

电击闹钟须谨慎使用

一名学生将购买的电击闹钟戴在腿上,以提醒自己按时起床。谁知,人是被叫醒了,但大腿被电击闹钟电破皮了。

那么,什么是电击闹钟?它对身体有害吗?

“电击闹钟一般是指电击手表闹钟,它又被称为智能脉冲手表。与普通闹钟通过声音唤醒用户不同,电击闹钟通过释放微小脉冲电流刺激人体,从而达到唤醒的目的。”中国石油大学理学院副教授周广刚说。

“电击闹钟一般分3个阶段进行唤醒。”周广刚介绍,首先手表通过轻微震动尝试唤醒。如果手表系统发现震动无法成功唤醒用户,就会开始第二阶段——通过刺耳的声音唤醒。如果此时用户依旧决定“再睡5分钟”,那么电击就来了。

电击手表的电击强度一般可调节。受到低强度电击,用户感觉和被静电一下差不多,但如果电击强度很高,可能会让用户有非常强烈的痛感。

那么,电击闹钟对身体有害吗?不同厂家生产的电击闹钟,在参数上有些许差异。电击闹钟的输出电压通常在16伏至150伏之间,最大输出电流一般为10毫安左右。而人体的安全电流约为10毫安,允许通过的最大电流为36毫安,超过36毫安有致死风险。消费者在购买电击闹钟前,要仔细查看它的电流参数。

“若电击闹钟设计电流低于人体致死电流,一般就不会有致命危险。不过,长时间被电流刺激会产生热效应,可能导致局部电烧伤。”周广刚补充道,长期频繁接触微弱电流,也可能会改变人体正常的电位差,影响心肌正常的电生理过程,或使人头晕、呕吐。另外,心血管疾病患者、皮肤过敏或身体不适者不宜佩戴电击闹钟。

史诗(据《科技日报》)

洗澡后最适合剪指甲

一些人的指甲又厚又硬,剪的时候不但费力,还容易伤到手指。在剪指甲前,先泡温水一分钟,让指甲吸水软化,不但省力好剪,指甲也不会四处乱飞;如果嫌泡水麻烦,洗澡后也是剪指甲的最佳时间。剪指甲时,不能剪得太深、太短,否则会伤到甲床及周边组织。让指甲尖露出1毫米左右白边为宜。

据京工网

冬季防眼干

冬季气候寒冷干燥,眼球表面的泪液蒸发速度加快,加上使用空调、暖气等保暖设施,会使泪液蒸发更快,眼睛处于缺水状态。此外,眼睛周围的腺体“睑板腺”分泌的油脂在冬季会有所减少,让眼睛处于“缺油”状态。缺水又缺油,干眼的各种症状自然会加重。冬季,应如何保护眼睛呢?

适当减少电子产品的使用时间有文献显示,每天使用电子屏幕时长超过8小时为干眼的危险因素。建议使用电子产品1小时起身活动5至10分钟,多做一些眨眼的动作。

适当减少隐形眼镜的佩戴 长期佩戴隐形眼镜会对睑板腺产生直接机械刺激,导致睑板腺缺失增多、形态和功能异常,引起泪膜脂质层破坏,进而导致泪膜不稳定,引发干眼。

改善环境因素 干燥的天气可适当减少空调、暖气的使用,定时开窗使室内空气流通,也可以用加湿设备改善空气湿度。

保证充足的睡眠 有研究显示,主观睡眠质量差、入睡时间长、睡眠持续时间短、入睡困难或醒来时感到疲倦的频率与干眼发病显著相关。

此外,还要加强营养,多补充蔬菜、水果、鸡蛋、鱼类等富含维生素的食物。

如果做到了以上防护,还是感觉眼干、眼涩、眼红、流泪、视物疲劳,需到医院就诊寻求专业的帮助。眼科医师会进行专业的检查,包括眼表的评估、泪液的分析、睑板腺功能的测定,并制定干眼症的治疗方案。

方健(据《家庭医生报》)

嚼干姜防治老慢支



慢性支气管炎患者很容易受风寒外袭而发病。干姜(鲜姜切片晒干即可)性大热,味大辛,有回阳通脉、温肺化痰等功效。咀嚼干姜能缓解寒咳、多痰等慢性支气管炎症状。患者取干姜少许嚼之,或晚上睡前含1片干姜,咳嗽会减轻。在咳嗽痰涎不易咳出时,嚼上1片,可缓解症状。

据《医药养生保健报》

儿童敷面膜没必要

“宝宝3岁啦,给她的护肤也要全面升级,这款儿童面膜,每晚睡前敷一敷。”在短视频平台,一则儿童面膜的广告引起宝妈们的关注。记者调查发现,儿童面膜网上销售十分火爆,部分产品一个月竟能卖出10万件。可是,孩子还这么小就给敷面膜,有这个必要吗?

测评种草渲染护肤焦虑

本属于成年人的面膜,为何突然有了“儿童专属”并网上走红?记者调查发现,一方面,是部分家长赶时髦,另一方面,则是大量商家刻意营销,制造儿童护肤焦虑。

记者在电商网站看到,每一款儿童面膜在宣传时几乎都提到了“无风险添加”“0防腐剂”“0刺激”“专为儿童设计”等概念。

红黑榜、功效榜、测评榜、排行榜……社交平台上的博主更是将测评、种草等成人护肤品的玩法带到了儿童面膜上。“9款儿童面膜测评,千万不要盲目跟风!”一位小红书母婴博主煞有介事地“提醒”家长,看似中立客观,却在测评帖中不断植入营销广告:“认准这款强力补水,膜布还有专利,

产品良莠不齐成分混乱

根据2022年1月1日施行的《儿童化妆品监督管理规定》,儿童化妆品配方设计应当遵循安全优先、功效必需、配方极简原则。其中规定,不允许儿童化妆品使用以祛斑美白、祛痘等为目的的原料。然而,美白却常常是商家和测评博主的主打宣传语。

记者在电商平台和短视频平台上搜索发现,商家对“美白”功效的宣传十分隐蔽,相关字眼很少公然出现在商品详情页中,而是在“商品参数”等需要二次点击的页面上显示,例如“去黄提亮”等。

在原料使用上,儿童面膜也是十分混乱。记者在电商平台随机搜索了10款儿童面膜发现,只有两款产品成分为个位数,其余8款产品的成分数从12个到

配方也很好,四季都能用。”

除了推荐具体商品,博主们还抓住家长关爱孩子的心理,渲染护肤焦虑。“两岁半就要敷面膜,小女孩的美就要从小抓起。”母婴博主萱萱妈妈在短视频平台上鼓吹。”

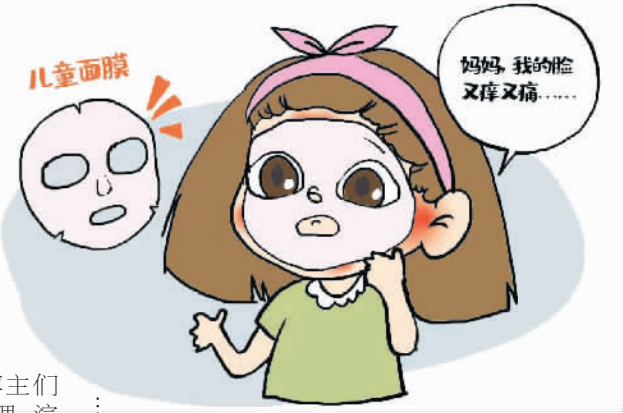
记者注意到,类似“孩子从出生开始皮肤就走下坡路”“精致女儿们的最爱,儿童补水面膜必须安排”等推销话术屡现短视频平台。

“抱着研究的心态点开某个博主的儿童面膜测评,结果18款面膜被分为‘无限买’‘值得买’‘好买用’‘可以买’,总之就没一款是不推荐的。”面对母婴博主们的过度营销,宝妈白女士无奈地笑道。

33个不等。以一款宣称“根据宝宝需求设计”的儿童面膜为例,有多达27种成分,包含食用香精(料)和防腐剂苯氧乙醇。另有3款产品也含有香精成分。

2023年8月31日施行的《儿童化妆品技术指导原则》明确提到,儿童化妆品应当减少使用可能含易致敏组分或者有较强刺激性的原料,例如香精香料、着色剂、防腐剂、阳离子表面活性剂等。

一些在售商品虽然在标题中写着“儿童面膜”“小孩面膜”“10周岁生日”,并宣称“保湿美白”“美白补水”,但记者实际点击后发现,此类商品均为成人美白面膜,提供的认证也是祛斑类特殊化妆品产品注册证,而非儿童化妆品。



儿童使用面膜存在一些风险

儿童到底能不能使用面膜呢?“不太推荐。”皮肤科医生公开表示,从医学角度看,面膜不是必需品,儿童群体也不例外。

皮肤科医生特别提醒,儿童使用面膜可能有一些风险,例如长时间外敷会损伤皮肤屏障,引起皮肤或黏膜刺激、过敏;面膜的液体容易进入嘴巴、眼睛,好奇的宝宝甚至会品尝、食入面膜液体。

《儿童化妆品技术指导原则》中也明确提到,1至3周岁婴幼儿的皮肤结构虽已趋于完整,但角质层、表皮层仍较薄,皮肤屏障功能尚未成熟,抵御微生物污染和外来物刺激的能力也较弱,更容易发生接触性皮炎等不良反应,并且需要较长时间恢复。

皮肤科医生表示,给孩子保湿,更合适的产品是保湿霜、润肤霜。“当然,即便是保湿产品,也不是所有儿童都常规要用,因为健康的皮肤本身有完善的皮肤屏障功能,有多种天然保湿因子。”

如果孩子皮肤出现不明原因的干燥,甚至出现脱皮、瘙痒、刺痛等情况,该怎么办?“首先要排除湿疹、荨麻疹、过敏性肠炎等过敏性问题,确定血常规等指标正常。”妇幼保健院医生对记者说,孩子面部皮肤易受刺激,如果只是局部干燥,比如脸上瘙痒,可以加强保湿。

这名医生建议,具体来看,孩子冬天可以用保湿霜,选择不含香精防腐剂的品每天涂抹两次;注意防晒,如果皮肤瘙痒、刺痛严重,尽量减少风吹日晒;吃东西时尽量不要让菜汤、果汁等沾到皮肤上,沾上后及时清洗,避免局部抓挠刺激。

袁璐 陈雪杉(据《北京晚报》)

冰鲜鸡吃着更嫩

近年来,安全、营养、美味的冰鲜鸡越来越普及,甚至开始引领鸡肉消费潮流。

冰鲜鸡是指将严格执行检疫屠宰后的禽胴体,立即用冰水冷却、风冷,使其在1小时内冷却至0℃至4℃,并进行保鲜和包装的产品,在此后的运输、销售全过程,也需始终保持0℃至4℃的冷链状态。研究表明,冰鲜鸡吸取了鲜鸡和冻鸡的长处,又避开了两者的不足。

冰鲜鸡优势

食用安全 冰鲜鸡从活禽的严格检疫、统一屠宰分割到包装等生产过程,始终处于严格监控下,能有效保障产品的质量安全及卫生。0℃至4℃的冷链能抑制大多数微生物的生长繁殖,使冰鲜鸡的保质期可以达到一周。

肉嫩味美、营养丰富 冰鲜鸡经历了较为充分的解僵成熟过程。在鸡肉中酶的作用下,冰鲜鸡的肉质变得更加柔软、细嫩,容易咀嚼,便于人体消化和吸收。

鸡肉中的钙在酸性媒质的作用下,从蛋白质中脱出,并引起部分肌凝蛋白凝结和析出,导致肌浆中的液体亚黄嘌呤和麸氨酸等物质增加和积累,使鸡肉更加芳香鲜美。由于冰鲜鸡始终在0℃至4℃的冷链中流通,其肌肉细胞内的汁液保存完整、营养丰富。

便于烹调加工 在冷却环境下,冰鲜鸡的表面会形成一层干油膜,能够减少水分蒸发,阻止微生物侵入和在肉表面的繁殖,同时使肌肉具备质地柔软多汁的优点。跟冷冻鸡相比,冰鲜鸡不用化冻,便于切割,又因肉质好,所以不挑做法,无论是炖汤还是用来炒烤鸭



等,都很美味。

4种方法挑选冰鲜鸡

一看 一是看鸡肉的光泽度,新鲜的冰鲜鸡紧致饱满,有光泽,不新鲜的则黯淡无光;二是看鸡皮的光滑度,新鲜的表皮光滑,不新鲜的皮会发皱;三是看鸡皮的毛孔,越细代表肉质越嫩,口感越好,毛孔越粗,肉质越差;四是看鸡脚的大小,鸡脚较小的品种,生长速度慢,肉质好,适合白切鸡、葱油鸡等烹饪方式,白羽肉鸡或60天出栏的快速型黄羽肉鸡,鸡脚较大,适合烧鸡、扒鸡、炸鸡等烹饪方式。

二闻 新鲜的冰鲜鸡有正常的鲜肉味,不新鲜的有酸味甚至散发出腐败刺鼻的臭味。

三压 用手按压,新鲜的冰鲜鸡弹性好,可快速恢复原状;不新鲜的弹性弱,按压后恢复原状慢;按压后弹性极低、不能恢复原状的可能是冷冻过的鸡。

四摸 一是摸鸡肉表面,表面不黏手、切面较新鲜的为佳,有黏滞感或发干、切面黏手的鸡不新鲜;二是摸鸡的温度,有冰凉感的为正常,常温的容易变质,温度过低则有可能为冻鸡。

需注意,大家将冰鲜鸡买到手后,仍需注意低温存储,到家后应立即放入冰箱冷藏室,以保证最佳的食用体验。

据《生命时报》

甲流刚过乙流又来?

这份应对策略请收好

近日,国家流感中心发布监测数据显示,本轮流感疫情已进入下降期,但乙型流感占比持续上升,需密切关注。甲流、乙流有什么区别?得过甲流或乙流,会不会重复感染?又该如何预防?疾控专家就大家关心的问题进行解答。

什么是乙流

流行性感冒是流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流感病毒可分为甲(A)、乙(B)、丙(C)三型。乙型流感(简称乙流),是由乙(B)型流感病毒引起的流行性感冒。

乙流的潜伏期多为1到4天。儿童感染者多突然起病,常有发热(体温可达39℃至40℃)、头痛、浑身肌肉酸痛、全身无力、食欲减退等全身症状,伴有咳嗽、咳痰、鼻塞、流涕、咽痛等呼吸道症状。

乙流除上述表现外,还会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化道症状,甚至伴有小腿肌肉痛。

乙流和甲流有什么区别

甲流、乙流都具有相似的传染性,但甲型流感由于其遗传变异的能力,更容易导致更严重的流行。当然,每个人感染后的具体症状和病程因个体差异而异。及时接种流感疫苗,对预防这两种类型的流感都是重要的。

甲流和乙流的症状差别不大,很难根据临床表现去鉴别,还是需要配合检验来诊断。现在购买流感检测试剂比较方便,一些人担心医院检测的时间比较长,就在家自行检测,但部分人标本采集的过程是不规范的,可能出现“假阴性”的情况,从而耽误了治疗。

甲流和乙流有相应的抗病毒药物,越早治疗效果越好,还是建议到医院检查,结合血常规进行诊断。

特别提醒,乙流由病毒引致,平

常用的青霉素、头孢等抗生素是针对细菌的药,对乙流是没用的,所以不建议一发烧就擅自使用抗生素。

得过甲流或乙流会不会重复感染

甲流和乙流是流感的两种不同亚型,不具备交叉免疫机制。感染甲流或乙流后,如果患者体质相对弱,那么依然有机会感染另一种亚型的流感病毒。

流感疫苗可以同时预防甲流和乙流,接种过的人群相继患甲乙流的概率就较小。

一般来说,一年内感染同一种亚型流感病毒的可能很小。比如,眼下流行的是A(H3N2)亚型的甲型流感病毒,感染后患者身体会具备该型病毒的免疫力,那么一年内再次感染同类型病毒的概率就小。但是,由于甲型流感病毒很容易变异,没有接种过疫苗的人群,就有再次感染其他亚型甲流病毒的可能。

近几年,由于乙型流感病毒没有太多变异,传播范围相对较小,且一年内再次感染乙流的概率也小。

吃奥司他韦预防靠谱吗

病毒轮番来临,不少家长忧虑重重:为了避免孩子中招,吃奥司他韦预防靠谱吗?

不建议身边有人感染流感时,让孩子服用药物预防。应以物理手段的自我防御为主,在密闭空间戴好口罩。



流感引起的上呼吸道感染病程在一周左右,一周以后病毒数量就会明显减少,这时检测抗原或核酸基本呈阴性,也意味着病毒传染性大大降低。

除了接种疫苗 日常如何增强孩子免疫力

接种疫苗是预防流感的重要手段,一般推荐最佳接种期是流感高峰到来前两三个月。但不是说错过最佳接种期就没有意义了,只要接种流感疫苗,在整个流感流行期都能起到保护作用。疫苗接种后,一般2到3周会在体内产生抗体,保护期基本可以持续一年。

春节临近,人员社会流动性增加,没有感染过流感病毒的人群仍然可以抓紧时机接种流感疫苗。此外,学校和住所定时通风,尤其是家中有流感患者的,一定要保持通风,降低密闭环境的病毒浓度;减少去人员密集的地方,到公共场合特别是上医院时,一定要佩戴口罩;日常用生理盐水洗鼻子,有助于降低病毒感染概率。

午综(据《劳动午报》)

咽喉炎如何正确治疗

咽喉炎是咽喉黏膜、黏膜下组织及淋巴组织的炎症,可分为急性咽喉炎和慢性咽喉炎两类。急性咽喉炎起病急,主要症状表现为咽喉部干痒、灼热、疼痛及咳嗽、声音嘶哑、发烧等,常伴有鼻塞、流涕等症状。如出现流脓涕或咳黄痰的情况,可能是细菌感染,应及时到医院检查。慢性咽喉炎主要症状表现为咽喉干痒、有异物感、疼痛及咳嗽、痰多等,检查咽部黏膜可见慢性充血。

冬季是咽喉炎的高发季节。冬季干冷的空气容易刺激咽喉部黏膜,导致黏膜充血水肿。此外,冬天天气严寒,如果不注意保暖,容易使机体抵抗力下降。而且,冬季是流感高发期,机体抵抗力一旦下降,细菌和病毒就会乘虚而入,感染咽喉部,进而引起咽喉部急性炎症。除季节因素外,慢性刺激和胃酸反流也可能引发咽喉炎。如果长期吸烟、饮酒,容易损伤、刺激咽喉部,引起咽喉部慢性炎症。过度摄入浓茶、咖啡、碳酸饮料及辛辣刺激性食物,会使胃酸分泌增多。胃酸反流至咽喉部,就容易引起反流性咽喉炎。

患上咽喉炎该如何治疗

咽喉炎患者可从以下两方面入手:一是改善生活方式,通过增强自身免疫力提高咽部黏膜局部功能状态。二是根据病因进行治疗。如果是流感等病毒感染引起的急性咽喉炎,可以应用抗病毒药物。如果合并细菌感染,可以应用抗生素。当感觉咽喉疼痛时,还可以服用含碘类含片,以缓解疼痛症状。如果是慢性咽喉炎,建议服用一些清咽利肺的中成药。



防止诱发咽喉炎注意事项

注意保暖 如果发生感冒后不及时治疗,病毒和细菌就会蔓延到咽喉部,引发咽喉炎。因此,建议大家冬季外出时注意保暖,防止受凉感冒。

科学佩戴口罩 健康人群佩戴口罩,可以减少寒冷空气对咽喉部的刺激和被病毒感染几率。流感感染者佩戴口罩,可以防止病毒传染给别人。

坚持锻炼 适度运动有助于提高身体抵抗力,降低冬季患上呼吸道疾病的风险。

多喝温水 摄入充足的水分有助于保持嗓子湿润,减少炎症发生。当感觉喉咙不舒服时,可立即喝水润喉。此外,还可以用胖大海、菊花、金银花、麦冬等中药泡水代茶饮,可以起到清热解毒、利咽润喉的作用。

保持室内湿度 冬季天气寒冷,大家一般会使用空调、暖气等取暖设备取暖,导致室内湿度下降。过于干燥的空气容易损伤呼吸道黏膜,使人出现咽喉不适的症状,甚至诱发呼吸系统疾病。大家可通过在室内放盆清水、用湿拖把拖地等方式,增加室内空气湿度,有条件的还可以使用加湿器。

养成健康的生活方式 尽量戒烟酒,少吃辛辣刺激的食物,避免过度用嗓;减少与咽喉炎患者的密切接触,避免分享食物或餐具。

李进让(据《解放军报》)