

# 凉感化妆品真能让你“凉一下”？

□ 科普时报记者 陈杰

立秋后，“秋老虎”威力不减，全国多地依旧高温闷热。主打“凉感”“冰感”的护肤品、化妆品火速走红，成为年轻人包里的“续命神器”。

凉感护肤品是指添加特殊凉感成分的护肤或美妆产品。目前，市面上流行的凉感防晒、晒后修复凝胶、身体清凉喷雾等均属此类，接触肌肤可快速产生清凉触感。

江苏大学附属徐州医院皮肤科主任钱冠宇解释，凉感护肤品并非物理制冷，而是化学成分营造的感官假象。产品含有的薄荷醇、薄荷乳酸酯、樟脑、乙醇（酒精）或桉叶油素等成分，会激活皮肤神经末梢的冷觉感受器，向大脑传递冰凉信号。

这种体验和涂抹风油精原理一致，仅为感官错觉，皮肤实际温度并不会降低，只能短暂舒缓燥热情绪，无法真正为皮肤降温。

既然不能真正降温，凉感护肤品为何依旧热销？钱冠宇介绍，一方面，它能带来即时清爽体验，另一方面，营销宣传精准击中大众痛点，“冰沙质地”“触肤降温5℃”等话术贴合夏日护肤需求。此外，多数凉感护肤品还复配多肽、积雪草、依克多因等成分，兼顾清凉与修护，实用性更强，深受年轻人青睐。

钱冠宇提醒，公众需理性看待这类产品。凉感护肤品不具备治疗痤疮、皮炎等功效，如果皮肤存在炎症、泛红等症状，高浓度凉感成分会产生刺激，加重刺痛、泛红等不适。

面对琳琅满目的凉感护肤品，钱冠宇给出了挑选技巧。



AI制图

**看成分：**根据《化妆品标签管理办法》，成分浓度越高排位越靠前。如果“薄荷醇”位居前列，代表凉感强烈、刺激性偏高，敏感肌肤需谨慎选择。

**看肤质：**油性皮肤可适度使用含酒精凉感产品，依靠酒精挥发带走热量；干性、敏感肌肤优选无酒精配方，规避肌肤刺激。

**看场景：**日常通勤优选轻度凉感产品，避免过度刺激皮肤屏障；晒后修复可选择含芦荟、泛醇、积雪草等舒缓成分的凉感凝胶，兼具镇静退红、补水保湿功效。

**认资质：**务必认准带有“妆字号”备案的正规产品，安心护肤。

## 给您提个醒

### 拼豆也伤眼， 单次不超20分钟

“三个月近视度数涨了100多度”“女孩玩拼豆导致眼轴暴涨”……近期，上海、浙江、云南等多地眼病防治中心，接诊了多起儿童视力受损病例，而致病诱因均为孩子长期玩网红手工拼豆。

据光明网报道，拼豆也叫熔融豆、像素画，是一款热门手工。只需将彩色塑料小豆子按照固定图案，整齐排列在单孔模板上，再用熨斗加热定型，即可完成创意手工制作。

浙江省眼科医院杭州院区视光诊疗中心主治医师鲁伟聪表示，适度玩拼豆能够锻炼孩子的动手能力与专注力，本身并非有害玩具。但拼豆颗粒十分细小，加上儿童手臂偏短，孩子操作时会不自觉凑近用眼。长时间近距离专注视物，会让眼部睫状肌持续收缩紧绷，极易造成眼轴拉长，加重近视问题，同时还会快速消耗儿童远视储备。

对此，眼科专家给出科学护眼建议：单次拼豆不超过20分钟，及时远眺放松双眼，每日累计时长不超过1小时；在明亮柔和的环境下操作，避免光线昏暗；眼睛与拼豆保持30-40厘米的距离，杜绝低头、眯眼等不良姿势，同时主动多眨眼，也可有效缓解眼部疲劳。

### 偶尔吃深色蛋糕， 无需恐慌

近日，有网友称“自己买的‘暗黑风’蛋糕一口下去满嘴黢黑舌头牙齿全蓝了”，一时间，“不建议大家买深色蛋糕”话题引发热议。有人质疑：市面上多数低价深色蛋糕，并非依靠纯可可粉或黑巧克力上色，而是添加大量人工合成色素。

黑色食用色素由亮蓝、赤藓红、柠檬黄等色素调配而成。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红介绍，我国国标对蛋糕裱花的各类合成食用色素用量有严格上限，如果按照网传的一次性倒入半瓶色素，这种操作是违规的。

新华社报道也指出，制作黑色蛋糕可选用黑可可粉、墨鱼汁、植物炭黑等原料，即便需要色素调色，仅需几滴即可。大量添加色素会让蛋糕口感发苦，根本无法售卖。

烘焙业专家认为，多数网红蛋糕的鲜亮深色是滤镜效果，现实难以复刻，正规门店不会为了夸张色彩过量添加色素，且优质食用色素成本较高，批量使用并不现实。

范志红表示，偶尔吃一次深色蛋糕无需恐慌，但日常应少吃深加工食品，优先选择天然新鲜食材，守护饮食健康。

## “一周备餐”，这样做安全又营养

□ 科普时报记者 王文洁

外出就餐开销高，长期点外卖存在健康隐患，每日现做饭菜又费时费力。利用周末花几小时搞定一周饭菜的“一周备餐”模式，成为当下不少上班族的高效饮食选择。

国家高级营养师李东烨介绍，“一周备餐”是指集中完成食材清洗、切配、烹煮，再按单次食用分量分装，冷藏或冷冻保存，食用时简单加热、快炒即可。但备餐需重点防范亚硝酸盐滋生和营养流失两大问题，并非所有食材都适合久存，科学选材十分关键。

适合长期备餐的食材主要分为三类：瓜类、茄果类、根茎类等耐储蔬菜，其中，胡萝卜、彩椒切条密封保存，可冷藏3-5天，西兰花焯水沥干、密封冷冻后可储存更久；肉类按单次食量分小份分装，腌制后密封冷冻保存；杂粮饭、红薯、山药等主食，煮熟分装冷冻，随取随用、方便快捷。

李东烨提醒，有三类食材不适合长期备

餐，需主动避开：生菜、菠菜等绿叶菜，做熟储存不仅口感大打折扣，长期存放还会产生亚硝酸盐，建议现做现吃；嫩豆腐等高含水豆制品，水分含量充足，极易滋生细菌、发生变质；海鲜类食材保鲜难度大，同样不适合长期储存。

想要备餐兼顾安全性与营养性，李东烨建议，可参照《中国居民膳食指南》制定轮换食谱，保证每日摄入12种以上、每周25种以上食物，确保营养均衡。

备餐还需严守安全规范：生熟食材、厨具严格区分，杜绝交叉污染；近一两天食用的食材冷藏存放，其余食材全部冷冻，张贴日期标签，遵循先进先出原则；熟食在室温下放置不超过2小时，放至不烫手后及时放入冰箱；冷冻饭菜食用前，应采用微波、蒸煮等方式，彻底加热至滚烫，切勿在室温下长时间解冻。