

冷感喷雾能降温? 这些风险你必须知道



今年入伏后的各个地区,热到让人感觉“出门即中暑”,不到五分钟就开始暴汗!这时,许多人便会掏出一瓶网红冷感喷雾,喇地往衣服上一喷,瞬间袭来一股清凉……这简直是夏日“续命神器”!

但请注意,如果你没使用好这些冷感喷雾,它不仅不会帮你“续命”,还很可能“要命”!

冷感喷雾为什么会让你感觉到凉快

冷感喷雾常见的主要成分除了水,还有LPG、乙醇、薄荷脑、香精及甘油。

LPG即被高压液化后的石油气,其主要成分为丙烷和丁烷等,沸点很低,在按下喷雾按钮时,可起到推进剂的作用,在高压罐内,将乙醇及水等液体,以雾状形式均匀喷出,并瞬间汽化,吸收大量的热,以达到快速降温的效果。而乙醇具有挥发性,也能迅速汽化蒸发,带走皮肤表面的热量。

成分中的薄荷脑则起到“骗你降温”的作用。薄荷脑能够刺激皮肤和黏膜上的温度

感受器,让皮肤产生错觉,从而让温度感受器中的冷觉感受器向大脑发出“很凉快”的信号,而实际上皮肤并没有真正地降温,和吃薄荷糖时呼吸都觉得凉是道理相似。

也就是说,在挥发性成分蒸发吸热,加以感官错觉的配合下,冷感喷雾达到了让你感到凉快的目的。当然,为了避免喷完喷雾后皮肤中的水分被“抽干”,一些喷雾中还会加入甘油和水等保湿成分,锁住想要逃走的水分。

乱用可能会爆炸,还会冻伤!

不过,冷感喷雾虽然用起来爽,但得按说明正确使用。

1.行走的爆炸罐

不少人为了图方便,经常把冷感喷雾放在夏日高温的车里,甚至放在前挡风玻璃下。其实这是非常危险的行为,极易产生爆炸风险。

冷感喷雾中的乙醇除了具有挥发性还十分易燃。更要命的是,成分中的丙烷或丁烷也是易燃气体,与空气混合后,遇热源和明火有燃烧爆炸的危险。想象一下,如果在密闭的空间里喷完喷雾,立即使用打火机的话,后果不堪设想。

另外,市面上的冷感喷雾大多数用的是喷雾罐。喷雾罐是压力容器,如遇持续的高温,非常容易导致罐内沸点的各类液体汽化,使压力急速升高,让喷雾罐秒变“爆炸罐”。

2.小心皮肤被冻伤!

首先,尽量不要直接对着皮肤使用,特别在眼周跟伤口附近,更不要多次补喷或持续在一个部位喷洒,可能会损伤皮肤,甚至造成冻伤。

眼周皮肤是人体皮肤最薄的部位,其表皮与真皮的厚度总和约为0.55厘米。另外,

眼睛的角膜、结膜等黏膜组织也非常脆弱,喷雾很有可能刺激到眼周跟眼睛黏膜,令皮肤受损或眼睛充血感染。同理,伤口附近的皮肤完整性已被破坏,失去了正常的保护功能,使用喷雾可能会刺激真皮层,令伤口感染发炎,延缓伤口愈合。

另外,冷感喷雾中的成分能迅速吸收热量,有些冷感喷雾甚至可将温度瞬间降到0度以下,若短时间内多次补喷或持续对着一个部位喷洒,会造成成分堆积,使汽化吸热效果反复叠加,导致皮肤局部温度骤降,被“冻”出问题。

有些冷感喷雾也明确标注了不可直接喷在皮肤上。所以,使用前一定要先阅读说明,了解正确使用方法!

冷感喷雾真的是“降温全能王”吗?

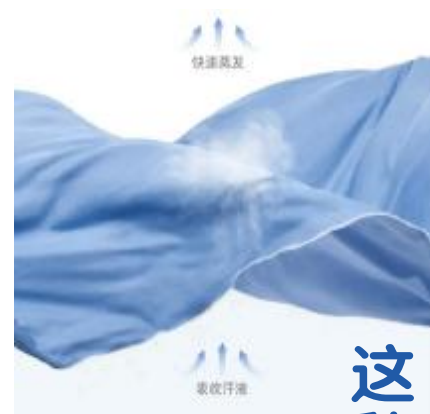
很遗憾,冷感喷雾并不能完全代替其他的解暑选项。它更像是用于室外应急,在热得不行时使用能帮助降温,但终究“挑不起大梁”。

在我们身体内,水分流失的速度远快于冰感喷雾的短暂清凉持续时间。夏天人体因高温启动主动散热机制,通过汗液蒸发和呼吸水汽持续流失水分。活动量越大、环境越闷热,流失速度越快;而冰感喷雾的作用局限于皮肤表层,持续时间有限。

若想解暑,还是得放“组合技”:出门前喷上冷感喷雾应急,搭配防晒衣、冰袖物理防晒,再带个小风扇加速散热;每隔一段时间就去阴凉处补水,别等口渴了才喝水;如果要长时间户外活动,冰毛巾、降温贴这些“物理外挂”比喷雾更加靠谱。

冷感喷雾虽好,防高温明火、避眼周伤口、忌反复喷涂,搭配防晒补水,方能安心度夏!

来源:科普中国



这种衣服超级吸汗干爽,夏天真的推荐你穿它!

夏季烈日炎炎,很多人恨不能不穿衣服,因为实在太热。坐着不动都可能冒汗,如果运动一下,更是汗流浹背,汗水打湿的衣服湿哒哒地粘在身上,让人十分不舒服。

近年来,速干衣在网上流行起来,号称吸汗速干。那么,速干衣真的有那么神奇吗?到底是“智商税”还是爱流汗人群的“福气”?今天我们就来一一解析。

什么是“速干衣”?

速干原理是怎样的?

速干衣是用涤纶、尼龙等疏水性合成纤维(或混纺)制成的功能性服装,能快速吸收、扩散皮肤汗液并蒸发,缩短干燥时间,适合运动、户外等易出汗场景。

速干衣的工作原理是一个协同系统:疏水纤维确保水分不被锁在内部;毛细效应、润湿梯度结构、仿生蒸腾效应等主动将汗水从皮肤表面(内层)输送到面料外层;增大蒸发面积与加速蒸发(通过纤维形状、面料结构、网眼设计、亲水处理等),让输送到外层的水分能够迅速扩散成薄膜并蒸发到空气中。这三个原理共同作用,使得汗水能够快速离开皮肤、被输送到衣物表面并高效蒸发,从而保持穿着者的干爽舒适。

挑速干衣注意这3点才不踩坑

1.看材质

优选“功能性纤维”,这类面料耐洗,性能持久。

2.认准国标

我们国标测试面料的吸湿速干性有两个标准。

GB/T21655-2023:滴一滴水到面料上,看一个小时后干燥了多少。

GB/T21655-2019:在面料上滴一滴水,检测水滴扩散出了多大的蒸发面积。

大家在选购速干衣的时候,可以看看是否有这两国认证。只要测试结果通过了其中任意一个,商家都可以宣传有吸湿速干功能。

3.透气性 > 防泼水

一些号称“防泼水”的速干衣,实际是在外层涂了拒水剂,虽然防小雨,但严重影响透气性,出汗后反而更闷。除非户外登山需要,日常运动选轻薄透气型更实用。

什么场合适合穿? 什么场合不适合穿?

1.适用场景:多汗场景

跑步、登山、骑行、旅行、高温通勤等易出汗场景,我们皮肤分泌的汗水多,呈现液态形态,汗水一旦吸饱后很难干燥,速干衣能强化速干效果。

2.不推荐场景:静态办公或冬季单穿

干燥无汗环境,速干衣的舒适度不如棉。另外,速干衣的薄层化纤结构导热系数高,无汗液蒸发的时候,反而会加速体热散发,简单来说就是不保暖。

为了满足消费市场的丰富需求,纺织服装行业还开发了不少具有复合功能的速干衣,例如抗皱、凉感、抗菌、防晒等,让速干衣的穿着体验更好,满足更多的消费需求。炎炎夏日,你愿意试试速干衣吗?

来源:科普中国

老人防摔,先选对鞋

在我国,跌倒是65岁以上老年人因伤害致死的首要原因,每年超过4000万老人至少跌倒一次,而许多悲剧背后,一个常被忽视的关键因素,正是脚上那双鞋,尤其是拖鞋!

不防滑、不跟脚、易绊倒,年轻人因为拖鞋摔跤受伤的例子在社交媒体上比比皆是。“身手灵活”的年轻人都深受其害,老年人更是要重视鞋的问题。

这些“危险鞋”

赶紧从老人的鞋柜里清理掉

1.无后跟鞋(家居拖鞋、凉鞋)

研究显示,居家跌倒中超过30%与穿着不当拖鞋直接相关。无后跟设计的鞋无法固定脚跟,行走时脚在鞋内前后滑动(尤其下坡/下楼梯),迫使前脚掌过度用力“抓”鞋底以维持鞋子不脱落,导致步长缩短、步速下降,动态平衡能力显著受损。

建议日常居家选择适当的居家用鞋(后跟封闭包裹,足弓支撑稳定,湿滑地面防滑,一脚蹬方便)。洗澡时可穿防滑的拖鞋,其余在家中的时间还是穿居家用鞋更好些。具体需要根据不同的地面材质选择不同的鞋底。

2.鞋底过软或过薄的“踩屎感”鞋

过度软弹的鞋底无法提供稳定支撑,行走时足弓塌陷,脚踝晃动,显著削弱平衡控制能力,增加老人摔倒风险。

那踩屎感健步鞋是什么东西?老年人能不能穿呢?我们来看看踩屎感健步鞋的三大设计缺陷。

(1)过度回弹破坏步态稳定性

超软中底(如Boost、ZoomX材质)压缩行程>40%,导致足跟着地时足跟过度下沉→跟骨内翻角度异常增大→前掌离地时回弹过猛→身体重心前冲失控。

(2)足弓支撑伪命题

此类鞋常宣称“内置足弓垫”,但超软中

底使支撑结构形变失效,根本无法提供稳定的足弓支撑。

(3)踝关节代偿性摇摆

踩屎感导致稳定支撑不足,踝周肌肉被迫过度使用来保持踝关节稳定,导致肌肉易疲劳,增加损伤风险。

3.足弓支撑不足的平底鞋

完全平坦的鞋底(如布鞋)迫使足部肌肉过度代偿,易引发足底筋膜炎、拇指外翻,间接影响稳定性。这些问题会导致足底稳定三角(足跟+第1跖骨头+第5跖骨头)破坏,导致稳定性下降,增加摔倒风险。

4.鞋帮过高/过低的极端选择

超高帮鞋会限制踝关节活动,被绊倒时更难调整姿势。而超低帮鞋是缺乏侧向支撑,使踝关节扭伤的风险激增。

5.廉价“洞洞鞋”

普通洞洞鞋,通常鞋头过于肥大,对足的包裹不足,不能对足提供足够的稳定性。另外不同价格的洞洞鞋,底部防滑能力不同,廉价的洞洞鞋足底防滑不足,也会增大老人摔倒的风险。

科学选鞋认准五大“防摔安全特征”

1.防滑鞋底

选择橡胶材质+深纹路(波浪形/菱形),这类鞋底在湿滑路面的抓地力可提升50%以上(对比光滑底测试)。

2.稳固后帮+中帮设计

后帮需坚固包裹脚跟,鞋帮高度略高于跟骨(约3-5cm),兼顾支撑与灵活。

3.足弓支撑+缓冲后跟

优先选择有足弓支撑的运动鞋,或者内置符合足弓曲线的支撑垫(可拆卸为佳),后

跟含EVA/Gel缓冲层,减少关节冲击。

4.宽头+魔术贴固定

宽头的鞋可以避免挤压脚趾,而魔术贴比鞋带安全性强2倍(防鞋带松开绊倒)。

鞋头空间验证:穿上后,脚趾可自由做“石头剪刀布”动作(无挤压感),就是很合适的宽头鞋。

5.严格合脚标准

建议线下试穿的时间选择在傍晚,因为经过一天的走路、运动、或站或坐,傍晚时脚的尺寸要比白天时大一些。

脚下无小事,一摔毁所有。换掉危险拖鞋,选择科学设计的防摔鞋,配合踝关节强化训练,就能为父母筑起最坚实的防摔屏障。每一次安全落地的脚步,都是晚年尊严与自由的守护。

来源:科普中国

