

不要拿开塞露当保湿霜

社交平台上很多人打着“平替”“隐藏”的噱头,宣称开塞露具有润肤功效。但从科学角度看,这种做法存在一定的风险。

开塞露是一种润滑性泻药,其作用机制是通过高渗作用刺激直肠黏膜,引起肠壁收缩并软化粪便,从而帮助排便,目前其临床适应证仅用于治疗便秘。从本质上讲,开塞露的主要成分是甘油,具有很强的吸湿性,能紧紧锁住水分,和市面上很多保湿产品的主要成分相同。开塞露中甘油浓度高、价格低廉,因此被部分网友视为“高性价比的保湿替代品”。

然而,药品和化妆品在用途与安全标准上截然不同。开塞露用于皮肤保湿虽然在成分上有其理论依据,但实际上隐藏着许多潜在风险。首先,医用开塞露中的甘油浓度通常为52.8%~58.3%,远高于护肤品中推荐的10%安全使用浓度。当环境湿度较低时,高浓度的甘油不仅无法为皮肤提供保湿,反而会从皮肤深层吸收水分,导致皮肤更加干燥。其次,开塞露是专门为直肠黏膜设计的药品,其浓度和酸碱值均匹配直肠环境,而皮肤的结构和功能与之截然不同,使用场景和适应性存

在显著差异。此外,高浓度甘油和山梨醇直接用于皮肤,可能导致发红、瘙痒、肿胀等不适症状,还可改变皮肤微环境,降低抵抗力。如果皮肤已有破损,更可能增加细菌感染风险,进一步加重皮肤问题。某些厂家生产的开塞露中含有苯甲酸钠、硫酸镁等辅料成分,长期接触会刺激皮肤屏障,出现接触性皮炎。

因此,建议不要将药品随意用作化妆品。若皮肤出现严重干燥、敏感等问题,应及时就医,进行科学诊疗和护理。

陈群

部分一次性杯子存安全风险

近些年,可降解一次性杯子因其环保、洁净的理念,呈现出快速增长的消费趋势。但有消费者反映,市场上的一次性杯子很多,很难区分可降解还是不可降解。

在一些电商平台,许多一次性杯子都以可降解作为重要卖点。这些标称可降解的杯子,其生产原料不仅有木薯、玉米淀粉、稻壳等可降解材料,还有PP塑料。相关部

门开展的一次针对一次性水杯降解性能和安全性比较的试验表明,一款宣称可降解的杯子,由于添加了PP塑料,并不能完全降解。

专家介绍,一次性杯子除了应该关注是否可降解,安全性也不可忽视。比较试验结果显示,标称为汇林牌的一次性功夫茶杯,被列为2B类致癌物的3-氯-1,2-丙二醇,残留量超出国家标准规定限值的3倍。

相关部门提醒消费者,在选购一次性杯子时应避开“三无”产品,选择包装信息标注完整的商品。留意标签注意事项,按明示的使用条件操作,如盛装适配的液体、液体温度不超过标签明示,避免将未标识可微波炉加热的杯子微波加热。优先选择可重复使用的杯子;优先选购可降解的杯子。

胡聪

挑选洗洁精的实用方法

超市货架上,越来越多的洗洁精瓶身印着“食品级”“可接触食品”等字样,让不少消费者觉得选这种肯定安全,就算冲不干净也不怕,但“食品级”真的意味着无毒无害吗?

即便原料为“食品级”,大量摄入也会刺激胃肠道,引起恶心、呕吐等不适。更重要的是,“食品级”不代表清洁效果更好,也不意味着可减少冲洗步骤。与其盯着“食品级”字样,不如掌握一套实用的选购方法,从外观、标签、渠道等方面把关。

看外观,辨优劣 合格的洗洁精应为均匀的液体,无分层、无悬浮物、无沉淀。如果发现瓶底有絮状物,或液体混

浊、颜色发乌,可能是生产过程中原料混合不均,或储存时发生变质,这样的产品最好不要买。另外,优质洗洁精流动性适中,倒出时不会太稀或太稠;太稀可能有效成分不足,去污力差;太稠则可能添加了过多增稠剂,反而影响冲洗效果。

闻气味,防刺激 正常的洗洁精气味温和,可能带有淡淡的果香、花香,或基本无味。如果打开瓶盖闻到刺鼻的化学味、酸味,甚至腥臭味,说明可能存在原料劣质或变质问题,长期使用会刺激呼吸道和皮肤,尤其不适合儿童、老人等敏感人群使用。

查标签,认资质 瓶身必

须标注几项关键信息,如产品名称、生产厂家、地址、生产日期、保质期、生产许可证编号(SC开头)、执行标准、成分表、适用范围(A类/B类)。缺少任何一项,都可能是“三无”产品,存在安全隐患。特别要注意成分表,尽量避免含荧光增白剂、磷的产品:荧光增白剂可能通过餐具进入人体,长期积累有健康风险;含磷洗涤剂则会污染环境。

选渠道,避假货 尽量在正规超市、商场或品牌官方店购买,避免因贪图便宜而在路边摊、无资质网店选购。假货可能使用劣质原料,重金属、微生物超标,不仅去污效果差,还可能危害健康。沈新新

读者杨先生表示,家里养的茉莉去年开花了,今年却没有开花。叶子长得挺茂盛的,但是过段时间就成枣红色了,然后就掉落了。请问怎么养护才能开花?

茉莉喜温暖湿润的环境,畏寒不耐霜冻。茉莉叶子茂盛,变成枣红色掉落,可能是冬季温度过低,植株受冻或者离窗户太近,被冷风吹着了。茉莉在北方要室内养护过冬。冬季,茉莉处于休眠期,室内养护比较简单,宜放置于阳光充足的地方,室温保持在5℃以上,注意通风见光,以免叶子脱落。冬季要严格控制浇水量,每10天左右浇1次水,盆土微湿即可,这样,冬季也能保持枝叶鲜绿,不失观赏效果,若湿度过大,对越冬不利。

姚剑峰

芳草视界

茉莉养护技巧

洗床单宜因季因人而异

日常生活中,不少人认为“冬天出汗少不用勤换床单”或“晒晒就行”。对此,江苏省疾病预防控制中心专家指出,这种疏忽正给健康埋下隐患。

床单不勤换藏健康隐患

一周不换洗的床单,细菌数量会远超想象。我们每天脱落的皮屑、分泌的汗液,还有皮肤表面不断排出的油脂混合在一起,成为细菌、真菌、尘螨等微生物繁殖的完美“培养基”,容易滋生毛囊炎、皮肤癣病、瘙痒、湿疹等皮肤问题。此外,脏床单还会引发过敏性鼻炎、慢性咽炎等呼吸道不适。

清洗因季因人而异

建议床单清洗需因季而异、因人而异,同时还有一个重要原则——只要床单上有明显污渍、闻到异味,应立即换洗。

夏季建议每周清洗一次床单,春秋季节可根据实际情况每10~15天清洗一次,冬季人们洗澡频率相对降低,床单实际更脏,建议每2周清洗一次为宜。

除了因季调整,清洗频率还要因人而异。比如油性皮肤人群、出汗多的人群、家里养宠物的人群都建议适当提高清洗频率,每周洗一次床单。长期卧床的病人,床单更容易沾染分泌物、排泄物,需做到随时清洁,一旦有污渍立即更换清洗。

掌握正确的清洗方法

掌握正确的清洗方法也至关重要。1.清洗时建议使用55℃~65℃的热水,能有效杀灭绝大多数螨虫和细菌。2.建议使用中性洗衣液清洗床单,避免使用碱性过强的洗涤产品。3.晾晒要彻底,清洗后的床单,最好在上午11时至下午3时阳光充足、温度较高的时段晾晒以除螨灭菌,并将床单完全展开。

张国刚

生活科普