

洗脸巾买“棉柔”还是“绵柔”？买错或有健康风险！

你每天使用的“绵柔巾”真的含棉吗？前段时间，江苏省消费者权益保护委员对 50 批次柔巾产品进行检测，检测报告显示：有 9 批次产品纤维名称和含量不符合标准要求。其中，7 批次柔巾产品标注为 100% 植物纤维、再生纤维素纤维的“mian 柔巾”，竟然一点都不含棉！

如今，市面上的洗脸巾产品主要有棉柔巾和绵柔巾，这两种柔巾一字之差，却有着很大的区别。棉柔巾和绵柔巾之间有何区别？我们该如何挑选洗脸巾？

棉柔巾 vs 绵柔巾，有何区别？

棉与绵，同音，形近，含义却不同——木字旁的“棉”，是棉花，属于天然纤维；绞丝

旁的“绵”，主要为黏胶纤维或涤纶纤维，是通过各种化学方式制成的纤维。

棉柔巾：主要原料来源于棉花，通过采摘、去籽、水刺等步骤，可以直接获得。从棉花到棉柔巾，主要是改变棉花的物理形态，更天然、更安全。

绵柔巾：绵柔巾所使用的纤维原料主要有两种，一种是涤纶纤维，主要从石油中提取，另一种是黏胶纤维，其原料来源于树木、毛竹等。

华中农业大学农业专家、农学博士涂教授表示，植物纤维≠天然纤维。原料看似天然但是生产过程并不天然，需要添加大量的强酸、强碱等化学物质参与反应。这两种都属于化学纤维，化学纤维在生产过程中，如果工艺控制不严格很

容易有化学物质残留。

所以，一些绞丝旁的绵柔巾湿水后闻到异味，这就是化学物质残留导致的。

长期使用绵柔巾对皮肤是否有影响？

武汉协和医院陶主任介绍——购买绵柔巾要注意选择质量合格合规的。

化学纤维制成的“绵柔巾”中残留的化学物质，用一次两次不会对人体产生太多危害，但长期使用可能会对皮肤屏障造成损害，对于敏感肌肤和婴幼儿的伤害尤其大。在换季皮肤较为脆弱的时间，它可能会刺激皮肤，导致过敏或干燥。

医院的临床研究发现，使用 100% 棉制成的棉柔巾，在减少油脂、减轻刺痒、不易致敏方面优于非棉洗脸巾，特别是

针对敏感肌肤，全棉材质对皮肤更加温和，能更好地保护皮肤屏障，减少刺激。

如何购买到真正的棉柔巾？

面对市面上琳琅满目的柔巾产品，消费者该如何选购呢？要购买到真正的棉柔巾，有三招：一看二摸三闻。

看包装：认清“棉”和“绵”，关注产品成分及含量表，认准“100% 棉”。

摸手感：天然棉柔巾手感柔软、细腻，像摸棉花一样；而化学纤维的柔巾摸起来则较为光滑，有时会感到略微的僵硬。

闻气味：湿水后闻起来有异味，就说明残留有化学成分。

小编提示，挑选柔巾时，不仅要关注它的品牌和宣传，

更要仔细检查成分标签，特别是换季敏感时期及宝宝使用，认准百分百棉花做的棉柔巾。

（据“央视新闻”微信公众号）



▲资料图片

花粉季来临，易感人群可这样预防

很多人一到春天就容易出现打喷嚏、流鼻涕、皮肤瘙痒等问题，还可能出现咳嗽、胸闷的症状，而这些情况可能就是由过敏引起的。近日，话题#花粉过敏的人现在就该用预防了#引起了不少网友的关注，专家表示，如果是花粉过敏，现在就可以做一些药物预防等应对措施，会比出现症状以后再去治疗更加有效。

一年有两个花粉季，分别是春花粉和秋花粉。记者采访南京明基医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师刘宏刚了解到，在南京，每年的3月中下旬春花粉的浓度逐渐升高，一直持续到6月份左右，所以明确自己对花粉过敏的人群在最近这段时间就可以预防用药。如过敏性鼻炎患者可以使用鼻喷激素如布地奈德、氟替卡松等，以及口服抗组胺药；有过敏性结膜炎也可以用一些（抗）过敏性滴眼液，如依美斯汀滴眼液；过敏性哮喘患者可以使用含有吸入（糖皮质）激素的药物。“提前两个星期左右用药可以一定程度上避免过敏症状的发生。如果等到出现症状之后再用药，可能会因为多种症状的叠加而多重用药。”

当然，面对花粉，皮肤有时候也会“闹情绪”，出

现面部红斑、瘙痒、脱皮或者全身荨麻疹等炎症的表现。不过，应对春季花粉导致皮肤过敏的情况，明基医院皮肤科主任康莉坦言，并不需要像过敏性鼻炎、过敏性哮喘等其他系统的过敏一样提前用药预防。“因为我们针对皮肤使用的抗过敏药起效很快，口服药大约半小时，外用药1—2天也能迅速控制症状，提前用药并没有太大意义。”

“春季来临，最重要的预防措施就是加强皮肤屏障的修复。”康莉提醒，冬天皮肤干燥，屏障容易受损，而春天的紫外线强度明显高于冬天，皮肤暴露在阳光下容易引发炎症，也会增加花粉过敏的几率和严重程度。“注意温和清洁，加强保湿，不要频繁更换或者过度使用护肤品，以免带来不必要的皮肤刺激与负担。坚持物理防晒和化学防晒相结合。根据自身皮肤状况选择合适的护肤与洗涤用品。”

花粉季节，需要尽量避免接触花粉过敏原，出门佩戴口罩、帽子、护目镜等。一旦出现症状，及时就医，尤其是哮喘患者，一定要随身携带含有沙丁胺醇或者福莫特罗这类急救药物的吸入药，避免在花粉季节严重发作。（据《扬子晚报》）

初春咋养生？中医专家详解“春捂”门道

近日，传统养生智慧“春捂秋冻”再次成为人们关注的焦点。为更好地理解“春捂”的科学依据与实践方法，记者采访了河北省中医院肾病科主任医师魏晓娜，详细解读“春捂”的养生之道。

为什么要“春捂”？

魏晓娜指出，“春捂”是顺应春季阳气生发的养生之道。春季阳气逐渐升发，但气温波动较大，过早脱掉厚衣服可能导致身体受寒，影响阳气的生发和抵御外邪的能力。因此，适当保暖有助于保护人体阳气，增强抵抗力。

魏晓娜说，“春捂”特别适

合老年人、儿童和体质虚弱的人群。然而，阳气旺盛的年轻人，尤其是男性，则不需要过度“春捂”，以免导致体内阳气过盛。

“春捂”应该捂哪些部位？

魏晓娜介绍，“春捂”的重点部位包括腹部、背部、双脚和颈部。因此，她建议大家适当添衣保暖，并穿着背心、坎肩等衣物对腹部、背部等重点部位保暖。同时不要过早光脚穿鞋，保持足部温暖，在风大时应穿戴围巾或高领衣服。

“春捂”的程度与时间如何把握？

魏晓娜说，“春捂”的程度应以不出汗为宜。出汗时，人体

腠理开泄，外邪容易入侵，增加患病风险。因此，保暖的同时要注意避免过度出汗。

“‘春捂’的时间可以从立春持续到春分，具体时间还须根据气温变化调整。如果昼夜温差超过 8℃，建议继续‘春捂’；但如果气温持续高于 15℃超过一周，则应适当减少衣物，避免过度保暖。”魏晓娜说道。

魏晓娜表示，“春捂”作为春季养生的重要原则，不仅有助于保护阳气，还能增强人体抵抗力。“通过科学合理的保暖措施，大家可以更好地适应春季气温变化，保持健康。”

（据中国新闻网）



▲资料图片

“春断食”能实现“速瘦”？真相是这样的……

春节假期过后，各种“速瘦指南”、刮油减脂“神器”又成了热议话题。近日，网络上又悄然兴起了一种新的减肥法：春断食。它真的能健康减重吗？对此，由北京市科学技术协会、北京市委网信办、首都互联网协会指导的“科学”流言榜给出真相。

靠“饿”减重，不仅会在停止断食后出现反弹，还

会引起打嗝、反酸、烧心、腹胀、排便异常等胃肠功能紊乱症状，并对肾脏代谢造成负担。

一些中成药或含有中药成分的减肥药，号称安全、见效快，受到追捧。这些药品以祛湿利水效果的草药为主，比如山楂、茯苓、决明子、黄芪、薏米等，还有一些含有大黄等清热泻火的草药，而中医药的应用并非“千

人一方”，用药不当不仅达不到预期的减肥效果，还会适得其反。

想要走捷径“坐享其瘦”不现实。饮食习惯保持稳定，人体机能才能保持稳定。比如，饮食方面要多吃新鲜蔬果，避免摄入高脂肪、高糖、高盐饮食；运动方面可每天进行 30 分钟以上跳绳、慢跑、游泳等有氧运动。

（据央广网）