

使用“冷感喷雾”会被冻伤吗

□ 科普时报记者 陈杰

盛夏来临,国内多地气温持续走高。凭借即时降温的效果,“冷感喷雾”一跃成为网红解暑神器,它“一喷就凉”的原理究竟是什么?

江苏大学附属徐州医院皮肤科主任钱冠宇表示,“冷感喷雾”的降温效果源自其核心成分——浓度30%-70%的乙醇(酒精)、薄荷脑和冰片。高浓度酒精挥发性极强,能快速带走皮肤表层热量,实现约10℃的物理降温;而薄荷脑、冰片并无实际降温作用,仅能刺激皮肤冷觉感受器(感知低温刺激的神经结构),向大脑传递“好凉快”的错觉。

据媒体报道,使用“冷感喷雾”后被冻伤的情况时有发生,钱冠宇解释,普通“冷感喷雾”基本不会造成冻伤。有人使用后出现红斑、瘙痒、水泡等不适,大多是高浓度酒精引发的接触性皮炎或过敏反应,并非真正的冻伤。

真正的冻伤是因为不规范操作。若近距离、长时间、反复在同一部位喷涂,会导致局部皮肤温度迅速降至冰点以下,引发冻伤。尤其需要重点区分的是运动冷敷类喷雾,这类液压灌装产品以丙烷、丁烷等烷烃类为主要成分,瞬间局部降温可达-20℃至-40℃,操作不当极易冻伤。

钱冠宇提醒,这几类人群使用“冷感喷雾”风险较高,需重点警惕。儿童皮肤娇嫩、老年



视觉中国供图

人感觉迟钝,对温度变化不敏感,难以及时发现皮肤损伤;糖尿病患者末梢循环较差、感觉神经受损,冷热感知能力大幅下降。此外,皮肤病患者、正在服用镇静药的人群,也属于高危人群,使用时需要格外谨慎。

为规避使用风险,钱冠宇给出了规范的日常使用“冷感喷雾”建议。

第一,控制喷涂参数:喷涂时距离皮肤20厘米至30厘米,单次喷涂不超过3秒;

第二,避开危险部位:禁止喷涂脸部、眼周、伤口及颈部大动脉;

第三,远离明火隐患:喷雾含易燃成分,使用时严禁在密闭空间、明火旁,防范火灾隐患。

若不慎造成冻伤,切忌揉搓患处、热水烫洗,要用38℃至42℃温水对患处缓慢复温。一旦皮肤出现水泡、变色等严重情况,须立即就医。

杨絮能做日用品吗

□ 科普时报记者 史诗

眼下,我国东北地区正是杨柳絮飘飞时节。辽宁大连一名七旬老人随手点燃路边杨絮,酿成火灾,20辆车被不同程度烧坏。漫天飞絮惹人烦,不少人好奇:这些絮毛能回收做成生活用品吗?

中国林业科学研究院林业研究所助理研究员马文旭介绍,古人曾收集飞絮当“天然棉被”,可惜保暖性能很差,实用性较低。时至今日,想要大规模收集漫天杨絮,不仅难度极高,也无法直接加工成日用品。

“问题主要出在纤维本身。”马文旭解释,杨絮纤维过短,单独使用无法纺纱织布。即便理论上可以和其他纤维混纺,用来制作衣物、充当填充物,但加工成本高,始终没法实现量产。

杨絮并非一无是处,它是品质优良的生物模板和碳源,可加工成保温、储能材料,也能用于空气吸附净化、工业催化材料。可惜这些技术应用还局限在专业工业领域,暂时未能走进百姓的生活。



看视频,长知识



视觉中国供图

吃全麦面包真能健康减重?

□ 科普时报记者 崔爽 马爱平

近日有媒体报道,市面上部分口感松软的全麦面包,热量竟然高于普通白面包。

国家粮食和物资储备局科学研究院首席科学家谭斌告诉记者,市面上部分全麦面包热量超标,主要是加工改良导致。为了改善全麦面包口感,部分生产企业会添加大量黄油、奶粉、白砂糖等配料优化口感,这一改良工艺使得部分全麦面包热量反超白面包。

相较于精制白面粉,全麦粉完整保留了小麦的麸皮、胚芽与胚乳三层结构,营养成分更为全面。全麦面包以全麦粉为主要原料制作而成,纯正的全麦面包低脂健康,热量远低于普通白面包。

目前,我国暂无全麦面包强制性国家标准,产品统一参照行业标准《LS/T 1105-2024 全谷物分类与标示要求》执行。该标准明确,全麦面包的全麦粉添加量需超过25%,方可认定为全谷物制品。

谭斌建议,生产企业应优化加工工艺,减少高油高糖配料使用;消费者也不要轻信“全麦即低脂”的说法,选购时仔细查看配料表与营养标签,理性选择产品。

此外,健康减重不能只靠选对主食,科学的饮食习惯与良好的生活方式才是关键。合理膳食搭配适度运动,方可安全稳步减脂。

对于日常减脂饮食,谭斌推荐了两个简单易操作的方法。

一是餐盘法则:1/2餐盘为非淀粉类蔬菜、1/4为全谷物主食、1/4为优质蛋白质。

二是进餐顺序:可按照“汤-蔬菜-蛋白质-碳水化合物(包括全麦面包)”的顺序用餐,有助于增强饱腹感,稳定餐后血糖,减少主食过量摄入。



看视频,长知识

科普时报社 领取新闻记者证 人员名单公示

根据《新闻记者证管理办法》要求,我社对以下申领记者证人员资格进行了严格审核,现将领取新闻记者证人员名单公示如下。

翟玉梅

公示时间:2026年6月19日至6月26日。对公示信息如有异议,可实事求是地向我单位人事部门反映问题,反映者须署真实姓名,并提供必要的调查线索。

举报电话:(010)58884035