

清凉油该如何正确使用

■ 高超

在80后90后的童年中,清凉油是个抹不掉的回忆。一盒清凉油,出现在了人们生活的方方面面,甚至摘得老百姓口中“包治百病”的神药头衔。但清凉油真的有这么神奇吗?人们又该如何正确使用呢?下面我们就来了解一下该如何正确使用清凉油。

清凉油是药

清凉油的主要成分是薄荷脑、薄荷油和樟脑。薄荷脑和薄荷油都提取自植物薄荷,薄荷脑可以激活神经感受器,令人感觉到凉爽;薄荷油则有抗炎和止痛作用。樟脑则是从樟树的枝、干、茎、叶中提取的,除了刺激皮肤冷感受器令人产生清凉感之外,它还可以增进局部血液循环,有微弱的局部麻醉作用,还有一定的止咳、镇痛效果。临床上,清凉油属于OTC乙类外用药物,OTC就是我们平时说的非处方药。我国的非处方药分为甲类与乙类两种。虽然清凉油是乙类非处方药,但也要正确使用。

生活中用处多

在夏日涂点清凉油能提神,这是因为薄荷脑和樟脑都能激活皮肤感受器,产生凉爽的感觉,而人在凉爽时,通常觉得精神振奋。遇到蚊虫叮咬引起的疙瘩,使用清凉油能缓解瘙痒。蚊子叮咬后会瘙痒起疙瘩的原因:一是因为蚊子的涎液诱发炎症,二是因为人体对蚊子的涎液产生了免疫反应,释放大量的组胺,引起局部血管通透性增加。薄荷油的抗炎作用和樟脑的局部麻醉作用,对此有一定的缓解和治疗效果。清凉油能清除异味是因为自身的芳香味道,而能清洗油漆则更容易解释——清凉油含有多种油脂,可以溶解油漆。

乱用有危险

把清凉油当作日常保健用药可以,但是如果靠它治病去疾,恐怕会让你失望了。比如,有人说经常用清凉油涂抹腋下,久而久之可以根除狐臭,这个说法是没有循证医学理论支

撑的。根据“芳香辟秽”原理,的确可以通过涂抹清凉油减轻狐臭异味,但是无法从根本上治愈狐臭。再比如,很多人说清凉油能治疗感冒,这种说法是不严谨的。清凉油的说明书写的是“用于伤暑引起的头痛”,清凉油的确对伤暑、风热感冒的头痛症状有缓解作用,但是不适用于风寒感冒。

痔疮、狐臭、便秘、腹泻、咽痛、烧烫伤等,这些症状是各种各样的原因引起的。比如,痔疮和肛周静脉曲张淤血有关;狐臭是因为汗腺分泌物被皮肤表面的微生物分解,产生了刺激性气味;便秘、腹泻,则可能是因为肠胃不适。这些疾病,临床上已经有了针对性的治疗方案,治疗效果明确,副作用较小或者可控。所以,大家没必要另辟蹊径,而有些情况用清凉油甚至会有危险。

“轻度烧烫伤时,将清凉油轻轻涂抹于患处,可缓解疼痛,避免出现水泡,处理越早效果越好。”网上的这种经验分享随处可见,但是这种做法是不可取的。烧烫伤是由火、热水、蒸汽、电、化学试剂等多种原因引起的皮



肤变性坏死,其严重程度和烧伤面积及深度密切相关。有些烧烫伤创面大、程度深,不仅会给各种感染源可乘之机,而且会引起大量体液丢失,严重时可诱发休克、导致死亡。

一旦发生烧烫伤,身为患者,应第一时间脱离热源,最正确的处理方法是立刻用凉水持续冲洗烫伤部位直至灼热感明显减轻,然后涂抹烫伤膏或者就近就医,尽快判断烧伤面积和深度,以制定对应的治疗方案。如果涂抹清凉油,无异于“火上浇油”,不仅不能缓解疼痛,还会刺激损伤皮肤,并且会给医生之后的诊断和清创带来麻烦。

很多人痴迷“一物多用”,花一份钱,办好几件事,何乐而不为呢。但所谓“术业有专攻”,药物的特殊地位,恰是因为专一:只对某些疾病有效,只有在适用范围和适用剂量内是安全的,但其他疾病使用有风险,还是不要轻易尝试。

为什么面包越放越硬,饼干越放越软

无论是面包、饼干还是其他面点,它们的主要成分都是淀粉。淀粉分子是一种由葡萄糖构成的长链大分子,在面粉中以聚集成颗粒的形式存在。淀粉颗粒在水中加热后,会吸水膨胀,最终胀裂,形成糊状,这个过程叫作糊化,是制作面点的必要步骤。

但是当面点出炉冷却后,糊化过程就会开始逆转,发生老化——淀粉分子开始重新排列成紧密的晶体结构,同时失去水分。米饭、馒头放久了变硬也是同样的道理。饼干也会发生老化,但是它的含水量远低于面包。当面点的含水量低于10%时,就不容易发生老化。而且饼干相比面包,含有更大比例的糖分和盐分,而糖和盐都容易吸收水分,因此饼干放久了会变软而不是变硬。糯米制成的面点就不容易变硬,这是因为糯米的主要成分是支链淀粉,相比直链淀粉,它的分子结构中有很多分支,容易糊化,但不易老化。

那么面包店是如何做到长时间保持面包和饼干的质地的呢?

面包店一般会加入食品添加剂如淀粉酶来延缓面包的老化过程。保存饼干通常会用干燥剂来除湿,自家做的可以用糖块替代。自制面包则可以通过密封并冷冻(注意不是冷藏)的方式来抑制面包老化。(本报综合)



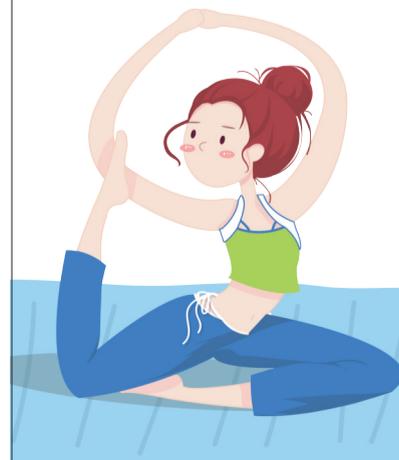
为什么锻炼后第二天才感到酸痛

这种延迟产生的肌肉酸痛在科学界被称为迟发性肌肉痛(DOMS),发生于运动后的24-72小时,通常会持续两三天。关于酸痛感的来源,你可能听说过乳酸是罪魁祸首——当肌肉细胞氧气供应不足时,会进行无氧呼吸,产生乳酸,积累多了就带来酸痛感。

但实际上,乳酸浓度并不能维持那么久。DOMS在锻炼的第二天才出现,并且还会持续几天,那时的乳酸水平早已恢复正常,所以乳酸这锅背得有点冤。

新研究表明,DOMS的真正起因是肌肉损伤。当你突然加大运动量时,肌肉会发生微小的撕裂,但这轻微撕裂并不足以引起疼痛,让你难受的其实是肌肉的修复过程。肌肉组织受损后会引发炎症,钙离子等物质开始积累,免疫细胞如T细胞也会奔向损伤区,正是在这场忙碌的修复工作中,我们感受到了酸痛。但科学家目前还不清楚身体派出的这些“修理工”是如何导致酸痛的。

所以DOMS是身体在进行自我修复,没几天就会自然消失,但也不建议在此期间剧烈运动,可以适度运动放松肌肉。(本报综合)



用报纸擦玻璃为什么比用毛巾更干净

经历过大扫除的都知道,报纸是擦玻璃的神器。毛巾擦玻璃往往会留下水渍和绒毛,而报纸就能让玻璃光亮如新。这和报纸本身的纸质以及印刷的油墨都有关系。

报纸的纸质不像卫生纸那么柔软,也不像杂志的纸质那么光滑,而是一种相对粗硬的质地。这是因为

它使用的纸浆原料木质素含量高,也没有经过施胶的防水处理,保留了强吸水性。

所以用水或洗涤剂喷过玻璃后,报纸可以立即把污水吸走,不留水渍,并且能刮走灰尘和污渍。卫生纸和毛巾虽然吸水性也强,但是容易掉毛屑,且缺少报纸的粗糙质地。

另外,报纸油墨的改良也让报纸“抹布”变得更好用。传统报纸油墨是石油基成分,容易掉色,如果用它来擦玻璃,反倒越擦越黑。如今许多报纸已改用植物油基油墨,其中混合了树脂、蜡质等成分,不易掉色,还能起到让玻璃更光亮的效果。

(本报综合)