

吸管,是很多人的“喝水搭子”,他们认为用吸管能喝更多的水。但从健康角度来说,并不建议大家长期使用吸管。

这几类人不宜长期使用吸管喝水

●吸管真的能让人“多喝水”吗?

相较于使用水杯,使用吸管能让“喝水”这个动作更具有连续性,让人在不知不觉喝完一大杯水,因而产生用吸管能够喝更多水的错觉。

对于时常感觉口渴的人而言,相较于敞开式的大口喝水,使用吸管进行小口吞咽,确实能够在一定程度上改善口干。这是因为口干是来自于味觉末端神经的感觉,人们小口慢慢喝水时,会让口

腔感觉更加滋润,故而能起到解渴的作用。剧烈运动后小口喝水比大口灌水更加解渴,也是同样的道理。不过,这主要与我们喝水的快慢有关,与吸管没有直接关联。

●长期使用吸管喝水,可能会对健康造成影响

滋生大量细菌。由于吸管的内部难以清洗,多次使用极易导致吸管内壁滋生大量细菌。部分价格低廉的吸管杯,材

料劣质,长期使用极易对人体产生危害。**易引发胀气。**用吸管喝水,容易将空气吸入消化道,继而引发胀气等消化不良症状。

吸收过量的糖分。如果喝的是带糖饮料,吸管喝水的连续性容易使人喝下更多饮料,一定程度上会摄入过多糖分。

加深唇纹。吸管喝水往往会牵动更多的面部肌肉和唇部肌肉,容易加深唇边和面部纹路。

除了对个人健康的影响,由于大

多数吸管都是由塑料制成的,而塑料是一种难以降解的材料,大量废弃的塑料吸管会对环境造成严重影响。特别是在海洋中,会对海洋生态系统产生破坏性影响。

●这几类人避免用吸管喝水

65岁以上的老年人、慢阻肺病患者用吸管喝水对于正常人而言没有问题,但对于有吞咽困难的人来说,极易引发呛咳。一般来说,65岁以上的老

年人易发生吞咽困难。老年人的神经反射活动下降,导致吞咽肌群不协调,在进食水时,极易呛入呼吸道。如果使用吸管喝水,常常会因进水速度难以控制,致使呛咳。尤其对于慢阻肺病患者而言,肺功能的下降会导致其肌肉力量变差,影响吞咽肌肉的收缩力量和协调能力,使得食物不能通过食道进入胃里,而是跑到了气管里,出现吞咽障碍的概率较大。

正处于换牙年龄的儿童长期使用吸管喝水,有可能导致嘴凸。这是因为在使用吸管喝水时,

会改变口腔和面部肌肉的运动模式,让牙齿产生向外的力,容易造成牙齿前移。对于正处于换牙年龄的儿童来说,长期使用吸管喝水,可能会影响口腔和面部肌肉的正常发育。

还需注意的是,不要用吸管喝热水。当我们用杯子直接喝热水的时候,如果水温过高,可能会在喝下少量水后本能地吸气,这样做可以迅速降低水的温度。然而,使用吸管喝热水,不仅难以控制水流,还会将热水集中在一个较小的区域,导致感觉更加烫,稍不注意,还有可能烫伤喉咙。(据“健康北京”微信公众号)

“成人安抚奶嘴”近来在电商平台成为新消费潮流,多家店铺的月销量破千,多个商家打出了“辅助戒烟戒零食”“帮助改善睡眠质量”“缓解焦虑”等宣传词。在大众的常规认知中,硅胶奶嘴常用于婴幼儿群体,竟然也有“成人款”,它真的能起到缓解焦虑的“安抚”效果吗?

“成人安抚奶嘴”火了,真能缓解焦虑吗?

福建省厦门市仙岳医院精神科七区主任郑一雄介绍:“从心理学和行为学角度看,成人使用安抚奶嘴是一种‘退行行为’。当个体面临超出应对能力的高压时,可能会潜意识地退行到婴儿时期的‘口欲期’,通过熟悉、带来安全感的行为(如吮吸)来缓解焦虑,类似表现还包括依赖毛绒玩具等。”

在产品评论区,不少买家分享了自用情况:“我太焦虑了,睡觉时总会不自觉咬紧牙关,用一下奶嘴缓解。”部分人还通过吮吸奶嘴转移注意力,有买家评

论:“我是晚上就会嘴馋的那种,减肥饿了忍不住就用这个。”

郑一雄表示,短期来看,这类行为确实能通过刺激触觉实现即刻减压需求,或通过触发潜意识的“安全模式”,减轻现实中的焦虑,但需注意的是,这是一种虚拟安全感,过度依赖可能弱化个体主动应对压力和情绪的能力。“一方面,反复使用会强化行为,形成类似‘物瘾’的依赖,导致戒断困难;另一方面,这属于短期安抚,可能延误对真实焦虑根源的识别和干预,一旦长期依赖

虚拟安全感,也会削弱处理现实问题的能力。”

成人使用安抚奶嘴,是否会影响口腔健康?中国医科大学航空总医院口腔医学中心主任赵强表示,成人牙齿和颌骨已经基本定型,骨骼可塑性降低,使用安抚奶嘴通常不会导致牙齿排列不齐、颌骨发育异常等问题。

但赵强提醒,使用时仍有潜在的口腔问题。例如,长期使用可能导致前牙开合或牙齿前突、缝隙增大;改变肌肉活动模式,易致口腔肌肉疲劳、酸痛,引

发颞下颌关节问题;长期摩擦压迫可能导致溃疡、炎症等。“还要注意奶嘴的材质,如果在睡眠时使用,有阻塞气道、干扰正常呼吸的风险,尤其是睡眠时唾液减少,可能滋生细菌,增加龋齿风险。”

“对于确实需要缓解焦虑的人群,有很多更健康的替代方案,例如运动、培养兴趣爱好等,如果焦虑持续加重或影响生活,可寻求专业心理人士的帮助。”郑一雄建议。

(刘静怡 谭琪欣)

我的健康我做主

“夏季是皮肤最‘脆弱’的季节,一些看似习以为常的皮肤困扰,可能正在成为皮肤健康的‘隐形刺客’。”近日,湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)皮肤中心主任、主任医师汪海珍提醒道。

呵护娇嫩皮肤,小心“隐形刺客”

蚊子叮咬后起大片风团?小心“昆虫过敏”

汪海珍介绍,被蚊子叮咬后起包、



瘙痒是正常现象,但如果红包迅速扩大成直径超过5厘米的大片风团,且伴随剧烈瘙痒、肿胀,甚至出现恶心、头晕等症状,则可能是“昆虫过敏”。

蚊子、跳蚤等昆虫在叮咬人时,会注入含有蛋白质的唾液,过敏体质人群的免疫系统会将这些蛋白质识别为“外来入侵者”,启动防御机制释放组胺,导致血管扩张、组织液渗出,形成风团。

被蚊子叮咬看似小事,却可能暗藏健康危机。“若出现大片风团,需及时就医进行过敏原检测,必要时遵医嘱口服抗组胺药物。”汪海珍说。

皮肤过敏涂花露水?可能导致过敏加重

花露水、风油精等清凉产

品,是夏日止痒的“神器”,但对过敏体质的人群来说,很可能适得其反。

在皮肤处于过敏状态时,屏障功能受损,花露水中的薄荷脑、樟脑、酒精等成分,更容易渗透进入皮肤,诱发接触性皮炎,加重过敏反应。

“当皮肤出现过敏症状时,涂抹花露水不仅难以解决问题,还可能延误治疗时机。”汪海珍提醒,要避免搔抓和二次刺激,轻度过敏时,可以使用温和的医用冷敷贴降低皮肤温度、减轻炎症,或涂抹不含激素的炉甘石洗剂。若症状严重、范围扩大时,则需及时就医。

出汗后冲冷水澡?或诱发胆碱能性荨麻疹

此外,市民还需注意的是:大汗淋漓后冲个冷水澡,看似能快速降温,实则暗藏健康隐患。当高温导致身体大量出汗时,皮肤血管处于扩张状态,突然的冷刺

激会使血管急剧收缩,打乱皮肤的正常生理调节,诱发胆碱能性荨麻疹。

发生胆碱能性荨麻疹,会使全身出现针头至米粒大小的风团,且伴有剧烈瘙痒、刺痛感,部分人还会出现头痛、流口水等症状。若已患上胆碱能性荨麻疹,也不必过于焦虑,轻度症状可通过避免诱因、局部冷敷缓解;症状严重时,应及时就医,在医生指导下经过规范治疗和生活方式调整,多数患者的症状能得到有效控制。

预防胆碱能性荨麻疹,关键在于避免突然的冷热刺激,出汗后不要立刻冲冷水澡,擦干汗水待身体自然冷却、心率平稳后,再用温水洗澡。

汪海珍提醒,除被蚊子叮咬外,夏秋季皮肤抵抗力相对较低,可能容易出现各种问题,不要轻视。若皮肤症状持续不缓解或加重,需及时到医院就诊,寻求专业医生的帮助。

(杨蔚然 刘丹 袁利)

生活提示

如何选购家用空调

选择合适类型。根据压缩机的控制方式,空调分为定速空调和变频空调,变频空调更加节能舒适、高效静音,消费者可以优先选购。从安装方式来看,国内的空调产品主要分为挂壁式和落地式。通常,挂壁式空调适用于卧室等较小空间,落地式空调适用于客厅等较大空间。仅有制冷需求的消费者可选择单冷型空调,若对于制热也有需求,则可以选择热泵型空调。热泵型空调能满足消费者不同季节的需求。但当室外温度过低时,热泵的制热效果难以让人满意,往往还需用电暖器等辅助加热。

关注重要指标。空调产品上一般标有“额定制冷量”“全年能源消耗效率(APF)”(热泵型)或“制冷季节能源消耗效率(SEER)”(单冷型)等参数。通

暑期,天气炎热,加之以往换新政策推动,不少消费者有选购空调的需求。但市场上空调产品种类繁多、功能各异,如何选择适合自己的产品?市场监管总局发布消费提示,帮助消费者更好挑选产品。

如何选购家用空调

常,建筑面积为10平方米的房间,可选择额定制冷量2600瓦左右的空调;15平方米的房间,可选择额定制冷量3500瓦左右的空调;对于大于25平方米的房间,可选择额定制冷量在5000瓦以上的空调。额定制冷量相同的情况下,APF或SEER数值越高,代表空调的节能效果越好。当然,消费者也可优先选择能效等级2级以上的空调产品。此外,根据GB/T 7725—2022《房间空气调节器》标准中“额定噪声等级划分(声压级)”的建议,额定制冷量在2500瓦到4500瓦之间的空调若要达到B级,其室内机的噪声值不应高于41分贝,这样的噪声环境与图书馆相当,不会影响睡眠。

满足个性需求。具有无风感、防直

吹等个性化功能的空调,非常适合老人、儿童等敏感人群使用;注重空气质量与居住环境健康的消费者,可以关注



最后,应注意选购加贴有中国强制性产品认证(CCC)标志和中国能效标识的产品。(林丽鹏)

公告

2025年7月30日,我局在成都市新都区大丰街道皇花园路99号中通快递的卸货区查获用白色塑料袋伪装的卷烟:中华(双中支)6条。
请以上案件物主于本公告发布之日起60日内到我局(地址:成都市新都区体苑路9号,联系电话:028-89397011)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。
特此公告。
成都市新都区烟草专卖局
二〇二五年八月十三日

科普进行时



随着气温的升高,漂流成为不少人避暑纳凉的首选。但天气多变,暴雨洪涝等极端天气易引发风险。而且,因地势落差大、水流快,漂流本身就有一定危险性,若再遭遇恶劣天气会让风险飙升。那么,漂流遭遇危机时,我们应该如何应对?

漂流遇险 科学应对

过险滩与涨水: 到险滩前收回船桨,过滩时抓牢安全绳,双脚并拢收回,身体俯低向船中央倾斜,降低重心防翻船;暴雨涨水时同样采用此姿势稳定身体。

船只搁浅: 保持冷静,可尝试用船桨抵石撬动艇身;无效时切勿自行下水,应呼叫救生员从旁协助。

翻船应对: 注意保护头胸等要害,随后扶正艇身;重新登艇需两侧受力均衡,一侧上人另一侧需按压;艇身破裂应立即靠岸等待救援。

不慎落水: 别慌乱挣扎,依靠救生衣浮力浮出水面;同伴可伸船桨供攀抓;离船远时尽快上岸或躲在石头背水面(水流缓、不易被撞),节省体力等待救援。

预防失温: 衣物打湿后若出现发冷、脸色苍白、呼吸急促等症状,要立即停止漂流并呼救,转移至温暖处换干衣,必要时就医。

做好准备 降低风险

查天气避风险: 提前看天气预报,避开暴雨、山洪预警时段;了解漂流路线难度、水流情况,读懂游客须知。

穿对装备: 救生衣、头盔必须穿戴规范,扣紧所有带子,尤其别忘系救生衣关键绳;穿速干衣裤和系带全包鞋,防失温、防划伤。

注意细节: 摘下尖锐饰品防划伤,戴眼镜用皮筋固定防掉落。

牢记守则: 保持正确坐姿,不坐船沿、不伸肢体出船外;不下船游泳,不去禁水区和偏僻水域。

应急管理部宣传教育中心
The publicity and Education Center Of Ministry of Emergency Management

科学辟谣

经常洗头容易变秃?

这种说法没有依据。头发有自然的生长周期(生长期、退行期、休止期),正常脱落多因毛囊进入休止期所致,与洗头频率无关。而病态脱发主因是遗传、激素变化、压力、营养不良或药物副作用,洗头影响微乎其微。

有人因洗头时掉发明显便认为洗头导致脱发,实则是将正常代谢与清洁行为错误关联。与其纠结洗头频率,不如选择较温和的洗发水,洗头时用温水,洗头时动作轻柔点,洗头后避免吹发温度过高。总之,洗头是良好的卫生习惯,与脱发并无直接关联,真正需关注的是遗传、激素等脱发诱因。如果怀疑自己脱发,可咨询专业医师。

作者:科学辟谣新媒体
审核:徐敏 天津医科大学代谢病医院皮肤科副主任医师

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。