近日，国内多地再次出现疫情。冬天戴口罩能保暖，但现在天气依然很热，戴着口罩出门没多长时间，满脸都是汗，口罩也快湿透了……如果佩戴不当，还会引发包括皮肤问题在内的一系列问题。最近还有一种说法：口罩佩戴超4小时，会成为细菌培养皿。这究竟是不是真的？今天，我们就来聊一聊口罩的那些事儿。

口罩佩戴超4小时会变“细菌培养皿”？

安全戴口罩 拒绝疾病“趁虚而入”

预防新冠 口罩如何选？

首先要考虑口罩的过滤能力。比如我们看到市面上有N98、N95，这个数字就代表了口罩的过滤能力。口罩的过滤指标越高，意味着口罩的防护效果越好。但是，过滤能力强，也意味着佩戴口罩的舒适感更差，更“憋气”。

因此，在日常环境下，如果你身处的不是高风险地区，那么一次性医用口罩已经可以满足我们日常的防护需求，并不是非要N95才安全的。

目前我国口罩供应充足，买到口罩比较方便，那么，你手里的口罩是否合规，质量是否有保证呢？该如何挑选质量合规的口罩呢？

可以遵循“一查，二看，三闻”的原则

“一查” 在口罩的外包装上，可以看到一个注册证号，大家可以到国家药品监督管理局的网站上去查询这个注册证号，看是否和你手中的口罩品牌规格一一对应。如果没有这个注册证号，则说明这个口罩资质不合格，不具备足够的防护能力。

“二看” 用剪刀剪开一只口罩，可以看到中间是有一层叫做熔喷布层。这层是决定口罩防护能力很重要的功能层，如果没有，那么则说明这个口罩不能很好地保护你的健康。此外，也可以看一看口罩的制作工艺。耳挂是否对称？弹性是否良好？口罩是否有毛刺儿？这些都决定了口罩的工艺质量。

“三闻” 合规的口罩应该没有异味，如果能闻到口罩有明显的异味，如发酸、发霉，则可能在生产或储存过程当中出现了质量问题。这样的口罩也尽量不要使用。

口罩的防护能力还取决于佩戴方式是否正确。洗净双手，拿出口罩，对折，将对折的金属条中心点贴近鼻梁，佩戴口罩，然后捏紧鼻夹，调整整个口罩和面部的贴合度。如果发现你佩戴口罩的时候口罩两侧透气，则说明这个口罩的尺寸不适合，应立即更换。

口罩戴4小时会变细菌培养皿？

天热的时候，佩戴口罩时间稍长，就会明显感觉到口罩下的皮肤温度因为空气无法流通而偏高，加上呼吸的原因，口罩内也会渐渐潮湿。因此，在口罩覆盖的区域，其实是一个综合了高温、高湿度、厌氧环境的“细菌乐园”。如果长期不更换口罩，这种高温高湿厌氧的环境就会造成很多皮肤问题。

我们的皮肤表面存在着各种细菌，在日常状态下，这些细菌和我们的皮肤屏障之间维持着一个微妙的平衡，保持着皮肤的健康。但是当口罩覆盖时间过长，温度和湿度增加，这种情况下，皮肤角质层的通透性会提高，会增加有害物质对皮肤的刺激，增加皮肤敏感发生的几率。

此外，温度升高，也会导致皮脂腺分泌更加旺盛，皮肤出油更多，导致肤色暗沉，毛孔粗大。

还有，导致皮肤痤疮发生的痤疮丙酸杆菌是一种厌氧菌，也就是说，在口罩覆盖下的面部低氧环境，非常适合痤疮丙酸杆菌的增殖，所以很多人戴口罩时间长了都会发现自己长痘痘，就是这个原因。

事实上，口罩的湿热环境非常利于细菌增殖，且随着使用时间延长，防护能力下降。但“口罩四个小时不换就会成为细菌的培养皿”的结论并不科学。

戴口罩出现皮肤问题怎么办？

那么，如果已经出现了敏感或者痤疮等皮肤问题，我们又该怎么办呢？首先，可以在安全环境下隔一段时间摘下口罩让面部适当通风，减低口罩的湿度，保持面部干燥。

其次，可以适当使用舒缓类，修复皮肤屏障功能的护肤品来缓解过敏症状，如果症状严重，也可以在医生的指导下适当口服抗敏类药物。

如果有痤疮发生，可以选择抗痤疮的药膏配合抗感染的药膏涂抹，并使用含有抗痘功能成分的护肤产品。

除此之外，我们也要注意及时更换口罩。一般情况下，一次性医用口罩和医用外科口罩的使用时长累计不应超过8小时，职业暴露人员使用口罩不超过4小时。如果在使用过程中，接触过病人或者进入过高危场合，则口罩一旦摘下，必须丢弃，不可重复佩戴，以防止感染。

此外，如果口罩受潮，被污物污染，或者佩戴发现口罩与面部不贴合，则需要更换。

其他注意事项

佩戴口罩时间长了容易让人感到憋气，是因为口罩的过滤性能在一定程度上也阻碍了空气的流通。因此，在佩戴口罩的时候，不适合进行剧烈运动。

如果戴口罩时感到头晕，缺氧，心率异常等不适，则应尽快转移到安全区域，摘掉口罩通风换气。

（颜亚）

相关链接

口罩防闷神器或降低防护力

疫情防控期间，口罩是出门必备品。但在闷热的天气，长时间佩戴口罩难免会感觉憋闷。最近市面上出现了一些类似于口罩支架内托、口罩爆珠、清凉口罩等降温神器，在各大电商平台上搜索口罩防闷神器，可以发现，销量最高的是口罩防闷支架和口罩爆珠。医生表示，口罩支架和面部的贴合度不一定很好，口罩的阻隔作用可能会受到一定的影响，爆珠口罩则会把口罩的内面打湿，阻隔作用也会受到破坏。另外，专家提醒，爆珠口罩一旦爆珠破裂会产生气体，容易诱发呼吸道疾病。戴口罩是阻隔病菌最重要的手段之一，盲目使用网红神器可能会事倍功半。

【健康红绿灯】

绿灯

饭后散步指的是饭后多久

饭后散步能促进胃肠蠕动，有助于胃肠消化液的分泌和食物的消化吸收。这里说的“饭后”，是指在进食完20-30分钟以后，而并非指饭后立即散步。“饭后百步走”比较适合平时活动较少，特别是长时间伏案工作的人，也适合形体较胖或胃酸过多的人。

每天洗头不会导致脱发

洗头和脱发没有直接的因果关系，造成经常洗发会脱发这种假象的根本原因，是有些人本来就有脱发现象，洗头只是加速这些本该脱落的头发离开头皮。油性发质者可每天洗发1次，但未必每次都用洗发水；中性或干性发质者，频率可调整为每周3-4次。

红灯

4种淋巴异常可能是恶性

引起淋巴结肿大有4个常见原因：炎症；生理性肿大；淋巴瘤；自身免疫性疾病、药物影响。一个手法自查：以食指、中指和无名指的末端指腹在淋巴结表面进行触摸和轻度按压，如果淋巴结疼痛；肿大超过2厘米；较韧或偏硬，应尽早诊断并进行规范治疗。

·广告·

遗失声明

太平人寿保险有限公司北京分公司以下人员展业证遗失，特此声明

赵鹏飞 00002711000000002019007775
傅小君 00002711000000002019007705
杨　娜 00002711000000002019006913
张　鹏 00002711000000002019006930
张　斌 02000311010880002019003167
曹月光 02000311010880002016004308
王　超 02000311010880002015039793
冯晓燕 00002711000000002019006399
苟　婷 00002711000100801020003865
刘晓丽 02000311010880002019001407
王　丹 00002711000100801020012681
赵　坤 02000311010880002017024358
赵昊娟 00002711000100801020200428
赵萌萌 00002711000100801020009516
唐　潮 02000311010880002019001312
赵显嵩 00002711000000002019006948
刘昊新 00002711000100801020200468
史玲玉 00002711000100801020027287
李春启 00002711000100801020001956
郭　帅 00002711000100801020002123
陈阿华 00002711000100801020001948
卢已斯 00002711000100801020001479
黄骥蕾 00002711000100801020002477
杨　凯 00002711000100801020002174
范闻全 00002711000100801020005703
陈思莹 00002711000100801020003710
罗　盛 00002711000100801020003355
张春丽 00002711000100801020007196
赵　静 00002711000100801020005553
郭　丰 02000311010880002017016149
蔡云云 00002711000100801020010519
陈洪波 02000311010880002015027356
陈路平 02000311010880002017005433
朱曼玉 02000311010880002017018398
丁建妍 02000311010880002015019233
王振英 00002711000000002017016198
单　宏 00002711010080020020008461
张　彪 00002711010080020020011234
何　源 00002711010080020020004163
李　龙 02000311010880002017010588
何禹霖 00002711000000002019009681
王守平 02000311010880002015024136
郭亚楠 00002711010080020019000024
王　剑 02000311010880002018008360
梁川川 00002711000000002019000052
李正楠 00002711010080020020001124
姜烨桐 00002711000000002019006583
任洪丽 00002711010080020020002383
许春妹 00002711010080020020001204
谢云超 00002711000000002019011280
刘宇环 00002711010080020020002359
秦立芳 00002711010080020020012510
梁建蔚 00002711000000002017009045
董振强 02000311010880002016007672
董雯静 00002711010080020017005888
韩玉涛 02000311010880002017012848
罗舒尹 02000311010880002017004282
张双琦 02000311010880002016014443
杨　艺 02000311010880002015013291
刘　伟 00002711010080020020002203
宋　丽 02000311010880020018004376
唐迎春 00002711010080020019000048
徐小辉 00002711010080020020008126
吕文涛 02000311010880002017011667
张得民 02000311010880020018004309
吴　敏 00002711010080020020001735
翟敏敏 02000311010880020017018040
王　岩 00002711000000002019006778
赵　婕 02000311010880020018003541
马　强 02000311010880020018006675
蔡　强 02000311010880020019003011
张　雯 00002711010080020020008790
杨媛媛 02000311010880020018006843
张　超 02000311010880020018004333
才惠青 02000311010880020017015293
那木日嘎

02000311010880002019003079
周　婷 02000311010880002019002081
杨小慧 02000311010880020018005596
高彦彦 02000311010880020018005449
靳林海 02000311010880020018005432
王　强 00002711010080020020004661
刘　华 00002711010080020020006312
刘佳宁 02000311010880002019003601
王志丽 02000311010880002017070796
魏　娟 02000311010880020018007985
李虹霞 02000311010880002017013931
裴黎黎 02000311010880002017008868
郭淑艳 02000311010880002016014242
杜晓姬 00002711010080020020010131
段振华 02000311010880002017015316
李　蕙 00002711010080020020010668
曹　晗 00002711010080020020009410
崔　晶 00002711010080020019001820
苗林平 00002711010080020019000425
王　雷 02000311010880002019000369
李万磊 02000311010880002018003517
李翔彤 00002711010080020017012514
姚志红 02000311010880020018004472
符东艳 02000311010880020018001518
熊庆林 02000311010880020019000230
彭艳君 02000311010880020017017692
刘立娜 02000311010880020017021724
李　娟 02000311010880002017008639
李　婷 02000311010880020017016315
张宗唐 02000311010880020018006407
李　宁 02000311010880020018007619
李敏敏 02000311010880020018008724
贺　蕾 02000311010880020019000035
李婷婷 02000311010880020019002989
田　魏 02000311010580020019000858
贾文敏 02000311010880020019002969
李银鹏 02000311010880020019002952
蔡晶晶 02000311010880020019002643
马　振 00002711000000002019008162
弓鹏凯 00002711010080020019008314
何春雨 00002711010080020020000734
任　驰 00002711010080020020007918
刘　雷 00002711010080020020009740
何　莉 00002711010080020020009573
程宪峰 00002711010080020020009688
谢胜领 00002711010080020020010764
赵建霞 02000311010880020015032407
叶杨坤 02000311010880020017018347
栖丽娟 02000311010880020018002203
贺秀芝 02000311010880020018002810
曹　敏 02000311010880020018003777
赵娟娟 02000311010880020018004075
郭小娜 02000311010880020018004608
李晓侠 02000311010880002018002676
程　非 02000311010880002019000078
李彦臻 00002711010080020020009918
陈伟红 00002711010080020020009186
韩莉莉 00002711010080020020010203
陈　洁 02000311010880002017015121
张心雨 00002711010080020019000041
马文慧 02000311010880002019003896
李行航 00002711010080020020005272
鹿　静 00002711010080020019001549
刘　晶 00002711000000002019011378
高　爽 02000311010880002018004585
肖　颖 02000311010880002018004577
姚金华 00002711000000002020005596
李玉杀 00002711000000002019005638
张俊鹏 02000311010880002018003267
郑静静 00002711000000002019004143
崔　越 00002711010080020019001216
郭学辉 02000311010880002017008479
曹晓妍 00002711000000002019006786
徐　秀 00002711000000002019009954
路亚超 00002711010080020020003435
薛国琴 00002711010080020020003824
陈军平 00002711010080020020007400
李瑞瑛 00002711000000002020007467
郭雪莹 00002711010080020020011402
杨静平 00002711010080020020011664
孙迎迎 02000311010880002017011780
尹福兴 02000311010880002017012145
郑　慧 00002711010080020019000505
赵宇昕 00002711000000002019003167
陆　鹏 00002711010080020019001022
王亚男 00002711010080020020004083
朱延颖 00002711010080020020005385
张晓军 00002711010080020020005818
张晓云 00002711010080020020006005
马亚男 00002711010080020020012018
张永杰 00002711010080020020012874
张　杰 00002711010080020019001524
曾丹丹 00002711010080020020012122
杨　静 00002711010080020020010029
罗　琴 00002711010080020020005184
何　冰 02000311010880002016009883
马丽亮 00002711010080020020003023
李凯丽 00002711010080020020003929
杨　奇 00002711010080020020007643
宋丽娜 00002711010080020020007580
梁飞飞 02000311010880002019000408
王建新 02000311010880020019000867
王磊磊 02000311010880002019001097
张海星 00002711010080020019000417
郭瑞婷 00002711000000002019007932
董珊珊 00002711000000002019010848
石　蕊 00002711000000002019011915
石晓林 00002711010080020019001477
陈　冲 00002711010080020019001485
韩鹏鹏 00002711010080020019001803
张颖姝 00002711000000002020000662
李　康 00002711010080020020002061
胡永翠 00002711010080020020002668
邹　洁 00002711010080020020002713
王婷谈 02000311010880002019000826
苏晓玲 00002711010080020020005248
李胜男 00002711010080020019006237
李利丽 00002711010080020020033314
张范范 00002711010080020020006714
范志强 00002711000000002019009954
陈　桑 00002711010080020020005424
顾冠磊 02000311010880020018004034
付忠华 02000311010880020015015352
马　亮 02000311010880020016012374
蒋　峰 00002711010080020020007475
董嘉琪 00002711010080020020009995
喻　卉 00002711010080020020003584
李　楠 00002711010080020020003550
周俊芳 00002711000000002019006575
赵宇昕 00002711000000002019006382
陆　鹏 00002711010080020019001022
王亚男 00002711010080020020004083
张晓云 00002711010080020020005385
张海军 00002711010080020020005818
马亚男 00002711010080020020012018
张永杰 00002711010080020020012874
张　杰 00002711010080020019001524
曾丹丹 00002711010080020020012122
杨　静 00002711010080020020010029
罗　琴 00002711010080020020005184
何　冰 02000311010880002016009883
马丽亮 00002711010080020020003023
李凯丽 00002711010080020020003929
杨　奇 00002711010080020020007643
赵媛媛 00002711000000002019007053
任　娟 00002711010080102020007678
张　锐 00002711000000002019007070
魏　然 00002711010080102020005834
刘　鹏 00002711010080102020007555
林开伟 00002711010080102020019006446
张丽丽 00002711010080102020008974
刘　巍 00002711010080102020004278
郭　梦 00002711010080102019001047
徐振刚 00002711000000002019007203
侯俊芳 02000311010880020016008569
刘　冰 00002711000000002019009899
刘晓慧 00002711010080102020010061
张丽颖 00002711010080102020007387
丁　浩 00002711010080102020006520
常　弘 00002711010080102020001108
朱保清 00002711014000020020001221
苏静雪 02000311010880020018000781
梁　建 00002711014000020020001078
田月坤 00002711014000020020001377
李佳梁 00002711014000020020001216
王青松 00002711010080102020005424
柏建辰 02000311010880020017000036
王亚男 00002711010080102020000712
张丽丽 02000311010880020016000202
韩文刚 00002711014800020018000302
张国友 00002711000000002020000995
雷爱丽 00002711014800020016000569
孙丽娜 00002711000000002020000690
刘书娜 00002711014000020020009979
安肖月 00002711014000020020001141
罗永先 00002711014000020020001205
刘学军 00002711014000020020100190
任秉丽 00002711000000002020000761
秦建军 00002711000000002020000155
卢玉芬 00002711014000020020000472
张军素 02000311010880020018004433
井令芝 02000311014800020019000101
王英英 00002711014000020020000350
黄玉双 00002711014000020020000456
苏　俊 00002711010080102020000317
徐　蕊 00002711014000020020000122
张年柱 00002711014000020020000544
刘绍玲 00002711014000020020001328
周丽雅 00002711010080102020000552
李凤龙 00002711014000020020000593
容材玲 00002711011400020020000649
马利利 02000311011480002018000271
孙星星 00002711011400020020001230
张广兴 02000311010580002017021309
陈　浩 02000311010580002018000462
王安琪 00002711010080020020007895
曹　娜 00002711000000002019006591
田海军 02000311010580002017009870
刘中华 00002711010080020020003213
谌小平 00002711010080020019000257
田　艳 02000311010580002017000991
周明磊 00002711011300102020000808
崔桂娟 00002711011200020021000125
张佑楠 00002711011200020021000051
郭建华 02000311010580002015010137
徐丽红 02000311010580020018002330
刘昌兴 00002711010080020020007758
毕建龙 02000311010580020019000770
张敏珍 02000311010580020019000083
孙晓雪 02000311010580020020003553
陈丽丽 00002711000000002020000716
对才玉 00002711010080020020006530
李粉红 00002711010080020020001058
周　丹 00002711010080020020006335
刘　畅 00002711010080020020002489
赵媛媛 02000311010580020018001054
刘寒林 02000311010580020017019210
金湘江 02000311010580020017018452
柴春红 00002711011200020020000847
张艳玲 00002711010080020020009743
牛士磊 00002711010080020020009735
黄向茹 00002711010080020020005207
矫贞贞 00002711010080020020009606
闫海东 02000311010580020019000954
曲　静 00002711010080020020002783
蔡利红 02000311010580020018002444
骆　敏 02000311010580020015018230
梁　震 00002711010080020021000135
吕国国 00002711010080020020006685
陈　瑛 00002711010080020020009817
陈中贤 00002711010080020020009760
王　欣 00002711010080020020003051
韩瑞雪 00002711010080020020009841
宋玲玲 00002711010080020020009868
张英杰 02000311011180102018002282
陈　然 00002711010080020020009399
刘剑雄 02000311011180102019001339
赵若辰 00002711010080002020005928
马巧云 00002711010080020020000810
申　浩 02000311010580002017022457
赵金卫 00002711010080020020004860
韩　娜 00002711010080020020000439
毛嘉磊 00002711010080020020004851
贾　颖 02000311010580002015013880
王海霞 02000311010580002017009870
施殷龙 02000311011180102018002258
王丽萍 02000311011180102018002170
梅瑞叶 02000311011180002018000012
金伟辉 00002711011100020020000206
尚月英 02000311011180102018001933
王　颖 00002711011100020020000484
李海青 00002711011100020019000240
冯雪乐 00002711000000002019010090
纪　元 00002711011100020020002373
王　跃 00002711011200020018000184
王立健 02000311011180102016000331
张　振 02000311011180102015011898
杨　毅 02000311011180102016000881
赵瑞锋 00002711011100020020000802
杨秀敏 02000311011180102019000502
陈心伟 00002711000000002019004389
杨月卿 00002711000000002019008007
齐守全 00002711000000002019000346
周爱青 00002711000000002019003572
王克祥 02000311011180102019000383
任正荣 00002711011100020020001715
王明朗 00002711011200020020003663
赵瑞锋 00002711011100020020003778
杜金辉 00002711011200020020003905
李　楠 00002711011200020020003639
齐　雪 00002711011100020020002783
武　蕊 00002711011100020020003921
贾晚梅 00002711011200020020001312
刘　田 00002711011200020021000221
徐　立 00002711011200020020001108
许文颖 00002711011200020020000863
付　慧 00002711011300102020000769
张信旺 00002711011200020020002140

上官雪舒

00002711011200020020002004
贾忠良 00002711011100020020002203
邵彩明 00002711011100020020003989
张英杰 02000311011180102019000339
程　亚 00002711011100020020000492
韩志高 02000311011180102017001518
宋小琴 02000311011180102016004400
杨金艳 02000311011180102016001639
赵　萌 02000311011180102018003020
王海燕 02000311011380002019000528
崔利平 02000311011180102019001314
谢春燕 00002711000000002019000194
张　颖 00002711010080020019001188
王宗亮 00002711011100020020001047
刘小华 00002711011100020020004764
李艳艳 00002711011100020020004893
张　杰 00002711011100020021000048
徐　永 00002711011100020020002189
刘　丽 02000311011180102016000672
马　洪 02000311011180102016004346
邓小朋 00002711011100020020001401
于桂华 02000311011180102016004188
赵冬梅 02000311011180102016004266
焦红艳 02000311011180102019000705
丁红丽 02000311011180102016003675
何东波 02000311011180102017006683
田　丹 02000311011180102019001259
何安娜 02000311011180102018002805
刘　鑫 02000311011180102019001242
孙　波 00002711011100020021000396
孟　佳 02000311011180102018000352
肖　林 02000311011180102019000949
年　华 02000311011180102019000836
刘华君 02000311011180102016000613
方勤勤 00002711011100020020002285
范娇娇 02000311011180102018001642
蔡　晨 00002711011100020020004238
颜晓阳 00002711000000002019005068
张海芬 02000311011180102018001312
高慧宝 00002711011100020019000539
赵规果 00002711010080020019002789
刘　盼 00002711011100020020000394
刘　彬 02000311011180102019001427
李革荣 02000311011180102018000027
王二鹏 02000311011180102018002491
郑凤辉 02000311011180102018002539
李　健 02000311011180102017001841
何　丹 02000311011380002019000042
高亮利 00002711011300102019000093
许　轶 00002711011300102019000043