

PM2.5 口罩抗雾霾只是传说

随着我国雾霾天气的常态化，空气净化器、PM2.5 防护口罩等“抗霾神器”销售火爆，而由于空气净化器价格较为昂贵，又不便随身携带，PM2.5 防护口罩便成为人们日常生活中对抗雾霾天的主要“武器”。

近日，有专家对媒体表示，市面上出售的‘PM2.5 口罩’大部分噱头大过实效。而上海市消费者权益保护委员会日前对市场上的 PM2.5 防护口罩的检查结果也显示：市售 PM2.5 防护口罩效果较好的不足五成。

PM2.5 口罩抗雾霾或只是美丽传说

据人民日报 11 月 15 日报道，有专家表示，“这只是一个美丽的传说罢了，市面上出售的‘PM2.5 口罩’大部分噱头大过实效。”中国抗菌协会专家赵丹青表示，PM2.5 相当于针尖二十分之一大小，普通无纺布口罩纤维根本无法阻隔。

而北京医疗器械检验所材料室曾在医院环境下，对几种口罩进行了密闭性实验，结果表明：普通纱布口罩对 PM5 以下没阻挡；医用外科口罩和医用一次性口罩可以阻挡直径大于 4 微米的颗粒，对 0.3 微米的颗粒物，医用外科口罩透过率为 18.3%，普通一次性医用口罩

为 85.6%，表明这两种医用口罩对细小的颗粒物阻挡效果有限。

据国际金融报 9 月 12 日报道，上海市消费者权益保护委员会日前对市场上的 PM2.5 防护口罩进行检查的结果也显示：市售 PM2.5 防护口罩效果较好的不足五成。如爽蒂的健康型防尘口罩，过滤效率仅有 17.3%；由京东奥博科技公司生产的适美佳活性炭口罩，过滤效率仅有 30%；另一款名为伊藤良品的 PM2.5 口罩被指过滤效率、泄露率等多项核心指标均不合格。

我国尚无 PM2.5 口罩相关国家标准

据陕西日报 4 月 18 日报道，陕西省纤维检验局工程师樊晓辉表示：“目前我国并没有针对 PM2.5 口罩制定相关的国家标准，而 3M、霍尼韦尔、港凯这些口罩，都很明白地标示了遵循 GB2626-2006 国家标准。这个标准名为《呼吸防护用品自吸过滤式防颗粒物呼吸器》。‘KN’类只适用于过滤非油性颗粒物，可以达到 90%或 95%的过滤标准，但没有说明颗粒物直径。”

作为“N95 口罩”研制方，3M 公司大中华区总裁张凌寒在接受解放日报采访时也曾坦承：“PM2.5 口罩”不是一个科学概念；同样，“N95 口罩”也不能被称作

“PM2.5 口罩”。

张凌寒见识过正在售卖的所谓“PM2.5 口罩”，但只要 是 纱 布 材 质 的，基本都不太靠谱。其实，“N95”是美国国家职业安全健康研究所标准，在防颗粒物呼吸器过滤效率的各个级别中属最低一档，它对非油性颗粒物，如粉尘、漆雾、酸雾以及病毒等微生物的过滤效率确实可以达到 95%以上。尽管它能滤除粒径小于 2.5 微米的 PM2.5，但它不是为这项单一功能专门设计的，“3M 不会称其为 PM2.5 口罩。”

据安徽商报 11 月 5 日报道，空军总医院感染控制科主任曹晋桂也表示，N95、N99 等医用口罩的确对预防呼吸道传染病有效，而一般的棉纱口罩只具有防尘作用。

对于“绿盾”口罩能否防 PM2.5 颗粒，樊晓辉说，目前国家没有出台 PM2.5 口罩标准，也没有相应的检验项目。这个口罩使用的是企业标准，而企业标准一般不向外公开。“在都能起到防护作用的前提下，用绿盾这种昂贵的口罩没有太大意义，除了外观好看之外，其密闭性、佩戴舒适度等其实不如普通的 KN95 标准口罩。”樊晓辉说。

中国新闻网 2013.11.19

“衣服温度表”不靠谱

进入冬季以来，一则据称是杭州某老中医提出的“衣服温度表”穿衣法则开始在网上传播：厚羽绒服相当于 9℃，薄羽绒服 6℃，厚棉衣 5℃，厚羊毛衫、棉背心 4℃，抓绒衣服、薄外套 3℃，厚棉毛衫 2℃，薄棉毛衫 1℃……若外界温度为 22℃，那么穿一件短袖加一件薄外套即可：22+1+3=26，控制在 26℃最为舒适。

广西壮族自治区妇幼保健院儿童保健科副主任吴葆宁认为，这一说法没有多大的科学依

据：“25° C 或 26° C 的温度确实比较适宜，但每个人的运动量、代谢量体质都不一样，因此具体穿衣指数还要因人而异。”

“通俗地说，儿童都是怕热的，因为他们的基础代谢率比成人要高 10%左右，因此学龄前儿童穿衣数量跟成人大致相当，小婴儿多穿一件即可。”吴葆宁说，有的小孩末梢循环比较差，冬天手脚冰凉，家长摸手心觉得凉，又继续添衣，等手心暖了儿童的实际体温已经偏高，更容易感冒着凉。

吴葆宁建议，家长可摸小孩

的额头及后颈，看是否干爽，如果出汗需及时擦干，如果温度低则需适当增加衣物，“晚上刚睡觉时盖同样的被子，小孩就会觉得热，因为他们的脏器仍处在代谢发热的状态，因此可过 1-2 小时再盖厚点的被子。”吴葆宁说，对于“新生儿、早产儿更要注重保暖，因为他们皮下脂肪比较薄，出院后可使用热水袋、空调等帮助婴儿保暖；在洗澡、换尿布时容易着凉，可使用浴霸、取暖器等做好保暖措施。”

新华网 2013.11.20 文 / 钟泉盛



热水器不清洗越洗越痒

近日，北京海淀区定慧西里的市民刘女士向记者反映，洗完澡皮肤总是又干又痒，热水器清洗后，情况改观不少。真的是热水器致使皮肤瘙痒吗？记者进行了求证。

实验准备

记者在北京市玉林东里、定慧西里、首体南路 1 号院等 8 个小区，一共选取了 24 部热水器，其中电热 12 部，燃气 12 部。选取时，每种热水器按照使用不足半年、一年、两年、三年及以上为标准，每一档选择 3 部从未清洗过的热水器。

实验过程

1.打开热水器，调至该户人家通常

洗澡的温度。2.在淋浴花洒处接取水样（根据计算，出水水温平均为 40.1℃）。3.接取该户未经热水器加热的自来水以便比对。4.取样后，使用 pH 试纸测试酸碱度（每档 3 部热水器取样全部取均值）。

实验结果

测试发现，几个小区的自来水平均 pH 值约为 7.2。而热水器未清洗三年以上的 6 户中，有 4 户的“洗澡水”pH 值达到或超过 8，两年以上的有 3 户，而一年及以下的没有 pH 值超过 8 的情况出现。不论 pH 值如何，这些水从外观上看几乎相同。

实验分析

碱性水损伤皮肤

实验结果表明，热水器长期不清洗，将会导致水垢增加，流出的水就会带有“碱性”。北京积水潭医院皮肤科潘静医生介绍，人的皮肤表面有一层弱酸性保护膜，如果洗澡水的 pH 值超过 8，说明水的碱性比较大。这样的碱性水会中和皮肤的酸性保护膜，长期使用损伤皮肤，还会引起瘙痒、干燥、湿疹等症状。如何才能避免呢？美的、海尔等热水器生产企业的客服人员提醒，热水器每一年半到两年就需要进行一次内部清洁。

《法制晚报》2013.11.18

男女沟通的艺术

通障碍。正如上述案例，晚归的丈夫不理解妻子的关心，不停追问的妻子也听不出丈夫的劳累。不同流派的心理学家有着不同的解释。

从认知心理学角度讲，女人说话平均使用 5 种语调，但男人一般只用 3 种。所以，男人听不出女人的某些语调变化，认为她老在重复同一个话题，会厌烦。

从进化心理学角度看，数千年的演化造成男女大脑结构有差异。首先，男人的思维是直线的，沟通准确、简洁，目的是发现问题、解决问题；女人的思维是曲线的，问题本身并不重要，她们更在意关系的维护，而且察言观色能力强。其次，女人强调感觉，喜欢夸张地表达感受，比如“你每次都这样”、“你根本就不爱我”

等；男人注重字面意义，更理性，领会不到女人话语背后的情绪，只会争辩所谓的“每次”和“根本”等词汇有多么不准确。

因此，女人和男人说话，最好每次说清楚 1 个观点，还应让他知道怎么做，给他明确的指向；尽量不要以偏概全，比如可以说“你这次怎么迟到了”，而不是质问“你每次都迟到”；要直接表达情绪，如“你迟到了，我不开心”，而不是拐弯抹角地让他来猜。男人跟女人沟通，要明白女人是感性的，不要过分纠结对方夸张的字面意思，尝试理解语言背后的情绪，多站在对方的角度思考问题。

《生命时报》2013.11.14

中国人买走全球近半奢侈品

中国奢侈品市场研究机构财富品质研究院 11 月 14 日在上海发布《中国奢侈品报告》称，2013 年中国人奢侈品消费总额将达 1020 亿美元，而当年全球奢侈品市场总量将达到创纪录的 2170 亿美元，这也就意味着中国人将买走全球 47%的奢侈品，中国也是全球奢侈品市场无可争议的最大客户。

财富品质研究院的调研显示，虽然 2013 年全球奢侈品市场面临着诸多压力，但全年增长率预计仍可达 11%，在这当中，中国无疑贡献良多。中国奢侈品市场分为本土消费与境外消费两大块，2013 年中国奢侈品市场本土消费将达 280 亿美元，预计增幅为 3%；境外消费则进一步增强，将达 740 亿美元，二者相加，中国人 2013 年奢侈品消费总额将达 1020 亿美元，约合 6000 多亿元人民币。

中新社 2013.11.15 文 / 李佳佳

欧莱雅旗下薇姿被曝充斥水货

近日，有媒体曝出薇姿的终端销售途径存在大量水货，由公司内部人员将水货以低于市场价两成的价格卖给分销商，分销商从中得到 5%回扣。报道援引欧莱雅华南地区分销商王琳的话称，分销商可以从在薇姿工作的人员手中拿到水货，薇姿在国内没有生产基地，水货比国内正常渠道拿货相当于走私，与国货的区别是上面不贴任何中文标识。

中投顾问化工行业研究员常轶智则对中国网消费频道分析称，国内医药、奶粉、化妆品等领域的潜规则较为严重，这与企业内部管理不严、渠道狭窄有直接关系，还同行业标准缺失、监管体系落后等密不可分。中国网 2013.11.12 文 / 沐溪

对抗静电的三种方法

方法一：护发素。护发素能使头发外表活性物分子定向排列，令头发的纤维电荷减少、电阻降低，形成一层抗静电保护膜。

方法二：用牛角梳或木梳。纯天然的材料不易产生静电。而塑料或金属梳子，很容易与干燥的头发相吸，令头发不服帖而产生静电。

方法三：先护发后洗发。先抹上免洗护发素之后，湿润的头发能够让静电消失，再洗时，头发不易打结，也不会产生静电，这一招特别适合经常烫染、比较干枯的头发，对滋养、柔顺发丝都有惊人的效果。这是专业美发师常常使用的方法。

《大河健康报》2013.11.19 文 / 胡小清

生活小窍门

怎样煮肉

煮肉的时候，如果想使汤味鲜美，应该把肉放入冷水中慢慢地煮；如果想使肉味鲜美，则应该把肉放在热水里煮。此外，肉在煮、炖的过程中，水溶性维生素和矿物质溶于汤汁内，因此，在食用红烧、清炖及蒸、煮的肉类及鱼类食物时，应连汁带汤都吃掉，减少营养损失。

《生命时报》 2013.11.12

湿纸巾搞定快递单

收到快递后，写有姓名、电话、住址的快递单不好处理？您可以用湿纸巾或者蘸水的餐巾纸，在快递单上来回涂抹，不到 20 秒，快递单上的字迹就会越来越淡，最后完全消失。不仅简单、环保，还能重复利用。

《洛阳晚报》

涂上柠檬汁 苹果切开后不发黄

苹果切开后会很快变黄，这是果肉与空气接触，产生氧化反应所致。如果将柠檬汁涂在苹果切面上，就能很好地避免或者延迟切开的苹果发黄，而且口感会更加丰富。

《三峡都市报》

