

冬天被冻伤该如何处理

□ 科普时报记者 罗朝淑 吴琼



黑龙江漠河，一名游客在玩“泼水成冰”。原勇 摄

这个冬天，哈尔滨火了，同时火的还有“在哈尔滨2小时冻出水泡”这一热搜话题。那么，什么情况下人容易被冻伤？

人体可以保持体温的相对稳定，但这种调节是有限度的。首都医科大学附属北京朝阳医院皮肤科副主任医师董浩告诉科普时报记者，当环境温度过低且持续时间长，血管会发生持续、痉挛性收缩，血流量减少。肢体远端血液循环较差的部位，就会进入受损状态，出现冻伤。冬季常见的冻疮属于最轻的一级冻伤，常发生在身体血液循环较差的末梢，包括耳朵、手部和脚部。

东北的冬天漫长而寒冷，因未做好保暖措施而冻伤的游客不在少数。这两天，来自广西的李先生带着

儿子在冰雪大世界游玩，十岁的小孩兴奋得忘了戴帽子围巾，没想到回酒店后发现耳朵被冻伤，两只耳朵布满水泡。

当然，寒冷也不是北方专属，这几天，杭州市2024年初雪如约而至。杭州市气象台发布的强冷空气消息显示：预计日平均气温过程降温幅度可达7—10℃。

“需要注意的是，冻伤并不是只发生在寒冷的东北地区，江南地区反而更常见。冬季的江南地区湿冷，身体散热更快，而且一般没有暖气等设备，皮肤长时间处于湿冷环境下，更易产生冻疮。”董浩说。

一旦冻伤了，该如何处理？董浩说，预防冻伤，首先要避免在寒冷环境中暴露时间过长。除了防寒，还要

近日，哈尔滨的一位网友发布视频称，自己的河南朋友到松花江上玩了两个小时，没有戴帽子耳罩，耳朵被冻得化脓肿如鸡蛋。该网友在视频中提醒来哈尔滨游玩的游客一定要做好防寒措施，戴好帽子和围巾。



轻松扫码 科普一下

防湿、防风。当身体任何皮肤部位发红或疼痛，都表示冻伤可能已经开始，应尽快进入温暖的室内。

被冻伤后，要用温水，而非热水浸泡患处；可以用体温温暖冻伤部位，如用腋下温暖冻伤的手指，切记不要用雪擦或揉冻伤部位；不要用冻伤的脚步走路，不然可能会增加损伤；不要相信所谓的“喝酒取暖”，大量饮酒反而会造成迅速失温；不要使用电热毯、烤灯、火炉、电暖器等设备取暖，冻伤部位已经麻木，很容易引起烧伤。

“冻伤轻微时可造成皮肤一过性损伤，要及时救治；严重时可能导致永久性功能障碍，需进行专业救治。”董浩表示，医院没有“冻伤科”，处理冻伤需要到“烧伤科”就诊。

车厘子是大号樱桃吗

□ 科普时报记者 胡利娟

春节即将来临，水果是过年必不可少的年货之一。要说水果界明星选手，车厘子必有一席之地。它外表酷似红宝石，清甜可口。近日，微博话题“车厘子是大号樱桃吗”引发网友热议。那么，车厘子到底是不是大号樱桃呢？

“车厘子和樱桃就是一种水果，都属于蔷薇科樱属，只是品种不同，就像猕猴桃和奇异果的关系。”北京林业大学生物科学与技术学院博士、北京市园林绿化科学研究所正高级工程师李俊在接受科普时报记者采访时介绍，其实，车厘子是樱桃英文名的“音译”，本质上就是樱桃。目前，大家约定俗成的车厘子，是进口的大樱桃，而樱桃是国产的小樱桃。

李俊称，尽管车厘子与樱桃同属樱桃家族，整体营养价值差别也不是特别大，但是二者之间还是存在差别。

一是外观不同。车厘子比较大，坚实而多汁，果皮颜色更深，一般呈暗红色。国内的樱桃个头比车厘子小，皮薄肉嫩、水分充足，果皮颜色比较浅，一般都是浅红色。

二是口感不同。车厘子口感绵密，非常甜，甜度超过樱桃；而樱桃则口感偏硬，味道酸甜可口，会有很明显的果酸味。

三是产地不同。车厘子属于进口水果，主产地在欧美国家，也叫欧洲甜樱桃。因为路途遥远，储存、运输成本

高，但也会造成车厘子新鲜度以及品质下降。而樱桃是我国本土生长的品种，可以现摘现卖，新鲜度能得到保障。

李俊介绍，国产樱桃一般在夏季成熟，而车厘子多从智利进口，南半球的季节和我国正好相反，它们的车厘子在11月左右，也是在当地的夏季才开始成熟。

李俊建议，大家选购车厘子时，以新鲜、表皮完好、无小孔、饱满硬挺不

软嫩、带着果梗为标准。尤其要注意查看标注“J”这个字母，这是南半球常用的分级单位，“J”越多，个头越大。吃车厘子前建议用淡盐水浸泡10—15分钟，再用流动的水冲洗干净即可食用。



扫描二维码，了解“年货宠儿”车厘子和樱桃的关系。

健康小贴士

车厘子有哪些营养

眼看着春节将至，大家的年货准备得怎么样了？近期，以车厘子为代表的进口水果进入年前销售旺季。车厘子到底有哪些营养，吃的时候要注意什么？

抗氧化物质丰富

我们看到的车厘子都是暗红色的，但其实它和别的红色水果一样，成熟过程中一开始是绿色的，后来才变成了红色。在这个过程中叶绿素降解了，多酚类的化合物“花色苷”不断积累。这种酚类物质在很多研究中都表现出了潜在的健康益处，对癌症、心血管系统疾病、糖尿病、炎症性疾病，还有阿尔茨海默病等等，都可能起到预

防的效果。

血糖反应低

水果的血糖指数不能直接靠味觉来判断。一般的车厘子大约每100克里有12.8克的糖，其中5.37克都是果糖。再加上车厘子有较多的膳食纤维，它的血糖反应也比较低，血糖指数只有20，是典型的低血糖反应的食物。

买得起也不能敞开来吃

随着车厘子价格“跳水”，很多“大户人家”都一箱一箱地买。要注意的是，《中国居民膳食指南》推荐，每天吃水果200—350克，大约是25—40颗车厘子。所以，一口气吃两斤车厘子可能真的会拉肚子，没有节制地吃一定会长胖。

如何选择安全性高的保温杯

□ 科普时报记者 史诗

在冬季，很多人习惯外出时用保温杯喝水。如今，市面上的保温杯种类繁多，如何才能选出安全性高的保温杯？

“制作保温杯的材料有不锈钢、玻璃、陶瓷等。不锈钢材质的保温杯相对安全，因为它们一般经过除锈、钝化等多道工序，可以避免产生有害物质。不锈钢材料主要有201、304和316三种。”中国石油大学理学院副教授周广刚介绍。

201不锈钢的主要成分是铬、锰、镍，耐腐蚀性相对较差。这种不锈钢被广泛应用于对材质要求不高的装饰领域。

304不锈钢的主要成分是铬、镍，有良好的耐蚀性和耐热性，一般用于制作餐具、家具、医疗器材等。

316不锈钢在304不锈钢的基础上添加了金属钼，抗腐蚀性更强。它主要被应用于食品工业、钟表饰品、制药行业、航天、医疗器材等领域。

304和316不锈钢都属于食品级不锈钢，可以作为制造保温杯的材料。

那么，保温杯不宜装哪些液体？

一是酸性饮料。酸性饮料易与不锈钢发生化学反应，导致有害物质析出。

二是茶水。茶水在高温和恒温的条件下容易发酵，进而导致水体中有害物质增多。

三是中药汤。中药汤成分复杂，容易与保温杯发生化学反应，影响药效。



扫描二维码，了解哪些材质的保温杯更安全。

“洗纹身”会有后遗症吗

□ 科普时报记者 吴琼

近日，“无面男孩在18岁洗掉脸上纹身”话题登上网络热搜。男孩小夏11岁时在身体和面部进行大面积纹身，今年18岁的他决定洗掉纹身。但近一年时间，才洗掉了80%。他劝告大家纹身前要多三思。那么，纹身有哪些风险呢？

首都医科大学附属北京同仁医院整形美容中心主任马涛介绍，纹身时，需要先对皮肤进行消毒，接着涂一层油膏，然后用纹身枪上面的振动针将墨水带进皮肤。墨水中分散着一些色素颗粒，它们沉积到皮肤的真皮层，才能留下持久的颜色。

“这个过程存在一定风险。”马涛解释说，一是因为有些人纹身颜料过敏，可能产生炎症，出现局部水肿、丘疹、瘙痒或是结节；二是有可能引发感染。被污染的墨水或针头、纹身部位未充分消毒，都会导致细菌感染；三是如果纹身工具没有彻底消毒，会有感染艾滋病、乙肝、丙肝、破伤风，以及各种其他并发症的风险。

“洗纹身”会有后遗症吗？据了解，“洗纹身”一般用一种叫“Q开关”的脉冲激光，它能让色素颗粒碎成小块。“这些碎块的色素颗粒会逐渐被身体的淋巴系统带走，即使留在原地的部分，颜色也不再明显。但由于有一些颜料是复合的，对激光的吸收不尽相同，因此可能出现色素残留。”马涛称，激光“洗纹身”通常要分多次进行，此后很长时间内，皮肤也无法回到最初状态。“洗纹身”的最终效果主要取决于刺破皮肤的深度和色素的选择，一般很难洗净。此外，“洗纹身”也可能造成水泡、出血或感染。因此，一些纹身需用手术切除的方法去除。



扫描二维码，了解纹身、洗纹身存在的健康风险。