

女子在阳台上遭马蜂突袭,5分钟不到呼吸困难

医生提醒:台风前后高发,千万当心

台风“白海豚”过境,除了大风大雨,另一场更隐蔽的“袭击”正在悄然发生。近期,杭州市中医院皮肤科收治了多例被蜂蜇伤患者。医生提醒:台风前后,这种情况往往会增多。

“一只蜂差点要了命”
已有多人中招

台风登陆前夕,61岁的李女士(化名)为防止家中使用多年的竹制晾衣架被大风刮倒,便打算对晾衣架进行加固。就在她拿起竹竿准备作业时,一只马蜂突然从竹管内飞出。李女士下意识挥手驱赶,不料被马蜂蜇伤嘴唇。

不到五分钟,她的嘴唇迅速肿胀,随后全身皮肤瘙痒,还出现呼吸憋闷等过敏反应。家属见状紧急将其送往医院,经及时救治,李女士的状况才得以平稳。事后李女士回想起来还后怕:“一只蜂差点要了我的命。”

无独有偶,张女士也有着相似遭遇。台风过境后,在家中待了两天的张女士趁着雨势停歇,来到小区公园透气。正当她仰头呼吸雨后清新的空气时,一只马蜂俯冲而下,蜇伤了她的左脸。来到医院就诊时,张女士才得知还有多名市民有着和她类似的被蜇经历。

台风前后
为何被蜂蜇伤情况会增多?

台风来临前,天气往往闷热潮湿,蜂类攻击性增强,加之人们衣着单薄,皮肤暴露较多,更容易被蜇伤。

而台风对蜜蜂和马蜂来说是一场“家园毁灭级”的灾害,强风暴雨可能摧毁蜂的巢穴,导致蜂群散落各处。



被蜂类蜇伤怎么办?

挑除毒刺:如毒刺留在体内,不要盲目拔掉带毒囊的毒刺,可用针将刺挑出,避免用手抓挠,防止毒囊破裂释放更多毒素。

清洗伤口:清洗伤口并冷敷以减轻疼痛和肿胀。针对不同蜂类毒液特性,清洗剂有所不同。蜜蜂(酸性毒液),使用肥皂水或5%碳酸氢钠溶液。马蜂(碱性毒液),使用食醋或柠檬汁。清洗后用毛巾包裹冰袋敷于患处,每次15至20分钟,每小时1次。

及时就医:蜇伤后密切观察半小时左右,一旦出现呼吸困难、喘息、头痛、呕吐、心悸、胸闷、四肢无力、手脚冰凉、血尿等症状,请立即就医。

医生提醒:台风后清理断树、杂物堆时,要先仔细查看。遇蜂群切勿拍打奔跑,应裹紧头部静待蜂群离开。

据国家应急广播微信公众号

凉感化妆品真能让你“凉一下”?



立秋后,“秋老虎”威力不减,全国多地依旧高温闷热。主打“凉感”“冰感”的护肤品、化妆品火速走红,成为年轻人包里的“续命神器”。

凉感护肤品是指添加特殊凉感成分的护肤或美妆产品。目前,市面上流行的凉感防晒、晒后修复凝胶、身体清凉喷雾等均属此类,接触肌肤可快速产生清凉触感。

江苏大学附属徐州医院皮肤科主任钱冠宇解释,凉感护肤品并非物理制冷,而是化学成分营造的感官假象。产品含有的薄荷醇、薄荷乳酸酯、樟脑、乙醇(酒精)或桉叶油素等成分,会激活皮肤神经末梢的冷觉感受器,向大脑传递冰凉信号。

这种体验和涂抹风油精原理一致,仅为感官错觉,皮肤实际温度并不会降低,只能短暂舒缓燥热情绪,无法真正为皮肤降温。

既然不能真正降温,凉感护肤品为何依旧热销?钱冠宇介绍,一方面,它能带来即时清爽体验,另一方面,营销宣传精准击中大众痛点,“冰沙质地”“触肤降温5℃”等话术贴合夏日护肤需求。此外,多数凉感护肤品还复配多肽、积雪草、依克多因等成分,兼顾清凉与修护,实用性更强,深受年轻人青睐。

钱冠宇提醒,公众需理性看待这类产品。凉感护肤品不具备治疗痤疮、皮炎等功效,如果皮肤存在炎症、泛红等症状,高浓度凉感成分会产生刺激,加重刺痛、泛红等不适。

面对琳琅满目的凉感护肤品,钱冠宇给出了挑选技巧。

看成分:根据《化妆品标签管理办法》,成分浓度越高排位越靠前。如果“薄荷醇”位居前列,代表凉感强烈、刺激性偏高,敏感肌肤需谨慎选择。

看肤质:油性皮肤可适度使用含酒精凉感产品,依靠酒精挥发带走热量;干性、敏感肌肤优选无酒精配方,规避肌肤刺激。

看场景:日常通勤优选轻度凉感产品,避免过度刺激皮肤屏障;晒后修复可选择含芦荟、泛醇、积雪草等舒缓成分的凉感凝胶,兼具镇静退红、补水保湿功效。

认资质:务必认准带有“妆字号”备案的正规产品,安心护肤。

据《科普时报》

“一周备餐”这样做安全又营养

外出就餐开销高,长期点外卖存在健康隐患,每日现做饭菜又费时费力。利用周末花几小时搞定一周饭菜的“一周备餐”模式,成为当下不少上班族的高效饮食选择。

国家高级营养师李东烨介绍,“一周备餐”是指集中完成食材清洗、切配、烹煮,再按单次食用分量分装,冷藏或冷冻保存,食用时简单加热、快炒即可。但备餐需重点防范亚硝酸盐滋生和营养流失两大问题,并非所有食材都适合久存,科学选材十分关键。

适合长期备餐的食材主要分为三类:瓜类、茄果类、根茎类等耐储蔬菜,其中,胡萝卜、彩椒切条密封保存,可冷藏3~5天,西兰花焯水沥干、密封冷冻后可储存更久;肉类按单次食量分小份分装,腌制后密封冷冻保存;杂粮饭、红薯、山药等主食,煮熟分装冷冻,随取随用、方便快捷。

李东烨提醒,有三类食材

不适合长期备餐,需主动避开:生菜、菠菜等绿叶菜,做熟储存不仅口感大打折扣,长期存放还会产生亚硝酸盐,建议现做现吃;嫩豆腐等高含水豆制品,水分含量充足,极易滋生细菌、发生变质;海鲜类食材保鲜难度大,同样不适合长期储存。

想要备餐兼顾安全性与营养性,李东烨建议,可参照《中国居民膳食指南》制定轮换食谱,保证每日摄入12种以上、每周25种以上食物,确保营养均衡。

备餐还需严守安全规范:生熟食材、厨具严格区分,杜绝交叉污染;近一两天食用的食材冷藏存放,其余食材全部冷冻,张贴日期标签,遵循先进先出原则;熟食在室温下放置不超过2小时,放至不烫手后及时放入冰箱;冷冻饭菜食用前,应采用微波、蒸煮等方式,彻底加热至滚烫,切勿在室温下长时间解冻。

据《科普时报》

“良莠不齐”的“莠”是什么植物



“叶子细又长,一副瘦弱样,头顶狗尾巴,压得直摇晃。”这则谜语描述的正是夏天常见的狗尾草。狗尾草俗称狗尾巴草,因顶端穗子外形酷似狗尾巴而得名,也叫莠(yǒu)、谷莠子。

狗尾草生命力极强,只要有一点光照就能长势旺盛,就算光照条件较差,仅有一小撮泥土也能扎根存活。而且,它的繁殖能力出众,种子借助风力、水流,四处传播,遍布各地。狗尾草虽然长期被视作田间杂草,但用处却颇多:饥荒时期,它的种子可以充饥;在民间,其还可作为草药使用。狗尾草更完整地留存了野草被驯化为粮食作物的演化轨迹。

早在一万年前的新石器时代,华夏先民开启定居农耕的生活。原始野生狗尾草籽粒细小、产量偏低,成熟后还会自动落粒,难以收割储藏。古人发现其种子可食用后,历经数千年的择优育种,筛选出穗大粒满、不易脱粒的品种,最终培育出

耐旱高产的小米。

水稻、小麦对水肥条件要求苛刻,小米却承袭了狗尾草的超强抗旱能力,在年降水量不足400毫米的干旱区域,依旧可以正常生长。小米贯穿了中华数千年农耕文明:江山社稷中的“稷”、黄粱一梦里的“粱”、“锄禾日当午”中的“禾”、古文中的“粟”,全都是小米的古称。

大家熟知的成语“良莠不齐”也由此而来:“良”指人工驯化培育出的谷子,“莠”就是混杂田间的狗尾草,因幼苗期难以分辨、杂草祸害庄稼。久而久之,“良莠不齐”就被用来形容人或事物好坏混杂、品质高低不一。

从生物学来讲,狗尾草与谷子同属禾本科狗尾草属,本就是一脉同源的近亲,二者不存在生殖隔离,能够杂交繁育后代,这也是科学界认定其直系祖先关系的关键证据。

据中国科普网