

—【健康红绿灯】—

绿灯

粉红噪音让你睡得更安稳



粉红噪音比白噪音更深沉、更柔和，瀑布声和小雨声都属于粉红噪音。研究结果显示，当在夜间和午睡期间暴露于粉红噪音或没有噪音的环境中，75%的人表示听着粉红噪音睡得更安稳。注意，听粉红噪音助眠，最好用电脑或手机的扬声器播放，不要戴耳机，否则会扰乱睡眠。

傍晚时运动更燃脂



哈佛大学医学院一项研究显示：傍晚时段人体热量代谢达到峰值，身体燃烧脂肪效率最高。无论人们饮食、睡眠模式如何，新陈代谢率都保持同步——下午晚些时候及傍晚时，热量消耗达到峰值，傍晚时段人体每小时会额外消耗0.02千焦热量（大约相当于0.5克脂肪）。

红灯

夏天要避开“五凉”



酷暑让人大汗淋漓，只想在空调房里待着，吃点凉的。要注意，以下“五凉”特别伤身，应该避免：1. 少吃生冷寒凉食物。2. 忌用凉水冲脚。3. 避免晚上在室外乘凉太久。4. 洗完澡不能马上进空调房。5. 睡觉时电扇不能吹头部。

深色窗帘更“吸土”



作为家居装饰的重要部分，窗帘却是最容易被忽视的卫生死角。外界的灰尘最先到达窗帘，长年累月不清洗，上面就会沾染大量的灰尘及尘螨，尤其是深颜色窗帘。建议隔一两周就用干净的湿布擦去窗帘上的灰尘，尤其是家里有孩子或养宠物的家庭，要坚持半年彻底清洁一次。



皮肤是人体的第一道防线。在疫情防控期间，如何做好皮肤清洁、消毒及护理？怎样防范清洁用品使用不正确引起的皮肤伤害？过度清洁会给皮肤屏障带来哪些破坏？近日，记者采访到北京电力医院皮肤科主任冯仁洋，听他给大家介绍一下疫情防控期间的皮肤防护。

疫情防控期间 你的手洗对了吗？

□本报记者 盛丽

皮肤清洁要适度 避免造成伤害

疫情防控期间，肥皂清洗、用酒精擦拭皮肤是必要的，但过度清洁也会给皮肤造成负担。皮肤清洁过度会造成哪些伤害？“过度清洁会导致皮肤屏障遭到破坏。具体来说，如果您频繁地洗手或长期使用碱性过强的洗浴用品，会导致皮肤炎症的发生。会引起干燥、瘙痒等肌肤问题。”冯仁洋介绍，“洗手液、消毒液里的成分长期使用，还可能会诱发湿疹、真菌和细菌感染。”

冯仁洋提示，过度清洁，让皮肤长期浸渍还会导致局部皮肤变软、发白、起皱、脱皮。“会导致皮肤出现过敏反应。症状较轻时，多在局部皮肤出现红肿、瘙痒等症状。严重者可出现丘疹、水疱，甚至糜烂破溃，可在破溃后继发感染。此外，过度清洁还会导致皮肤皲裂，皮肤干燥出现线状裂纹，可伴疼痛或出血。”

清洗皮肤有步骤 清洁用品要用对

不要对皮肤做过度清洁，但不意味着不清洁。疫情防控期间，什么时候我们必须对皮肤做清洁？对此，冯仁洋提示：“概括地说，在咳嗽或打喷嚏掩盖口鼻后需要及时对手部做清洁处理，准备食物前也需要洗手。用餐前、上厕所后需要您及时洗手。还有就是手部间接接触过不确定是否带有病毒的物品，也应

该及时洗手清洁。”

那么在对皮肤做清洁时，有哪些必须的步骤？如何选用适合的清洁用品？对此，冯仁洋建议：“当手部有可见的脏污时，可以使用肥皂和流水进行洗手的操作。如果手部的脏污不可见，这时可以使用肥皂和清水洗手，或者使用含有酒精成分的免洗手液做清洁。”

关于清洁用品的选择，冯仁洋建议使用含有润肤成分、泡沫不丰富的清洁产品，以减少肥皂等碱性清洁剂对皮肤屏障的持续损伤。他还提示，含氯消毒剂、过氧乙酸和75%乙醇均能有效灭活病毒。市面上正规合格的以乙醇为主要成分的复方手部消毒剂，都可以获得灭活病毒的效果。

一遍、两遍、三遍……因为担心不能彻底清洁皮肤，有的人会多次洗手。清洁的时间多长比较适宜？冯仁洋介绍：“使用含有酒精成分的免洗手液，使用时间通常为1-5分钟，或者以所用

消毒剂彻底自然干燥为准。”

皮肤护理不可缺 出现损伤及时处理

清洗后的双手，还需要进行后续护理吗？“在条件允许的情况下，每次洗手后尽量涂抹护手霜。如果需要长期佩戴手套，可以选择含有透明质酸、神经酰胺、维生素E等修复屏障成分的护肤品，少量薄层涂抹。如果出现皲裂性皮损，可选用含尿素成分的护肤品。”冯仁洋介绍。

因为皮肤清洁过度，造成损伤，又该怎么处理？“发生接触性皮炎后，要避免热水烫洗、

【相关链接】

疫情防控期间 每天下班回家要洗头吗？

到这类传播方式，正常情况下，外出到室外或者一般公共场所，头发沾到高浓度且含有病毒的飞沫的可能性极低。

因此，一般情况下，市民外出回家后，不需要专门洗头发或者消毒，保持头发的日常清洁即可。

如果在可能接触病毒的高危场所，比如医院的发热门诊、呼

吸科病房等地逗留，可按相应的防护要求，戴好帽子，将头发塞进帽子里。这种情况下，也不需要每天洗头发。

频繁洗头发会令头皮角质层新陈代谢过快，会造成一定量的脱发。如果担心头发不好护理，不妨把头发略微剪短一些、扎起来，既方便清洗，戴帽子时也更容易暴露。

万要避免开灯时瞬间产生的电火花。这种隐蔽的电火花，就可能引发预想不到的大灾难。

另外，绝不可以使用手机拨打电话，在气体的泄露过程中使用手机拨打电话，因为细微的静电火花有可能会点燃气体。拨打报警电话请退到室外



安全地带进行。

无论在室内或室外，如察觉或怀疑燃气泄漏，应立即远离泄漏地点，到安全区域报警或者拨打燃气公司客服电话。由消防等专业部门检测安全后，方可“动火”。