

# 戴口罩起痘 疏肝热少熬夜

疫情防控期间,口罩是人们外出的必备物品。与此同时,很多人脸上冒痘。本来就有痘的人,更加严重。从西医角度看,戴口罩长痘是因为面部皮肤长期处在湿热封闭环境,细菌大量繁殖所致。但中医认为,除了戴口罩这一外在因素,痘痘的发生和加重也与机体内在有关。

首都医科大学附属北京中医医院皮肤科副主任医师周涛说,中医常说“饮食自倍,肠胃乃伤”,意思是说,当饮食摄入超过机体运化能力时,就会损伤脾胃。疫情期间,由于外出减少、运动量降低,很多人三餐不规律,加上高热量、高糖、寒凉、辛辣等食物摄入过多,容易导致脾胃运化失和,湿热积聚,诱发痤疮。这类人群的痤疮大多集中在口周,以炎性丘疹、脓头、白头粉刺为主要症状表现。

同时,疫情期间,很多人的睡眠也乱了,白天活动不够,晚上睡不着。中医讲究睡好“子午觉”,子时(23点~次日凌晨1点)阴气最盛、阳气衰弱,此时进入睡眠可使全身气血归聚肝胆

经,否则会导致肝肾不和、内分泌失调,诱发下颌部位生痤疮,以暗红色丘疹及散在囊性结节为主要症状表现。

因此,中医祛痘以调脏腑为主。饮食上,少吃辛辣和油脂多的食物,多吃富含粗纤维和含锌丰富的食物,如小米、扁豆、黄豆、萝卜、坚果、动物肝脏等;生活上,忌熬夜,多运动,保持心情愉悦。再给大家推荐一款中药面膜:取金银花、蒲公英

英、夏枯草各20克,水煎,取3~5层面膜纸浸入汤药中,取出后拧至微潮湿又不滴水为度,紧贴于面部有皮疹的位置,每日1~2次,每次10~15分钟取下。

(综合)



# 废旧家电 不能当垃圾扔

消费升级的时代,家用电器的更新换代速度随之加快,从传统家电到智能家居,有不少产品面临淘汰的境地,占地儿比较大的冰箱、洗衣机、空调等,处理起来就很麻烦。北京垃圾分类正式施行以来,一些居民在处理废旧家电时,会把它们当成“可回收垃圾”放置在垃圾桶外面。

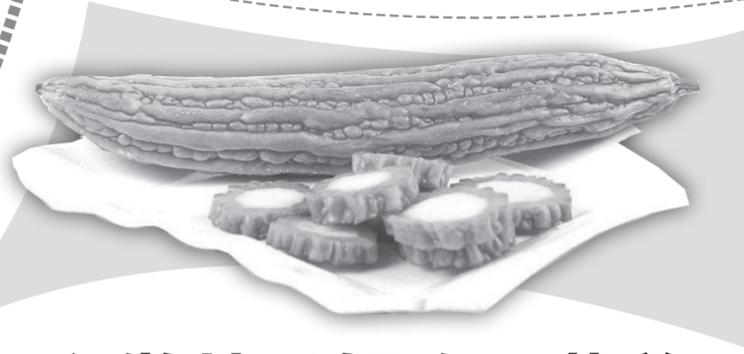
实际上,废旧家电不可以直接当垃圾扔掉,它们含有砷、镉、铅、汞等多种有害物质,一旦处理不当,很容易成为健康的“隐形杀手”。早在2011年起,我国就开始施行《废弃电器电子产品回收处理管理条例》,对家电回收进行了有效规范,并有相关补贴政策。对居民来说,主要有以下几种处理方式:

以旧换新。如今的家电售卖点几乎都有以旧换新的服务,百姓既可解决老旧家电,又能用相对便宜的价格买新家电。

平台转卖。有些人因为搬家等原因,一些质量尚可的家电,可通过二手交易平台进行转卖。

废品回收站集中处理。《废弃电器电子产品处理资格许可管理办法》规定,个体工商户不能私自拆解家电进行买卖,废弃电器电子产品回收经营者,要取得废弃电器电子的处理资格,才能进行进一步售卖。实际上,只有28%的废旧家电能通过正规渠道处理,绝大多数家电流入了不正规渠道。回收渠道不足,也是处理废旧家电所面临的一大问题。

因此,建议居民处理废旧家电应尽量选择正规渠道,最好是在大型商场的电器柜台以旧换新。(综合)



# 怎么做苦瓜好吃又营养

苦瓜热量低、维生素C含量丰富,是很多人夏季餐桌上的“宠儿”。然而,它的苦味也让有些人“望而却步”。怎么吃苦瓜既能减轻苦味又可以获得营养呢?北京营养师协会理事、中国注册营养师于仁文为大家支了几招。

焯烫。苦瓜对半剖开,去除种子、刮净白瓤,用沸水快速焯烫,捞出后短时间冲凉,再切成片进行烹炒。焯烫可以减轻苦涩味,但需要注意的是,应该先焯烫再切片,以免维生素C等水

溶性营养素大量流失。

冰浸。焯烫过的苦瓜放在冰块中浸泡后,不但苦味会变淡,口感也更脆嫩,非常适合做凉拌苦瓜。但浸泡时间不要过长,否则其中的维生素C和钾等营养素也会随之流失。

放糖。烹炒苦瓜时放少量糖,甜味可以减轻苦味,并且不会破坏苦瓜营养。一般情况下,炒一盘苦瓜只需要用1~2克糖。

放辣椒。无论清炒苦瓜,还是肉片、鸡蛋炒苦瓜,都可以适当放点新鲜的尖椒、小米辣或剁椒,也可适当加些蒜片、豆豉等调味料,辛辣的滋味会遮住部分苦味。

实在怕苦但又想吃苦瓜的人,

建议选择肉厚、色浅,小疙瘩很少或不明显的,这种苦瓜味道淡,含水量高,口感清脆,但切忌加热时间过长,否则就没有脆嫩的口感了。如果特别喜欢苦味,建议选择表面花纹又小又细,而且分布着大量小疙瘩的。

最后,需要特别提醒的是,苦瓜味苦性寒,多吃对胃肠道有刺激作用,特别是平时体质较差或怕冷、脾胃虚寒的人,大量吃苦瓜可能会加重状况,导致胃疼、腹痛,甚至腹泻。女性月经期间最好不要过多食用苦瓜,尤其是寒性痛经的朋友,因为多吃可能使气血受寒而凝滞,影响月经的顺畅。儿童肠胃功能较弱,长期大量食用苦瓜会影响食欲。(综合)

# 根据地点选驱蚊产品

市面上的驱蚊防蚊产品纷繁多,但到底该怎么用?美国弗吉尼亚理工大学生物化学助理研究员刘鹏程告诉《生命时报》记者,化学驱蚊法原理相似,即通过驱蚊成分干扰蚊子的触觉器官及化学感受器。目前,美国国家环境保护局认证的较为安全有效的驱蚊成分有8种:避蚊胺(DEET)、派卡瑞丁(Picaridin)、驱蚊酯(IR3535,也称避蚊酯、伊默宁)、柠檬桉、2-十一酮、猫薄荷油、香茅成分、3,8-松油二醇,选购时可查看主要成分。此外,不同产品的浓度和作用方式各有不同,人们可以选择适合的驱蚊方式。

传统蚊香适合大平房。传统蚊香盘点燃后释放出有效的驱蚊成分,但含有各种填料、慢性阻燃剂等,点燃后产生大量的烟,影响呼吸道健康。有人认为浓烈的烟雾对蚊子更有“杀伤力”,但蚊香有效性主要取决于驱蚊成分的浓度,与烟雾无关,而且驱蚊成分也不是越高越好。刘鹏程建议,睡觉时不要用传统蚊香,可以睡前在屋里点燃蚊香,关闭门窗,30~60分钟后熄灭,先开窗通风再入睡。这类蚊香适合在空间大、较为开阔、密闭性差的平房中使用。

用电蚊香片要通风。电蚊香片的原理就是把有效的驱蚊成分浸入纸片中,再通过加热让药物挥发出来。此类蚊香虽然微毒,但

成分浓度一般控制在安全有效的范围内。不足之处在于每个蚊香片的作用时间一般为6~8个小时,随着时间药效减弱,稳定性差、不持久。其适合一般居室使用,使用时应适当通风。还有一种液体电蚊香,原理相同,可在居室用。其持续时间长,药效更稳定,注意使用后及时关闭电源,避免液体耗尽。

罐装杀蚊剂,适合车库、地下室等。其药效强、浓度高,对人体的影响也更大。使用时房间不要有人滞留,待30~60分钟后再开窗通风。建议在车库、地下室等空间密闭、蚊虫较多,且不会有人长时间停留的地方使用。尽量不要在厨房、卧室使用,若使用应将食物、水杯、餐具等收起来,避免残留。

驱蚊花露水、防蚊喷雾,儿童可用。这些驱蚊剂直接喷在皮肤上,安全性相对较高,尤其是纯植物成分的花露水和喷雾,2岁以上儿童可用。避蚊胺和派卡瑞丁成分的喷雾经过多年使用,安全性较高,成人可以放心使用。使用时超过有效时间应当补喷。

植物驱蚊,长期才见效。有些植物中的成



分也可以影响或阻断蚊子的触觉器官及化学感受器,比如猫薄荷、茵陈蒿、艾草、香茅、驱蚊草、天竺葵等。驱蚊菊酯大部分是从菊科植物中提取出来,所以多数菊科植物都拥有驱蚊效果,如除虫菊、万寿菊(有光时效果强)、野菊等。靠植物驱蚊长远来看可以减少蚊子的数量,但短时间内驱蚊效果较弱。

捕蚊灯,更多是噱头。商家宣传捕蚊灯利用昆虫趋光性,吸引蚊子落在电网上,使用时可以放置在门窗等入口处。实际上,趋光性并不是吸引蚊子的主要因素,除非能利用二氧化碳、特殊气味以及模拟人体红外热感等,否则单纯依赖于光难以保证杀蚊效果。有些商家兜售的紫外线捕蚊灯,更要谨慎购买,因为紫外线只能杀菌,无法灭蚊,且对人体有害。此外,“网红”产品驱蚊手环、驱蚊贴效果较弱,不是主要的驱蚊产品。

美国疾控中心(CDC)明确提出,孕妇和儿童避免使用各种蚊香。刘鹏程指出,对于儿童

# 空调不洗,到底有多脏

空调经过了一冬,很多家庭不清洗就直接打开使用。长期使用的空调,过滤网上基本都蒙着一层灰,网下的散热片乍看没有多少灰尘,若用纸巾擦拭,就会擦出很多脏东西,且污染远超过滤网。曾有专业机构对上海、北京、深圳进行家用空调入户调研,发现88%的空调散热片细菌总数超标,84%的空调散热片霉菌总数超标,检出细菌最高可达91259个/平方厘米,超过标准近40倍,最严重的甚至超标近百倍。相关部门还曾对全国60多座城市的空调系统风管积尘量和积尘细菌含量进行检测发现,存在严重污染的空调风管占47.11%,中等污染的占46.17%,合格的仅占6.12%。

不洗空调过滤网和散热片直接用,细菌就会“乘着”凉风,去往房间各个角

落,被人体吸入后,导致感冒、鼻炎、哮喘等呼吸道疾病。空调散热片是空气的必经之所,污垢、灰尘不断积聚在散热片上,加上冷凝水造成的潮湿环境和空调运转时适宜的温度,导致病菌大量繁殖。在空调送风的时候,这些病菌就会从出风口喷出,随着呼吸道进入人体,危害健康。欧洲也有研究发现,装有空调的家庭,呼吸困难和哮喘患病率增加30%~40%。

每年换季时,空调首次开机前,可自行按照说明书的步骤清洁一下;频繁使用空调的季节,最好每个月都清洁一次。先关闭电源,拔掉插头,开窗保持室内空气流通;打开空调表面面板,取下过滤网、空气净化过滤器(部分空调具备),露出散热片;将空调清洗剂离散热片约5厘米处,从上到下喷洗;喷洗后等待15分钟左右,将过滤网装上,再运转制冷程序15~30分钟,污水会自动随排水管排出。如果空调很久没洗,最好请专业人士清洗。另外,不能用酒精清洗空调内部。医用酒精挥发快,挥发的蒸汽和空气混合,容易形成易燃易爆气体。空调内部空气流通不畅,这些气体就会在空调中积攒,达到一定浓度,通电后极易被点燃。(综合)



和孕妇,睡觉时最推荐用蚊帐防蚊,使用时注意定期清洗,避免落灰。

(据《生命时报》)

