

为什么阴干的衣服那么臭？ 原因竟然是……

春季天气多变，衣服洗完后如果遇上阴雨天，就只能放在阴凉处慢慢阴干了。阴干的衣服不仅潮乎乎地穿着难受，更无奈的是，总是有一股像是发霉的臭味。

那种臭味不可言喻，根本不用凑近闻就迎面袭来，像什么东西馊了，又像臭掉的烂酸菜，还有点像臭脚丫子味……

为什么阴干的衣服那么臭？怎么做才能除掉这种臭味呢？今天就来详细说说。

阴干的衣服为什么会发臭？

衣服长期处在潮湿状态下，就给真菌、细菌等微生物提供了生存和快速繁殖的基础。

这时只要有一点“养料”，比如残留在衣服上的皮脂皮屑，真菌、细菌等微生物就能大量繁殖，从而产生臭味。

很多人可能会疑问：衣服已经洗过了，怎么还会有皮脂皮屑，难道是没洗干净吗？

是的，我们每次洗衣服，即便已经认真浸泡清洗了，即便洗涤了很长时间，用了清洁能力很好的洗衣液，依然不可能百分百去除衣服上的残留物，包括皮脂和微生物。

有研究发现，各种微生物在纺织品表面和缝隙等环境中粘附、生长和分泌细胞外基质，形成生物膜。定期清洗虽然能保持卫生，却不能去除已经形成生物膜的微生物。

而且看起来再光滑平整的纺织品，放大几百倍后，都是由一定数量的纤维按照一定的织造工艺而组成的。越是纹理粗糙且扭曲的纤维，越容易藏污纳垢，越容易洗不干净，越容易有微生物和皮脂残留。



上图为不同纤维的扫描电子显微镜显微照片，依次为：粗羊毛、细羊毛、丝绸、亚麻、棉花、聚酯纤维。

从不同衣服材质放大的表面结构，我们就能明显看出，天然纤维更不容易洗干净，比如羊毛、丝绸、棉花。

另外，一般来说天然纤维的吸湿性比化纤纤维高，在一定湿度下，天然纤维更容易给细菌提供一个合适的潮湿环境。即使是天然纤维，在平时干燥、有太阳的日子里，衣服洗完，只要及时晾干，即使稍微残留一些微生物、皮脂也不会有什么影响。

但在潮湿的环境下，情况就变得不一样了。湿润的环境+残留的营养物“皮脂”+适宜的温度，简直是各种细菌、真菌等微生物的乐园。它们吃喝不愁，大量繁殖，还产生不可言喻的“臭”气。

尤其是一种叫“奥斯陆莫拉菌”的细菌，和其他常见的细菌不同，它是一种好氧菌，并且具有较好的耐干燥、耐紫外特性。

如果能时不时见到阳光，像大肠杆菌、金黄色葡萄球菌这类细菌能被杀死，但奥斯陆莫拉菌却依然能好好活着。等衣服好不容易阴干了，织物的湿度降低，大多数细菌和霉菌已经停止生长，但是奥斯陆莫拉菌仍然能够活跃地蹦跶。

更无奈的是，这种细菌还能代谢出很多令人不悦的物质，比如中级醇、醛、酸等，尤其是其中的一些不饱和脂肪酸，更是臭味的主要来源。这也是阴干的衣服为什么会有难以名状的臭味，并且久久难以散去。

两种方法有效去除衣物臭味

如何能消除这种臭味呢？有两种方法可靠且可行：

烘干 高温烘干可以有效地杀灭细菌，也能一定程度上杀灭真菌，同时烘干还可以大幅缩短衣服变干的时间，能有效去除因微生物导致的臭味。

洗衣时使用长效抑菌剂 对洗衣服而言，杀菌固然重要，等到衣服洗完之后，抑制细菌在很长时间里难以繁殖更为重要。

常规的洗涤用品只具有去污渍的能力，往往需要另配杀菌剂进行消毒杀菌，但是并不能做到长期抑菌。

应对衣服阴干的臭味，也可以找到专门的长效抑菌型洗涤剂，这样即便衣服阴干，也不容易产生臭味。 据央视新闻

“春季限定”美食，有人吃进医院？ 春笋、香椿等时令蔬菜大量食用可能致消化道不适



春季来临，春笋逐渐成为菜场的“主角”，为了尝这口“春鲜”，不少百姓争先购买。但近日，有媒体报道已经有人因为吃了这款“春季限定”美味出现晕厥、呕吐等症状而进了急诊室。南京明基医院消化内科主任李庭赞提醒，其实不止春笋，还有香椿等时令蔬菜，大量食用都可能导致消化道出现不适，特别是高纤维食物，一定要适量食用。

“首先，春笋是一个高纤维食物，含有大量的粗纤维，这对缓解便秘有一定的好处。但同时，粗纤维也如同‘钢丝球’，容易划伤消化道，对于消化道本身就相对‘脆弱’的人群来说，很容易出现胃溃疡、胃出血等问题。老年人、胃肠道蠕动功能比较弱的人如果吃了大量春笋，进食的笋可能会在肠道里堆积，形成肠梗阻。”李庭赞解释说，此外，除了春笋，还有香椿、马兰头等“春菜”草酸含量较高，摄入过多难免刺激胃黏膜，可引发出血症状。草酸还容易在体内与钙结合，引起结石。

“在吃任何高草酸的蔬菜之前，都建议进行焯水处理，即可去除大量草酸。不要空腹猛吃，避免胃酸直接侵蚀黏膜。最重要的是适量食用、均衡饮食。”李庭赞说，在吃高草酸食物时，还

可适当避免与含钙量高的食物，如高蛋白食物、荠菜、菠菜等，减少结石形成的可能。

李庭赞坦言，除了上述时令蔬菜，最近科室还有一类消化不良患者明显增多，就是高糖饮食所致。上周他就接诊了一位30多岁的女性患者，因为出现呕吐、腹胀症状前来就诊，后询问病史得知，她最近“疯狂”进食高糖食物，如各种饮料、汤圆、蛋糕等。

“都知道甜食吃多了容易导致肥胖，增加糖尿病的患病风险，但有研究表明，经常吃高糖食物也会增加患胃病的风险。”李庭赞介绍，高糖食物在消化过程中，会被肠道中的有害菌群迅速发酵，产生大量的有害代谢产物。这些代谢产物可能刺激肠道黏膜，导致肠道炎症和肠道微生态失衡，增加患肠胃道疾病的风险。

该如何保护消化道健康？李庭赞建议，首先要警惕进食过多，尽量每餐吃七八成饱即可，拒绝高油高脂饮食，“暴饮暴食、大量饮酒很容易导致急性胰腺炎的发生。也要注意饮食卫生，特别是幽门螺旋杆菌很容易在饭桌上传播，这是消化科常见的传染性疾病，聚餐时应该自觉使用公筷公勺，保护自己，也保护他人。” 据扬子晚报

跑步后足底痛怎么办？

跑步由于装备简单、场地要求低等因素被广大健身爱好者所喜爱，但是很多人在跑步后第二天出现脚底疼，甚至行动受限的情况，这给健身爱好者的健身之路造成了不小的困扰。这是什么原因造成的呢？

通过自我回顾跑步过程和对疼痛的感受来判断是不是骨折了。若排除了骨折的可能，大多数的脚底疼是由于跑步过程中脚落地姿势不正确，或跑步量过大等引起的足底筋膜炎而造成的。

足底筋膜炎又被称作是跖腱膜炎，是一种无菌性炎症，发生的诱因是长时间跑步导致局部肌肉和筋膜的劳损。足底筋膜炎外在的明显症状是走路或运动时会产生疼痛，甚至在运动后脚底还会有持续的疼痛、发热等症状，疼痛多以脚跟处最为明显。

足底筋膜炎的发生多因运动过量或跑步姿势有误而引起。很多人认为跑步就是迈开腿跑起来就可以了，不注意跑步姿势的运用和跑步量的把控，则容易因脚底肌肉长时间疲劳工作而造成劳损。这种情况多发生在刚参加跑步不久的新人，也会发生在突然增加运动负荷的长期运动人群。

足底筋膜炎应该如何治疗呢？

首先，停止跑步，让劳损的肌肉获得充分的休息。否则，会进一步刺激患处，加重症状不利于康复。

其次，在出现症状24小时之后，采用热水泡脚，让足部血管扩张、改善血液循环、促进新陈代谢，从而缓解足部肌肉疲劳，促进炎症吸收。还可用更为专业的物理疗法，如短波治疗、红外治疗等。

还需要注意的是，最好在跑步的时候穿着专业的跑步鞋。专业跑步鞋具有轻便、减震、透气、防滑及对足部包裹性强等特点。跑步鞋的鞋垫经过运动生物力学设计，使得跑步过程中极大程度地缓冲路面对足底的震动，同时通过提高鞋子与脚的结合性来提高脚落地时的稳定性。

总的来说，跑步后的足底痛多数是因足部肌肉劳损而引起的足底筋膜炎，出现了足底筋膜炎症状后首先应该暂停跑步一段时间来让足底肌肉恢复，若坚持锻炼则很有可能会变为长期足底筋膜炎。为了避免足底筋膜炎的产生，应选择正确的跑步鞋、注意跑步过程中姿势的正确性，并合理规划 and 安排跑步的运动量。 据北京晚报