和呼吸道产生影响,容易诱使疾病发作或者加重,可能会对我们的眼睛、呼吸道产生一定的影响。浙江省轻工业品质量检验研究院 叶翔宇

## 风扇不可持续对脸吹

广西南宁7岁男孩戴挂脖风扇睡觉被吹面瘫的新闻引起过很多人的关注。夏季人体毛孔打开,如果长时间风扇、空调对着吹,局部血管收缩痉挛,面神经的血液供应发生障碍,继而出现缺氧、水肿等病理改变,面神经受压,导致面瘫,这也是夏季面瘫发病率逐渐升高的原因。

面瘫在老人、小孩等身体免疫力相对较差的人群以及长期熬夜的年轻人中较为常见。即使是功率较小的风扇,如果长时间对着头部、面部持续吹,也会造

成该区域肌肉、神经受到刺激。

夏季建议把电风扇摆放在沿对角线位置上,对着墙角吹。这样风会沿着四周的墙壁,形成“环绕风”,不仅凉快,而且还不会因对着身体吹而产生一些不必要的着凉感冒。或者是距离窗户1米左右对着窗户吹,这样能加快屋内空气流通速度,快速降温。挂脖式风扇在炎热的户外的确能够缓解酷暑带来的不适,但是千万不要戴着睡觉。

南京医科大学第二附属医院中医针灸科主任 许国杰

## 口罩戴不住? 防闷“神器”别急着用

炎夏热浪持续暴击,戴口罩让人憋闷难耐,大家纷纷开始寻觅口罩防闷“神器”,口罩风扇、口罩支架……这类口罩防闷“神器”是通过内置或者外置小装置,来使得口罩内空间变大、通风换气,防止憋闷。

“口罩风扇”是将迷你小风扇夹在口罩上,扇叶的一面朝向口罩内,风力使得口罩内外空气流通,缓解闷热感;“口罩支架”由塑料或硅胶制成,固定在口罩内侧,使得人脸和口罩之间保持一定距离,

增加内空间,防止憋闷的同时,方便化妆人群。

要提醒的是,使用这些防闷“神器”容易使口罩边缘与面部产生空隙,影响口罩的密合性,这样会使防护效果大打折扣。夏天戴口罩,几个小技巧用起来,缓解不适,还能防止中暑。

第一,口罩勤点换。建议多准备一些备用口罩,一旦被浸湿更要及时替换,同时注意摘戴口罩时尽量远离人群。如果长时间佩戴,出现憋闷、气短等不适,要立即到相对空

旷、安全的地点摘掉,呼吸新鲜空气,缓解不适症状。

第二,重点部位要润肤。需要长时间佩戴口罩的人群,佩戴前可以在鼻梁、颧骨、耳根等重点部位涂抹润肤霜,减少口罩和皮肤之间的摩擦,缓解面部勒痕。

第三,手持风扇解憋闷。在公共场所必须戴口罩时,也可准备手持小风扇等降温物件,这种不影响口罩的本身功能,又能防暑,更提倡用。

上海交通大学附属新华医院皮肤科 沈瑾文

## 以“凉”抗“热”易伤身

夏天暑湿困扰,让人食睡难安。许多人为了追求“凉快”,往往选择以“凉”抗“热”。这种做法虽然能获得一时凉爽舒服,但经常如此对身体无益。

**饮食贪凉** 夏季人体阳气呈向外扩散趋势,体内阳气比其他季节相对不足。这时如果摄入过多生冷食物,更会加重对体内阳气的消耗,造成免疫力和耐热能力下降,容易发生感冒、中暑等疾病。同时,贪食过多过凉食物还会刺激胃肠道粘膜,轻则引起腹痛、腹泻等,重则诱发胃炎、肠炎等。

**正确做法** 夏天饮食不贪凉、宜温吃,生冷食品(尤其是冷饮和冰镇等食物)要控制、不多食,特别老人和儿童脾胃相对虚弱,更应注意。

**休息贪凉** 长时间开空调(尤其温度在20℃以下)、睡地板会使寒邪更容易侵入体内,使皮肤、血管长时间处于收缩状态,造成经脉功能紊乱,从而诱发颈椎病、关节痛、感冒、空调病,甚至女性痛经等一系列疾病。

**正确做法** 除了不能随意睡地板外,研究表明,夏天空调保持26℃~27℃人体感觉最舒服。在中午和下午比较热时,可以适当开低点;早上和晚上会稍微凉快点,可以适当调高1℃~2℃。但睡觉后应把空调调到“睡眠状态”,尤其到了下半夜气温不高时则要关掉。

**洗澡贪凉** 夏日运动(包括体力劳动)后的燥热、流汗往往让人感到很难受,但此时不宜用冲凉水澡来降温消热。由于运动或劳作后身体处于“散热”状态,全身皮肤松弛、毛孔张开,此刻急于冲凉水澡,会加重体内的湿寒。

**正确做法** 运动或劳作后,应先用温水毛巾擦擦汗,再慢慢喝杯温开水或温茶水,休息15~30分钟,然后洗个温水澡,这样有利于机体排热、排毒,还能帮助补充阳气。

陈日益

## 盛夏午睡五不宜

**1. 不宜开着风扇入睡** 在人体入睡后,血液循环往往会有所减慢,抵抗力相对较弱,如整个午睡过程开着风扇吹着睡觉,极易导致受凉,从而引发盛夏感冒。

**2. 不宜袒胸露腹午睡** 人体腹部及胸部的皮肤湿度波动较小,即使是大热天难以入睡时,也可能有人会因为胸腹保暖不够,导致受凉而腹痛腹泻。因此,无论天气多热,也要记得在胸腹部盖上一层薄薄的毯子。

**3. 不宜用冰水擦凉席** 不少人认为,用很湿的布或直接拿冰水擦凉席,可使睡眠时感觉更加凉快。但其实,人在盛夏极易出汗,凉席本身并不干燥,如再将沾过冰水的湿布擦抹,反而容易加剧睡床的湿度,成为各类霉菌及细菌的滋生地。正确的做法是,用温水或热水湿布,拧干后再擦拭凉席,或是用电风扇将其吹干后再入睡。

**4. 午睡前不宜运动** 有些人担心“吃完就睡”容易变胖,往往会在午饭后出去运动一番,殊不知,运动会提升身体的温度,使人精神振奋,难以入睡。因此,午睡前运动并不推荐。

**5. 不宜睡地板** 不少人因图一时凉爽,喜欢在木地板上直接铺上凉席而卧。其实,这样做湿气及邪寒非常容易侵袭,从而引发风湿性关节炎、腰酸腿痛或是眼睑浮肿等病症。因此,建议选择躺在床上睡。

杨吉生