

洗出健康肌:沐浴的科学指南



在忙碌了一天之后,踏入浴室,让温热的水流冲去疲惫,是再惬意不过的事。洗澡,这件日常小事,却藏着保护皮肤的大学问。要是方法不对,皮肤可就要“闹脾气”,干燥、瘙痒、过敏都可能找上门。那么,怎样洗澡、沐浴才能让皮肤穿上一层“隐形防护服”?

水温,温柔以待肌肤:洗澡水的温度,是开启美好沐浴体验的关键密码。过热的水,就像皮肤的“暴躁天敌”,它会毫不留情地破坏皮肤表面的油脂膜。这层油脂膜可是皮肤的天然保湿屏障,一旦受损,水分就会流失,皮肤很快就会陷入干燥危机,变得粗糙、起皮,摸起来手感全无。

那是不是水温越低越好呢?也不尽然。冷水洗澡,尤其是在气温较低的时候,容易让身体受寒,血管骤缩,皮肤血液循环受阻,营养物质送不进来,代谢废物运不出去,皮肤也会变得暗淡无光。所以,把水温调到37~40℃最为适宜,接近人体体温,既能清洁皮肤,又能让皮肤在舒适的环境中享受“水润SPA”。

选对清洁剂,别让皮肤“喝错饮料”:走进超市沐浴用品区,琳琅满目的清洁剂让人眼花缭乱。香皂、沐浴露、浴盐……各有千秋,但选错了,就等于给皮肤“灌”下一杯“错误的饮料”。

香皂大多呈碱性,对于油性皮肤的朋友,偶尔用用能有效控油去污,感觉无比清爽。可干性、敏感性皮肤要是频繁用香皂,碱性成分会进一步中和皮肤的酸性环境,削弱皮肤的抵抗力,让泛红、瘙痒等问题乘虚而入。

沐浴露相对温和,不过也得看成分表“说话”。避开含有大量香料、酒精、防腐剂的产品,这些添加剂容易引发过敏反应。如果你的皮肤比较娇嫩,选含有保湿成分的沐浴露准没错,它们能在清洁的同时,给皮肤补充水分。

至于浴盐,偶尔用它来个全身磨砂,去除老化角质是不错,但一周最多用1~2次,过度使用会让皮肤角质层变薄,失去对外界刺激的防护能力。

洗澡时长,不是越长越“享受”:有些人

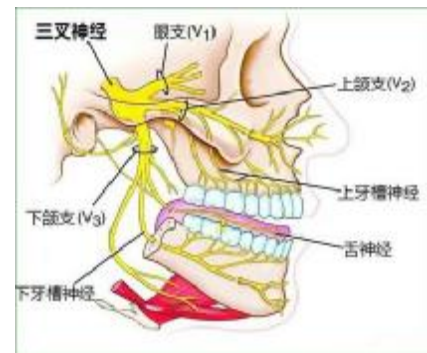
一进浴室就舍不得出来,殊不知,皮肤正悄悄“抗议”。洗澡时间过长,尤其是长时间泡在浴缸里,皮肤会过度水合,导致屏障功能受损,外界的细菌、过敏原就能轻易突破防线,引发各种皮肤问题。一般来说,淋浴5~10分钟,泡澡15~20分钟足矣。

擦干有讲究,别粗暴对待:洗完澡,擦干身体也是门技术活。用粗糙的毛巾大力揉搓,容易擦伤皮肤,微小的伤口就成了细菌滋生的温床。轻轻按压,吸去水分才是正解。要是条件允许,准备一条柔软的纯棉毛巾,温柔地呵护肌肤。对于皮肤褶皱处,像腋窝、腹股沟,更要细心擦干,避免潮湿环境滋生真菌,引发恼人的股癣、体癣。

沐浴后护理,锁住水润:当皮肤还带着微微水汽,是涂抹护肤品的黄金时刻。干性皮肤赶紧涂上厚厚的润肤霜,像给皮肤盖上一层“棉被”,把水分牢牢锁住;油性皮肤可以选择清爽的乳液,补充水分的同时又不会增加油腻负担。

洗澡这件看似简单的日常小事,实则蕴含着呵护皮肤的诸多细节。从水温、清洁剂的挑选,到洗澡时长、擦干方式,再到沐浴后的精心护理,每一步都关系到皮肤的健康状态。遵循这些科学的沐浴方法,日复一日,皮肤就能保持水润光泽。

来源:科普中国



揭开“天下第一痛”的伪装 别再让牙齿背锅!

近日,李阿姨在刷牙、吃饭甚至说话时,脸上突然像被电击一样,出现一阵剧痛,痛苦而不可控制地大声喊叫,数秒后又完全恢复正常。这让她经常承受别人异样的目光,对身心都造成了很大影响。都说牙疼不是病,疼起来真要命,而李阿姨的疼,比牙疼有过之而无不及,它就是被称为“天下第一痛”的三叉神经痛!

什么是三叉神经痛?

三叉神经是面部最粗大的神经,分眼支、上颌支、下颌支,负责额头、脸颊、下颏的感觉传递。三叉神经痛即该神经分布区的阵发性剧烈疼痛,突发突止,多为电击、刀割样,说话、洗脸等日常活动可能诱发,严重影响生活。

典型症状:如何识别?

多为单侧(右侧常见),中老年人多发,女性多于男性,原发性(多与血管压迫有关)和继发性(由肿瘤等疾病引起)。

1.剧痛如电击、刀割,持续数秒至数分钟,反复发作;2.有“扳机点”,轻微触碰(如咀嚼、吹风)可诱发;3.间歇期无痛,随病情进展发作变频繁;4.夜间较少发作。

牙痛和三叉神经痛的差别

1.疼痛感受:牙痛多为持续性钝痛、胀痛或跳痛;三叉神经痛则是突发突止的电击样、刀割样剧痛。

2.疼痛时长:牙痛持续时间较长,可达数小时至数天;三叉神经痛持续时间短,仅数秒至数分钟。

3.疼痛部位:牙痛局限于患牙及周围牙龈;三叉神经痛分布在三叉神经区域(如额头、脸颊、下颏、牙龈等)。

4.诱发因素:牙痛常由咬合、冷热食物刺激引发;三叉神经痛多因轻微触碰“扳机点”(如说话、洗脸、刷牙、吹风等动作)诱发。

三叉神经痛怎么治?

1.先试试“止痛法宝”——药物治疗:原发性首选卡马西平、奥卡西平等,需在医生指导下使用,定期监测副作用(如头晕、肝肾功能影响)。

2.一劳永逸“拆炸弹”——手术治疗:若药物无效或副作用难以耐受,可考虑手术:

(1)微血管减压术:解除血管压迫,根治性,适合身体好的患者;(2)射频热凝术:毁损痛觉神经,可能面部麻木;(3)微球囊压迫术:微创,时间短、恢复快;(4)伽玛刀放射外科:无创,适合不耐受手术者,起效慢。

3.其他治疗方法:神经阻滞(注射药物暂时止痛);中药与针灸(辅助缓解,需在西医基础上进行)。

日常护理:如何减少发作?

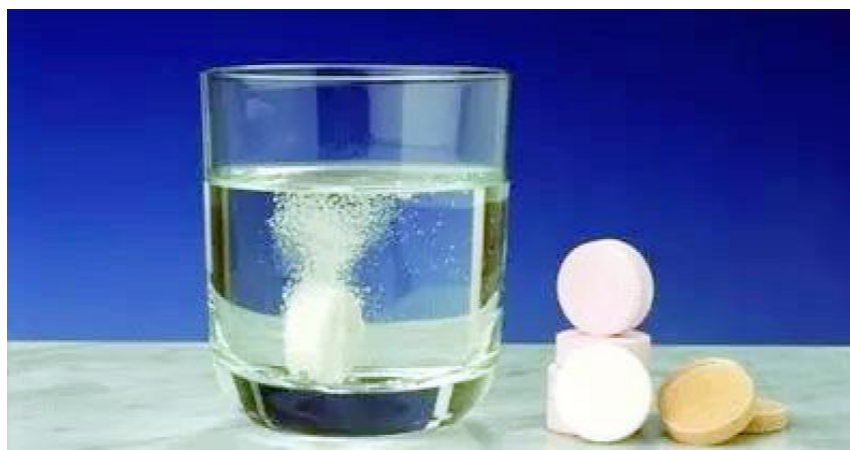
1.面部保暖:避免冷风直吹,寒冷天戴口罩;2.生活习惯:规律作息,避免劳累紧张,保证睡眠、合理饮食、适度运动;3.饮食:避免过硬、过冷、过热、辛辣食物,选柔软食物,减少咀嚼负担;4.积极治疗口腔疾病、鼻窦炎等,防炎症刺激。

总之,三叉神经痛虽被称为“天下第一痛”,严重影响患者生活,但通过正确诊断和规范治疗(药物、手术等),大多数患者能有效控制疼痛。提高对该病的认识,做好日常防护,有助于远离疼痛困扰。让我们共同努力,为患者创造更美好的生活!

来源:科普中国

泡腾片遇水“沸腾”?

小心! 这些细节你可能不知道



不知道大家小时候是否买过“深水炸弹”。将小小的片剂放入水中。瞬间,无数气泡如欢快的小精灵般争先恐后地冒出水面翻腾。其实,这就是泡腾片在水中发生的奇妙变化。那么,泡腾片究竟是什么?它为什么会有如此独特的反应?又为何能在我们的生活中占据一席之地呢?

01 泡腾片:一泡就“冒泡”

什么是泡腾片?它是一种含有泡腾崩解剂的特殊片剂,遇水后迅速崩解并产生大量气泡,因此得名。泡腾片有多种类型,包括药用型(如对乙酰氨基酚泡腾片等,用于治疗疾病)和保健型(如多种维生素泡腾片、矿物质泡腾片等,主要起到保健作用)。

泡腾片除了含有药物或保健成分外,还添加了有机酸和碳酸氢钠(小苏打)等辅料。它遇水之所以像沸腾一样,是因为其中含有的有机酸与碳酸氢钠遇水发生酸碱中和反应,产生大量二氧化碳气体,从而快速崩解并释放出有效成分。以柠檬酸和碳酸氢钠为例,它们反应的化学方程式为:

在这个过程中,反应生成的二氧化碳气体在水中形成大量气泡。这些气泡会迅速从水中逸出,产生类似沸腾的效果。随着反应的不断进行,气泡不断产生和释放,泡腾片在水中快速崩解,有效成分也随之溶解在水中。

02 服用便捷,但需警惕风险

除了能够加速溶解之外,泡腾片的设计还有一个显著的优点就是便于服用。泡腾片可以直接溶解在水中服用,无需像普通片剂那样吞咽,尤其适合儿童、老年人以及吞咽困难的人群。

此外,厂商可以在泡腾片中添加一些调味成分(比如各种果味),使其溶解后的口感更易于接受。泡腾片的出现对于吞咽困难又怕苦的人来说可谓是一大福音。

泡腾片做成这种遇水崩解的形式,是为了使药物能够均匀地分散在溶液中,便于人体吸收。如果直接口服,药物无法充分溶解和分散,可能会导致药物吸收不完全,降低疗效。

除此之外,口服泡腾片还具有一定的危险性:药物会在口腔、食道等部位遇唾液等液体迅速崩解,产生大量二氧化碳气体。这些气体在相对封闭的口腔和食道空间内无

法及时排出,会导致局部压力急剧升高,可能引起呛咳、窒息等严重后果,尤其是对于儿童、老年人以及吞咽功能较差的人群,风险更高。

同时,泡腾片崩解时释放出的气体和酸性或碱性物质可能会直接刺激口腔、咽喉和食道黏膜,引起局部红肿、疼痛、溃疡等损伤,影响正常的吞咽和消化功能。

03 泡腾片的正确服用方法

准备适量温水。根据泡腾片的说明书,准备适量的温水(一般为100~200毫升),水温不宜过高,以免破坏药物中的有效成分。

放入泡腾片。将泡腾片轻轻放入温水中,等待其完全崩解并搅拌均匀。

及时饮用。泡腾片崩解后应尽快饮用,避免长时间放置导致药物失效或产生沉淀。

04 过量服用有风险

泡腾片不仅要正确服用,还要注意适量服用。泡腾片≠饮料,长期过量服用泡腾片会对我们的身体造成一些不良影响,比如:

1.钠摄入超标及相关风险

多数泡腾片含碳酸氢钠或氯化钠,一片1克的维生素C泡腾片可能含200~300毫克钠,接近成人每日推荐量的10%~15%。长

期过量服用可能导致血压升高、水肿、心血管负担加重,尤其对心脑血管疾病患者、肾病患者风险更高。服用时要注意监测血压变化,并减少摄入其他钠盐食品。

2.胃肠刺激

空腹或过量服用可能引发胃痛、反酸、恶心,尤其其胃溃疡或胃炎患者需谨慎。

3.牙齿损伤

泡腾片的酸性成分(如柠檬酸)长期接触牙齿会软化牙釉质,增加龋齿风险,建议饮用后及时漱口。

除上述不良影响外,泡腾片也可能与一些药物发生相互作用。泡腾片中含有崩解剂,如碳酸钠和碳酸氢钠,可能会影响其他药物的吸收和疗效,因此正在服用处方药物的人群在使用泡腾片之前,应该仔细阅读说明书并咨询医生。

泡腾片以便捷的服用方式、丰富的口味和快速生效的特点,为健康生活提供了实用帮助。无论是上班族补充维生素,还是儿童服药,它都展现出独特的价值。但需科学使用,了解原理和注意事项,才能更好发挥其作用。

来源:科普中国