

天天戴手环,手腕为啥发白变硬

□ 科普时报记者 史诗

最近,不少长期佩戴智能手环的人发现:表带或表背覆盖的皮肤莫名发白、干燥、粗糙,摸起来还发硬增厚。这是怎么回事?

航空总医院皮肤整形美容科副主任医师续言凤说,造成该问题的核心原因,主要是两种接触性皮炎:过敏性接触性皮炎和刺激性接触性皮炎。这类皮肤问题虽不严重,但确实得留心。

过敏性接触性皮炎和个人体质有关,手环表带、表背里的金属镍和铬、橡胶、染料,甚至黏合剂残留,都可能形成致敏物质渗入皮肤,诱发免疫过敏反应。手环贴膜、保护壳里的丙烯酸酯,尤其是4-丙烯酸酯吗啉,也是常见致敏原。而刺激性接触性皮炎更为普遍,就算是不易过敏

的人群,也可能中招。手环紧贴手腕,形成密闭、闷热的环境,汗液无法正常挥发排出。长期闷捂会让皮肤角质层过度水合,被“泡得发白变软”,再加上日常佩戴的反复摩擦刺激,皮肤会代偿性增厚,变得粗糙发硬。

安心佩戴手环,专家给出以下实用建议:

一是锁定过敏原。如果皮肤不适仅出现在手环佩戴区域,大概率是手环材质导致的过敏。对镍、铬金属过敏,可更换尼龙、织物或纯硅胶表带,避免金属扣直接贴皮肤;若对贴膜、保护壳过敏,应果断撕掉。

二是勤透气,多清洁。运动后立刻取下手环,用清水清洗手腕并彻底擦干。定期清理表带的汗渍、污垢。每天至少留1小时“裸腕”时间。

三是洗手洗脸,顺手摘表。避免洗护产品残留于表带缝隙,刺激皮肤。

四是松紧随时调。冬季或静止时可稍紧,夏天或运动时调至可塞进一根手指的松紧度,既不影响传感器数据,又减少皮肤压迫和闷捂。

特别提醒,易过敏体质,尤其对某种化学成分过敏的人群,必要时可通过斑贴试验明确自身过敏原,今后避免接触含该成分的物品,减少皮肤长期、反复的局部刺激,保护手腕肌肤健康。



视频截图



看视频,长知识

红薯上长木耳? 这些“跨界”菌类能吃吗

□ 任俊达

红薯上长出木耳,这件怪事最近在不少人的朋友圈刷屏。本该扎根腐木的木耳,怎么会跑到干枯红薯上? 家里莫名冒出来的菌类,看着像可食用蘑菇,能吃吗? 经菌类研究人员鉴定,这是可食用的毛木耳。毛木耳在以淀粉为主的红薯基质上生长十分少见,有着较高的研究价值。

我们日常吃的木耳、香菇,都属于腐生真菌,它们不能进行光合作用,需要依靠分解外界基质中的营养生存。在大家印象里,木耳只生长在腐木上,是因为腐木里的木质素、纤维素刚好匹配木耳的生长所需,堪称它的“天然口粮”。

但菌类并非只能固定长在某一种基质上。只要环境的营养、温度、湿度、酸碱度达标,菌株又能够分解基质中的养分,就有可能长出菌类。红薯主要成分是淀粉,如果环境里飘来了毛木耳孢子,红薯干枯时部分组织发生降解,就可以被毛木耳分解吸收,再加上周围杂菌少,毛木耳抢占了生长优势,就造就了这种奇妙巧合。如苹果长出裂褶菌、芭乐长出菌类等现象,背后都是同样的原理。

如果家里的果蔬、粮食,甚至家具表面意外长出菌类,即便外形和常见食用蘑菇十分相像,也千万不要乱吃。部分毒菌的毒素耐高温,普通

烹饪无法将其破坏,少量误食就会损伤肝肾,严重时还会危及生命。如果想知道菌类品种,可以拍清楚菌类样貌和生长环境,咨询当地农业部门、菌类研究人员,也可联系科研团队帮忙鉴定。

不少人看完这件事,还想试一试蔬菜、粮食在家自制菌类。但这类自然生长现象多属机缘巧合,若想人工复刻,对杂菌控制、菌株活性要求极高,普通家庭很难做到,稍有不慎就会滋生杂菌,带来食品安全风险。

如果真想在家种菌,建议选购正规厂家生产的成品菌包,这类菌包已完成灭菌、接种流程,只需按照说明书喷水养护,就能收获可食用蘑菇,不用自己处理菌种,安全性和成功率都更有保障。养护期间,若菌包出现发霉、异味等异常情况,要立即丢弃。

(作者系北京农学院生物与资源环境学院副教授)



图片来源:潇湘晨报

给您提个醒

红斑斗蟹剧毒,勿食!

□ 科普时报记者 胡利娟



近日,“女子误将毒蟹当普通小螃蟹留给女儿”话题引发热议。人们好奇,这只险酿成意外的毒蟹到底是什么品种?

北京市水产技术推广站研究员何川介绍,该蟹为红斑斗蟹,也俗称红斑豆蟹。其个头小巧、外观讨喜,看似无害,体内却含有致命的河豚毒素,微量摄入就会危及生命。最关键的是,普通蒸煮、爆炒等家常做法,无法去除毒性。

红斑斗蟹外壳呈红褐或橙红色,布满深红色小圆点,常栖息在浅海沙地,容易混进海鲜中被误买。而我们常吃的大闸蟹、梭子蟹,外壳多为青灰、褐绿或青绿色,无密集红斑,正规渠道购买、彻底煮熟后可安全食用。

吃海鲜牢记安全原则:不认识的海鲜,坚决不吃。购买海鲜选择正规渠道,优选鲜活食材。加工时做到生熟分开、厨具专用,杜绝交叉污染,海鲜必须彻底煮熟。



看视频,长知识

手机充电, 80%才是最佳状态

你的手机充电习惯是什么? 每次电量都充满,还是用到关机才充。这两种看似省心的习惯,正在悄悄损耗电池寿命。中国科学院物理研究所研究员黄学杰指出,日常将手机电量充至80%,是更好的充电方式。

频繁将电量耗至极限、整夜持续充电,都会加速电池老化。黄学杰解释,这是因为电池电极与液态电解质之间有一层特殊界面,电量反复在0%至100%区间剧烈波动,会破坏界面稳定性,久而久之导致电池性能大幅下降。

不少人担忧手机过度充电会引发爆炸。据央视新闻报道,合格的充电器配有过充保护电路,电池充满后会自动断电或将充电电流降低到很小的范围,即涓流充电,正常使用不会爆炸。

日常充电需牢记安全准则:使用原装充电设备,充电时尽量不使用手机,避开高温或过冷、潮湿环境下充电,遵循先接通电源、再连接手机的正确顺序。

(科普时报记者胡利娟综合整理)