

# 免洗洗手液 功效主要是清洁

定是被官方确定的无效杀菌成分。

苯扎氯铵可以消灭病毒,但针对新冠病毒没有证据显示有效。这两种成分对细菌有效,但对新冠病毒无效。

## 植物类抑菌是噱头

椰子油、西柚籽提取、茶多酚、草莓、柠檬、柑橘……一听到“植物提取”,很多人第一反应就是“纯天然、安全、放心”。在众多消杀产品中,这类免洗洗手液占比很大,以此为宣传卖点的商家也大有人在。

专家表示,这些成分只能让免洗洗手液的味道更好闻,增加手部保湿,起到一定清洁作用,但几乎达不到除菌效果,更别说病毒。仔细观察,很多产品的执行标准其实是“卫妆准字”,更接近化妆品。产品包装上“除菌”“抑菌”的字眼不过是宣传噱头。

## 中药类消毒有条件

很多人眼里,化学消毒剂刺激性较强,中药洗手液无刺激、安全、稳定。这种免洗洗手液通常是由青蒿、金银花、板蓝根、苍术、大黄、丹皮、厚朴、丁香、薄荷等中药与附加剂组成的。除了杀菌,还有消炎、止痒、除臭功效。但这些功效是基于中药成分本身的效果,以上药材都具备一定的抗菌作用。临床证实,由这类中药成分制备的消毒剂,对黄色葡萄球菌、白色葡萄球菌、大肠杆菌、链球菌等具有明显的抑菌作用。

专家表示,中药成分的起效受很多因素影响。如苍术中富含具芳香气味的挥发油,可对部分细菌、病毒有显著的杀灭作用,但主要用其熏烟才能抑菌,没烟没效果。非典期间,某些医院曾用苍术熏烟进行空气消毒。但制备成免洗消毒液能否起到抗病毒效果,还有待研究。

## “卫消证字”是首选

免洗洗手液有“卫消证字”和“卫妆准字”,从功能上看,“卫消证字”的洗手液在杀菌抑菌方面的功效更胜一筹,建议消费者选择这一类。酒精浓度一般要超过60%,如果能添加一些氨基酸、透明质酸、芦荟、维生素E衍生物等成分,可对手部皮肤起到保护作用。使用时,取一枚1元硬币大小的量,像洗手一样覆盖全部手部皮肤,揉搓1分钟,自然风干,建议洗完手擦干后,再涂上一层护手霜。

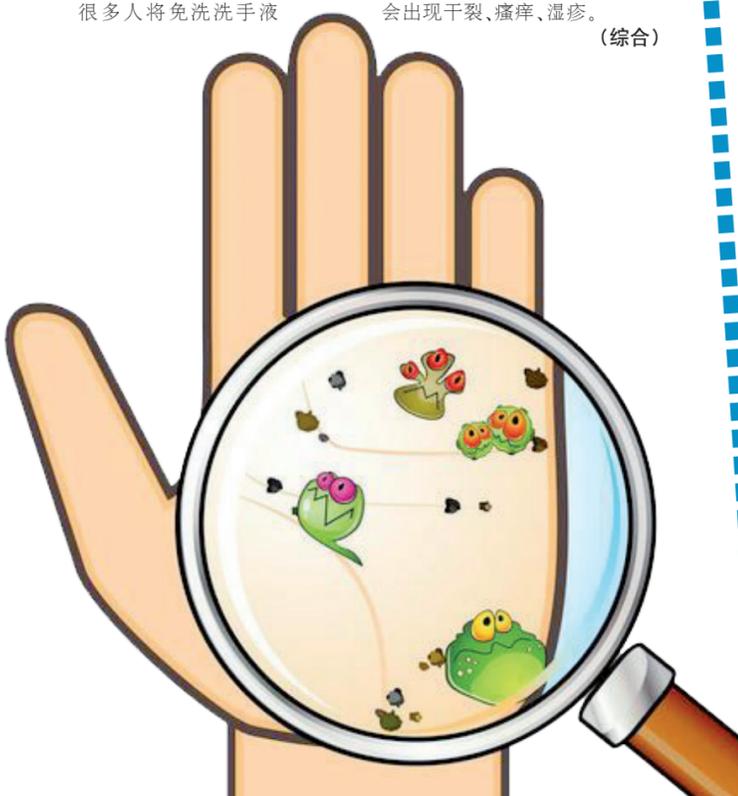
## 免洗只能应急用

很多人将免洗洗手液

视为“懒人必备”,拿出来擦拭一下,省去洗手的繁琐。但免洗洗手液只能清洁手部,却不能代替洗手的作用。当手上有有机污物或特别脏时,酒精的效果还不如水洗的效果强。有效的洗手方法,就是配合肥皂、洗手液等去污产品,通过水的流动将病毒冲掉。如果身边没有水源或不方便洗手时,免洗洗手液应急还是可以,如果有水源,建议还是好好洗手。

专家表示,免洗洗手液有一些缺陷。酒精浓度不够的产品无法起到杀菌作用;使用方法不当,无法达到抑菌杀菌效果;长期使用免洗洗手液会使手部皮肤屏障受损,酒精挥发让皮肤越洗越干,会出现干裂、瘙痒、湿疹。

(综合)



## 药膳艾灸拔火罐 三法应对倒春寒

春天,“暖风熏得游人醉”,倒春寒却经常来个“回马枪”。这种寒邪还常挟风邪、湿邪共同为患,阻遏人体阳气升发,使一身气机不畅。对外卫气不固,易感染疫病;对内导致脏腑功能失调,诱发多种疾病。对本来就属于虚寒体质的人来说,不妨试试下面三个方法应对倒春寒。

**吃药膳。**红糖姜苏饮:取生姜一块,拍扁后切碎;紫苏叶3克,洗净后捻碎;陈皮一小块浸泡,把生姜和紫苏放进煲中加水煮开后,放少量红糖。趁热频频饮用,使微微出汗,以汗法透解风寒之邪。砂仁鲫鱼汤:新鲜鲫鱼宰杀后在锅中煎至两面金黄,把砂仁3克、陈皮一小块放进鱼腹中,生姜(一块)拍扁。上述食材放进煲中大火烧开,小火再煲30分钟,撒葱白调味后饮汤。

**艾灸。**艾叶性温,其纯阳之性再加上艾火的热力,可行气活血、温经通络、驱寒逐湿,是抵御倒春寒最好的外治法之一。平日形寒肢冷者,可艾灸督脉、足三里、关元、命门等穴位;反复呼吸道感染、风寒初起者,可灸位于颈背部的风池、风门、风府;食少便溏、神疲乏力等脾胃虚寒者,可艾灸或隔姜灸中脘、神阙、气海等穴位;风、寒、湿邪痹阻关节,关节冷痛者,可直接艾灸关节部位。

**拔火罐。**平素体质强壮之人,在倒春寒中若不慎感受寒湿之邪,引起肌肉酸痛、头重如裹等症状,可以试试拔火罐。拔火罐有驱寒逐湿、疏通经络之功,但它是泻法,只适合身体壮健之人,多拔易伤正气,虚人忌用。

(综合)

## 自律的老人晚年更幸福

虽然现代人寿命越来越长,但不少老人长期患有慢性病,生活质量并不高。晚年的健康快乐,离不开全面的自我管理。老年朋友们不妨读一读美国“生活科学网”总结的6个幸福秘诀,重新规划生活,让自己更强壮、有活力。

**学会自律。**不管任何年纪,学会自律都不晚,它能帮老人降低各种慢性病的风险。注意保持规律起居,饮食上控制好糖、油、盐,别让体重超标,严格按医嘱服药。

**训练肌肉。**力量训练有助于老人降低血压,增强肌肉力量,保持平衡力,预防跌倒,获得愉快情绪。

**常做拉伸。**当身体不活跃时,肌肉纤维往往会变短和僵硬,而拉伸(如瑜伽和普拉提)能增强肌肉、关节和韧带的灵活性。老人练瑜伽,还有助于缓解纤维肌痛和关节炎等慢性病的不适。

**注射疫苗。**老人最好定期注射流感疫苗和肺炎疫苗,每年都要体检,注意筛查各种癌症,以规避疾病风险,及时获得有效的干预治疗。

**保持乐观。**大量研究表明,乐观的人不仅活得长,而且更不容易患上某些慢性病,如癌症。

**乐于助人。**美国密歇根大学研究发现,那些出于帮助他人的愿望,而从事志愿活动的人,其死亡率比出于利己目的人要低。

(综合)

## 眼睛累 常喝两款茶

宅家上网课,老师和学生都要用到电脑、平板或手机等设备,而且一上就是几个小时,容易导致气血运行不畅,免疫力降低,尤其对颈椎、眼睛影响特别大。特推荐以下茶品护眼。

**杞菊胶股蓝茶。**取枸杞15克、杭白菊10克、绞股蓝15克,置于养生壶内,加入清水1升,煎煮40分钟即可,代茶饮。茶味甘凉可口,能益气健脾、化痰止咳、清热解暑、养肝明目。

**黄芪杞枣茶。**取生黄芪10克、枸杞15克、红枣3枚(去核),置于养生壶内,加入清水1升,煎煮40分钟即可,代茶饮。本方能补益气血、益精明目、宁心安神。

(综合)

## 春季防过敏 五吃五不吃

春暖花开,容易过敏的人除了限制户外活动,饮食调节也至关重要。

美国“正确饮食网”最新载文,刊出营养学专家总结出的“春季防过敏 五吃五不吃”。

**香料** 吃茴香,不吃辣椒。季节性过敏人群在春季最好不要吃辣椒等辛辣食物,因为这类食物会在体内产生组胺,引发或加重流鼻涕、鼻塞和眼睛发痒等过敏症状。茴香是一种天然的减充血剂,通过刺激黏膜纤毛帮助缓解充血,进而缓解过敏症状。

**饮品** 喝热茶,不喝啤酒、葡萄酒、白酒和香槟。啤酒、葡萄酒等都会含有组胺和酪胺,更易导致过敏。另外,酒精会加重身体脱水。而热茶(尤其是绿茶)富含

有助抗组胺的槲皮素,并可有效保持体内水分,稀释细胞中的过敏原。热茶蒸汽还有助稀释黏液,缓解充血。

**补充益生菌** 喝酸奶,不吃泡菜。美国《儿科研究》杂志刊登意大利一项新研究发现,与服用安慰剂的过敏性鼻炎孩子相比,饮用含有益生菌酸奶的孩子,一年内过敏发作的次数更少。发酵食品泡菜也含有一定的有益菌,但其原料卷心菜含有组胺,可能会加重过敏症状。

**坚果** 吃腰果,不吃榛子、杏仁。腰果中富含的微量元素镁是一种天然抗组胺药,镁还有助于肌肉放松,缓解身体和喉咙疼痛。尽管多种坚果都富含镁,但建议过敏人群要避开榛子和杏仁,因为这两种坚果都含有可引起口腔过敏的蛋白质。

**补充欧米伽3脂肪酸** 吃三文鱼,不吃金枪鱼。《欧洲临床营养学杂志》刊登一项研究发现,血液中欧米伽3脂肪酸含量较高的参与者,过敏性鼻炎的风险更低。三文鱼富含欧米伽3脂肪酸,可以常吃。尽管金枪鱼的含量也不低,但是其中还含有大量可引起炎症的组胺。

(综合)

## 爱吃甜食和油腻 缺乏主食和红肉

# 四种饮食习惯加重疲劳

春困秋乏夏打盹儿,睡不醒的冬三月……总感觉疲乏无力,真是因为睡得少吗?先来看看有没有下面几个饮食习惯。

**爱吃甜食。**甜食中的糖大多是单糖或双糖,很快会被人体消化吸收进入血液。当血糖浓度升高时,胰岛素的分泌就会增多,高胰岛素水平是导致人困倦的原因之一。除了甜食,精白米面吃太多也会引起胰岛素水平升高,加重疲劳。建议减少吃甜食次数,每周不超过两次,并且限制食用量,例如蛋糕每

次只吃2-3指宽。吃主食时,把至少1/3的精白米面用全谷物、杂豆代替,粗杂粮含有丰富的膳食纤维,能保持餐后血糖平缓缓慢地升高,避免胰岛素水平过高。

**吃得太油腻。**大量脂肪进入小肠,会导致小肠分泌的胆囊收缩素增加,而胆囊收缩素能够促进睡眠。建议少吃高脂肪高热量的食物,每天食用油的摄入量不超过25-30克。

**主食吃太少。**碳水化合物是我们的大脑、神经最主要的供能物质,如果主食吃太少,大脑、神经则缺乏充

足的能量,就会让人容易疲劳、乏力。另外,主食吃太少,碳水化合物供能不足,体内储存的糖原被快速耗尽,会导致水分丢失,蛋白质、脂肪分解。蛋白质的大量分解会造成肌肉严重损失,人就容易肌肉酸痛、疲劳;在碳水化合物不充足的时候,脂肪无法彻底分解,会产生大量酮体,容易造成酮症酸中毒,酮症酸中毒早期表现就是乏力。所以,每天一定要吃主食,大概每餐一拳头。

**不吃红肉。**红肉,也就是猪牛羊等畜肉,铁含量丰富,如果长期不吃

红肉,很容易发生缺铁性贫血,这时候人就会感觉疲劳乏力、没有精神。《中国居民膳食指南(2016)》建议成年人平均每天应摄入畜肉40-75克,大约是手掌心大小,而且尽量选择瘦肉。

(综合)

