

三伏天止汗用品受热捧,使用后皮肤过敏者不少 出汗时最好别给皮肤“添堵”



天一广场一家超市内各类止汗用品摆满了整个货架。

□记者 林诗舟 通讯员 周佳 刘扬 文/摄

三伏天里,抑制汗液排泄的各类止汗用品,被摆在了超市的显眼位置,受到不少爱出汗的市民的喜爱。但记者从市第二医院、市中医院等多家医院了解到,使用此类产品导致皮肤过敏的患者却不在少数。医生建议,出汗时别给皮肤“添堵”,对此类产品建议大家不要频繁使用。

天热止汗产品受热捧,用后皮肤过敏者不少

昨日记者在海曙区天一广场一家超市看到,“止汗露”、“止汗走珠”、“抑汗清新喷雾”等各类止汗用品琳琅满目,显眼地摆满了整个货架。该类商品至少有10多个品牌,价位也从十几元到五六十元不等,都标有诸如“清爽止汗”、“24小时长效”、“不堵塞毛孔”、“可用于经常出汗部位”等文字说明。

该超市一名售货员告诉记者,止汗用品还细分为男士专用和女士专用,进入伏天后,这类商品的销量都非常不错,一天能卖出好几十瓶,购买者以年轻女性更多些。正在选购的王小姐接受记者采访时表示,她每年高温季节基本上会购买一瓶。“宁波天气比较热,挤公交车再走上几步,出门没多久就浑身冒汗了,尤其是腋窝等位置。”

排汗是人体空调,强行止汗有风险

“止汗用品有没有效果”、“对健康有没有伤害”是不少消费者最为关心的两个问题。就此记者咨询了有关专家。市第二医院皮肤科副主任医师焦婷说,目前市场上常见的止汗用品,主要是通过诸如氯化羟铝等化合物成分来收敛毛孔,从而达到汗液分泌减少的目的。从这个角度而言,止汗剂的确能够在一定程度上达到敛汗的作用。

但值得注意的是,出汗本来就是人体排泄和调节体温的一种正常生理反应。当人们在外界高温、剧烈运动等刺激因素下导致体内温度升高,人体的神经中枢就开始自我调节,通过出汗来迅速调节人体体温,从而使体温维持恒定。所以说出汗是人体最有效的降温方式,相当于人体自带

王小姐说,“不仅会把连衣裙弄湿,还可能产生异味。无论是约会还是洽谈,都会令自己觉得尴尬。”

但近来市第二医院、市中医院等多家医院的皮肤科,前来就诊的患者,有不少是因为使用了止汗剂、防晒霜、面膜等用品引起的皮肤过敏。张先生是一家银行的销售员,经常要外出上门办理信用卡业务。为了避免给客户造成汗流浹背、异味滋生等印象,近一个月来他每天都使用一款止汗剂,刚开始效果不错,可几天后觉得皮肤油腻腻的,近期颈部、腋下等多处都出现了红斑、瘙痒等症状,昨日他赶到市第二医院皮肤科就诊。而爱美的罗小姐,在一周前购买了一瓶止汗剂,喷了没几次,腋下便出现红肿,而且瘙痒难忍,昨日她来到市中医院皮肤科就诊,被医生诊断为接触性皮炎。

的空调。只不过因为每个人汗腺功能不同,散热途径不同,有的人容易出汗,有的人则出汗较少。只要出汗量在一个正常范围内就不必担心,也完全没有使用止汗用品的必要。市中医院皮肤科主治医师叶妹也补充说,排汗除了调节体温,也是人体的一条重要排泄通道。人体通过汗液将水分、尿素、乳酸等代谢废物排出体外。

如果市民频繁使用止汗用品来强行抑制人体汗液排泄,则会导致体内热量无法排除,进而体温升高,出现头晕、胸闷等不适症状。尤其是部分添加了人工香料以及其他化学添加剂成分的止汗用品,对人体皮肤有刺激性,容易出现红斑、瘙痒、囊肿等皮肤过敏现象。

多汗者使用应适当,学科学止汗方法

焦婷多次强调,不建议随意使用止汗用品。即使针对必须通过止汗来避免工作中尴尬的人群,也只建议在腋下、颈部等部位使用即可,千万不能在全身大面积使用,且每天使用次数不应太频繁,最好不要超过两次。她表示,对于想要“以香遮臭”的狐臭患者,使用止汗剂只会令味道混合更难闻,不如采用部分消炎抗菌药更为有效。

对于大多数市民而言,高温天到底该如何止汗呢?专家总结了几条纯天然的止汗抑汗方法,市民不妨在日常生活中的学上几招。首先可以勤洗澡,适当增加洗浴次数,用清水冲洗而不是用沐

浴露等产品,这样可以及时清除毛孔处堆积的汗液和引起体臭的分泌物,同时不破坏人体自身产生的皮脂保护层。其次,勤换内衣裤和鞋袜,同时穿棉麻质地或吸汗透气性好的衣物等,可使得排出的汗液,一大部分及时蒸发或被衣物吸收掉,减少对皮肤的刺激。再者,饮食上宜清淡。因为高温天食用辛辣刺激性食物,会令体味更重,同时促进排泄汗液。所以夏季饮食应以清淡为主,不要食用肥甘厚腻的食物,以减少汗腺排泄的负担。最后,情绪上宜宁静。因为交感神经过于兴奋,就会促使汗腺分泌汗水,这也是人们常说的“心静自然凉”的道理。

无斑肥螈和东方蝾螈 现身宁海双峰 蝾螈含河豚毒素 市民不要随意捕捉

□记者 周科娜/文 通讯员 林海伦/摄

昨天,我市野生动物保护协会理事林海伦向记者报料,近日他在宁海双峰乡考察时发现了两种珍稀两栖动物,除了东方蝾螈,还有无斑肥螈,它们同属蝾螈科,但喜好不同,前者喜欢在岸上爬行,后者则更喜欢呆在水中。

这是继2012年9月在宁海茶山发现东方蝾螈、2013年8月在宁海深甽发现无斑肥螈后的再次新发现。

第一次发现两种蝾螈同在一处

东方蝾螈和无斑肥螈都属于蝾螈科的两栖动物。林海伦告诉记者,发现它们的地方在宁海双峰乡一处海拔三四百米的溪沟边。小溪潺潺地流动,水流并不大,但在溪流上方,有一处低洼地,形成了一个小小水坑,溪水清澈见底。在小水坑边逗留的时候,无意间一低头,竟发现了两条游动着的身影。“经过仔细查看,确认是两条无斑肥螈。”林海伦告诉记者。

无斑肥螈就是大家俗称的“小娃娃鱼”,这两条无斑肥螈体长18厘米左右,浑身黑漆漆、光溜溜,身体肥壮,还有四只脚,拖着一条长尾巴,看上去很像一条肥胖的壁虎。它们有时也会出现在岸上,但很快就会钻到水中。

不过让林海伦惊喜的是,在离无斑肥螈不远的岸上,还发现了两条体形小些的“小娃娃鱼”,它们背部布满凸起的细小疣体,两侧有暗红色的条纹,腹部有鲜红色的不规则斑块。林海伦认出了它们,跟上次在宁海茶山看到的一样,为东方蝾螈。

“无斑肥螈较为常见,我在宁海、象山、奉化等地生态环境较好的溪流中时有发现,但是两种蝾螈同时出现在一个地方还是第一次!”林海伦高兴地告诉记者,“这说明宁海双峰乡生态优良,物种丰富。”

蝾螈皮肤有毒,不要随意捕捉

“从目前发现的情况看,东方蝾螈和无斑肥螈都喜欢生活在无污染的山间溪流中,一旦发生环境污染,它们整个种群都会面临生存威胁。这也是目前为何仅在高海拔以及人迹罕至的地方发现它们的原因。”林海伦说。

不过,通过多次观察,林海伦还有一个新发现,就是东方蝾螈更喜欢离开水体,生活在陆地上,而无斑肥螈却喜欢长时间呆在水中。由于蝾螈是两栖动物,为此,它们均能在水陆两地生活。

需要提醒的是,市民在爬山时,如果发现这些小动物请爱护它们,不要随意捕捉这些小生命。在蝾螈的皮肤上含有毒性很强的“河豚毒素”,随意触碰可能会对人体造成伤害。



东方蝾螈



无斑肥螈