

# 洗脸巾买“棉柔”还是“绵柔”？ 买错或有健康风险！

你每天使用的“绵柔巾”真的含棉吗？前段时间，江苏省消费者权益保护委员对50批次柔巾产品进行检测，检测报告显示：有9批次产品纤维名称和含量不符合标准要求。其中，7批次柔巾产品标注为100%植物纤维、再生纤维素纤维的“mian柔巾”，竟然一点都不含棉！

如今，市面上的洗脸巾产品主要有棉柔巾和绵柔巾，这两种柔巾一字之差，却有着很大的区别。棉柔巾和绵柔巾之间有何区别？我们该如何挑选洗脸巾？

## 棉柔巾vs绵柔巾， 有何区别

棉与绵，同音，形近，含义却不同——木字旁的“棉”，是棉花，属于天然纤维。

绞丝旁的“绵”，主要为粘胶纤维或涤纶纤维，是通过各种化学方式制成的纤维。

棉柔巾主要原料来源于棉花，通过采摘、去籽、水刺等步骤，可以直接获得。从棉花到棉柔巾，主要是改变棉花的物理形态，更天然、更安全。

而绵柔巾中所使用的纤维原料主要有两种，一种是涤纶纤维，主要从石油中提取，另一种是粘胶纤维，其原料来源于树木、毛竹等。

华中农业大学农业专家、农学博士涂教授表示，植物纤维≠天然纤维。

原料看似天然但是生产过程并不天然，需要添加大量的强酸、强碱等化学物质参与反应。这两种都属于化学纤维，化学纤维在生产过程中，如果工艺控制不严格很容易有化学物质残留。

所以，一些绞丝旁的绵柔巾湿水后闻到异味，这就是化学物质残留导致的。

长期使用绵柔巾对皮肤是否有影响？

武汉协和医院陶主任介绍，购买绵柔巾要注意选择质量合格合规的。

化学纤维制成的“绵柔巾”中残留的化学物质，用一次两次不会对人体产生太多危害，但长期使用可能会对皮肤屏障造成损害，对于敏感肌肤和婴幼儿的伤害尤其大。在换季皮肤较为脆弱的时间，它可能会刺激皮肤，导致过敏或干燥。

医院的临床研究发现，使用100%棉制成的棉柔巾，在减少油脂、减轻刺痒、不易致敏方面优于非棉洗脸巾，特别是针对敏感肌肤，全棉材质对皮肤更加温和，能更好地保护皮肤屏障，减少刺激。

## 如何购买到真正的 棉柔巾

面对市面上琳琅满目的柔巾产品，消费者该如何选购呢？要购买到真正的棉柔巾，有三招：一看二摸三闻。

看包装：认清“棉”和“绵”，关注产品成分及含量表，认准“100%棉”。

摸手感：天然棉柔巾手感柔软、细腻，像摸棉花一样；而化学纤维的柔巾摸起来则较为光滑，有时会感到略微的僵硬。

闻气味：湿水后闻起来有异味，就说明残留有化学成分。

挑选柔巾时，不仅要关注它的品牌和宣传，更要仔细检查成分标签，特别是换季敏感时期及宝宝使用，认准百分百棉花做的棉柔巾。

据央视新闻微信公众号

## 紫薯煮熟为啥会变蓝

紫薯是餐桌上备受欢迎的粗粮，有消费者发现，有时候紫薯煮熟会变蓝薯，甚至用紫薯煮出来的粥也是蓝色的。这是因为紫薯变质了，还是紫薯被不安全的化学成分污染了？这样的紫薯粥还能喝吗？

科信食品与健康信息交流中心副主任、副研究员阮光锋在接受《中国消费者报》记者采访时表示，紫薯煮粥会变蓝是紫薯中含有的植物化合物——花青素在起作用，这是一种正常现象，无论是变蓝的紫薯还是紫薯粥，都可以放心食用。

阮光锋解释说，花青素是一种黄酮类物质，作为水溶性色素广泛存在于植物中，水果、蔬菜、花卉的五颜六色大部分与这类色素有关。此外，一些植物体内还含有无色的原花青素，又称前花青素。它是一种多聚体，也是花青素的前体，在

酸性条件下加热会生成花青素。山药、藕、芋头等部分白色食物蒸煮后会出现变成粉色的情况，也是因为产生了有色花青素。

花青素会随着周围环境酸碱度的变化呈现出不同的颜色。当处于酸性环境(pH<7)时，花青素会呈现红色；当处于碱性环境(pH>7)时，花青素会呈现蓝色；当环境是中性(pH=7)时，花青素会呈现紫色。有些地区的自来水中含有的钙镁离子会使水呈弱碱性，所以紫薯煮粥会变蓝。另外，不少人煮粥时喜欢放点纯碱，花青素遇碱就会变蓝甚至有些发绿，这样的紫薯粥是可以放心食用的。

如果觉得蓝色的食物影响食欲，可以在煮粥时加点柠檬汁或白醋进行中和，或者直接用纯净水煮粥，这样煮出来的粥会是正常颜色。

据中国消费者报

## 春暖花开宜运动 专家提示老年人要量力而行



随着春季气温逐渐回暖，正是老年人进行户外活动的好时节。专家提示，适当的户外运动对老年人身心健康大有裨益，但需注意运动方式和强度。

北京大学第三医院运动医学科主任王健全指出，散步是老年人最适合的运动之一。老年人可以选择在公园或河边空气清新的地方散步，每次半小时到一小时，速度和强度可根据个人身体状况自行调整。对于身体状况良好、有一定运动基础的老年人，可以尝试广场舞等中等强度的运动，这不仅能增强心肺功能，促进血液

循环，还能缓解日常紧张和焦虑情绪。

老年人在进行户外运动时，也需要注意一些事项。北京医院骨科副主任王强提醒，运动前要做好热身活动，特别是关节部位，避免肌肉拉伤。同时，要注意保暖，根据天气变化适当增添衣物，避免着凉。运动强度不宜过大，如果出现头晕、心慌等症状，应立即停止运动。此外，运动前后要适当补充水分，但不要在运动过程中和运动刚刚结束后大量饮水，以免增加心脏负担。

据新华社

## 上吐下泻了怎么办 来看这份诺如病毒防控提示

春季气温回暖，诺如病毒感染进入高发期。医学和疾控专家提醒，诺如病毒是导致急性胃肠炎的主要病原体之一，通过粪口传播，科学认识传播途径、掌握防控要点，是阻断病毒传播的关键。

“严重时，我几乎抱着马桶呕吐，什么东西都吃不下。”北京市民王先生说，上周邻座同事在公司办公室上吐下泻后不久，自己也中招了，去医院确诊为诺如病毒感染。

北京大学人民医院感控处副处长匡季秋介绍，诺如病毒感染的典型症状包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻等，部分患者伴有发热、头痛等全身反应。儿童因免疫系统尚未发育成熟，症状可能更为剧烈。

“诺如病毒虽传播力强，但可防可控。”北京大学人民医院感染科主治医师王越表示，公众无需过度紧张，关键在于落实日常防护措施，尤其需关注儿童、老年人等易感人群。感染者痊愈后持续保持良好卫生习惯，避免残留病毒传播。

专家建议，做好诺如病毒防

控要掌握六要点，包括密闭场所尤其是公共卫生间定时加强通风，降低气溶胶浓度；人员密集场所保持社交距离；患者呕吐物或排泄物需用高浓度含氯消毒剂覆盖处理，污染区域喷洒消毒液作用30分钟，衣物、餐具等需高温消毒或用含氯消毒液浸泡；处理污染物时佩戴口罩、手套，事后彻底洗手；感染者应居家隔离至症状消失72小时后；海鲜、肉类彻底煮熟，瓜果洗净，避免生食。

有网友关心，诺如病毒是否有疫苗和特效药？对此，中国疾控中心副研究员彭质斌表示，目前尚无特效药物和疫苗可用。诺如病毒性胃肠炎是自限性疾病，多数症状较轻，不需要特殊治疗，休息2至3天可以康复。但对于婴幼儿、老年人，特别是有基础疾病的老年人，如出现频繁呕吐或腹泻，甚至脱水等严重症状的，要及时就医进行治疗。

专家强调，出现呕吐、腹泻等症状时，切勿在未查明病因的情况下盲目使用抗生素。感染者饮食以清淡、易消化为主，注意及时补充水分和电解质。

据新华社