“清凉口罩”真清凉 防护功能又如何

文、图：今日女报 / 凤网记者 欧阳婷

连日来，长沙持续高温，烈日炎炎，随便走走就汗流浃背，更别提如果还要戴上口罩了，那简直像给脸上盖了一层厚厚的棉被。但多地疫情还在持续，口罩暂时还不能摘，于是，不少人希望能够拥有一款“冰冰凉”的口罩，这样既能防疫，又不让自己闷出一脸汗。

这样的口罩有吗？还真有！不少厂家瞄准此商机，争先恐后地推出各类清凉口罩。戴清凉口罩的真实体验感如何？在获得清凉感的同时，防护功能还能满足吗？

体验：“清凉口罩”真清凉？

8月4日，今日女报 / 凤网记者在某网上购物平台输入“清凉口罩”关键词，立马跳出众多款此类热销口罩品牌。

记者了解发现，所谓“清凉口罩”，有的商家是从材质入手，号称选择使用了防闷透气材质，通过改变口罩的厚度来减少佩戴时的闷热感；有的是在口罩内添加薄荷等能带来清凉感的物质，更有创意的商家是将普通的一次性口罩和薄荷或水蜜桃味的爆珠搭配在一起销售。

随后，记者又走访了长沙市区部分药店，但并没有发现“清凉口罩”售卖的踪影。

为了试验网上这些“清凉口罩”到底有多“清凉”，记者网购了几款号称含有“清凉因子”的口罩和薄荷爆珠口罩。

“清凉因子”口罩，主要由无纺布、熔喷布和薄荷组成。薄荷味通过摩擦或者遇水就可以释放。记者尝试着戴上后，薄荷味果然十分明显。在薄荷的作用下，提神醒脑的同时，呼吸进入胸腔的空气似乎也带着一股凉意，但随着佩戴时间的流逝，薄荷的味道也逐渐消散。

“薄荷爆珠”口罩则需要在佩戴普通口罩前，将两颗薄荷味的爆珠在口罩内侧挤破，让里面的薄荷物质与口罩融合。记者按照使用方法佩戴后，发现爆珠的味道和清凉油的味道十分相似，薄荷爆珠内含有的液体贴合脸部皮肤后，会有微微的刺激感。挤破后的薄荷味道确实很强烈，但感觉并没有起到十分明显的清凉作用。

专家：呼吸道疾病患者慎用清凉口罩

部分商家在口罩上额外添加的这些物质，虽然能带来清凉的感受，但如果长期接触是否会对身体造成影响？口罩的防护作用还能否保障呢？今日女报 / 凤网记者联系到中南大学湘雅二医院感染控制中心主任童德军，请他来答疑解惑。

“商品包装上的‘清凉因子’只是销售的一个噱头，并不能真正带给人清凉。”在查看了记者提供的两款“清凉口罩”后，童德军表示，商品主要原料里标注的“薄荷”多为化学提纯获得，涂在口罩的面料上，和在普通口罩上加入薄荷爆珠的原理差不多，就是为了让清新气味起到提神的作用，从而达到提高人体感官舒适度的目的，但并不会造成脸部皮肤温度的下降。

童德军介绍，自新冠肺炎疫情暴发以来，我国针对口罩的检测标准也逐步完善，口罩被分为了医用口罩和民用口罩。其中，民用口罩又分为符合 GB/T 32610–2016 标准的日常防护型口罩和针对特殊行业所使用的呼吸防护自吸过滤式的颗粒物防护口罩等。

“这两款口罩都符合日常防护型口罩技术的标准，可以用来阻挡飞沫和过滤部分颗粒物，但是这款标准却不适用于婴幼儿或者儿童”，童德军提醒，按照这一标准生产的口罩不能长时间佩戴，而且“清凉口罩”所含的气味具备一定的刺激性，患有哮喘等呼吸道疾病的病人须谨慎使用。

“目前，并没有什么好办法来缓解佩戴口罩的闷热感。”童德军说，不管商家是通过什么样的方式来提高佩戴口罩时的舒适度，消费者在购买“清凉口罩”时，需要严格检查包装袋上是否表明了生产厂家、生产日期、口罩的型号和标准等。同时，不要长时间佩戴含有刺激性味道的口罩，“味道太浓会对人体有害”。

扫一扫，转发分享

■科普

宝宝咳嗽，食补来解决

文 / 李思思（湖南省儿童医院 Picu1 科）

1. 风寒咳嗽宜吃紫苏粥：准备紫苏叶 10 克、粳米 50 克、生姜 3 片、大枣 3 枚，先用粳米煮粥，粥将熟时加入紫苏叶、生姜、大枣，趁热服用；葱白粥：准备大米 50 克、生姜 5 片、连须葱白 5 段、米醋 5 毫升，加水适量煮粥。2. 风热咳嗽宜吃萝卜冰糖汁：准备白萝卜取汁 100 ~ 200 毫升，加冰糖适量隔水炖化，睡前 1 次饮完，连用 3 ~ 5 次；葱白梨汁：准备葱白连须 7 根、梨 1 个、冰糖适量，水煎服。3. 痰温咳嗽宜吃橘皮粥：准备鲜橘皮 30 克，洗净，切丝，大米 100 克，加水煮粥。4. 痰热咳嗽宜吃荸荠海蜇饮：准备荸荠 200 克、海蜇皮 100 克，水煎，分服；秋梨白藕汁：把秋梨去皮、核，白藕去节，各等量，切碎，取汁，频服。

宝宝指甲怎么剪

文 / 刘梅群（湖南省儿童医院感染科）

新生宝宝的指甲长得很快，指甲又薄又锋利，而小脸蛋又特别娇嫩，如果不剪指甲的话，宝宝容易抓伤自己的脸。那么，给宝宝剪指甲，剪得多长合适呢？剪得太短的话，容易导致指甲里的皮肤露在外面，可能会导致嵌甲，情况严重还会出现甲沟炎。所以，别将指甲剪得太短了！正确的指甲长度：指甲和指尖大概平行时即可。尽量剪成有角度和弧形，再慢慢修剪、打磨。剪好指甲后，家长还要注意用指甲锉修整锋利的边缘，避免划伤宝宝或者勾到其他物体。修剪完指甲后，家长还得收拾好指甲屑，避免留在床单、沙发等地方。如果指甲不是特别长，也可以直接用指甲锉磨平。

家长需警惕小儿心律失常

文 / 梦建朝（湖南省儿童医院心血管内科）

小儿心律失常是指多种原因导致的心动过速或者过缓，通常分为窦性心律失常，游走性心律失常，窦房传导阻滞，窦性静止等。那么，小儿心律失常，需警惕什么呢？首先，居住环境要力求清幽，保证小儿充足的睡眠；其次，要注意劳逸结合，根据小儿自身情况进行体育锻炼；还要尽力保持小儿标准体重，因为肥胖会加重心脏负荷；家长要注意时令、气候变化，因为寒冷、闷热天气，及对疾病影响较大的节气，如立春、夏至、立冬、冬至等易诱发或加重心律失常；小儿饮食以易消化、清谈、低盐低脂、高蛋白、多种维生素的食物为主，并要少食多餐、冷热合适、定时定量。

宝宝小腿骨裂多久能好

文 / 唐璐（湖南省儿童医院骨科）

宝宝骨骼在发育过程中，还没有变成成年人那样坚硬的骨骼组织，所以如果出现骨裂，要及时治疗，减少骨骼组织畸形等情况发生。宝宝各种骨骼组织较柔软，一旦出现骨裂，要防止高强度动作，以及防止受到外力碰撞，并且及时进行正确治疗、全面护理，大概 1–3 个月就可恢复。一旦出现骨裂的情况，要根据不同情况及时就医治疗，细心护理，保证骨裂部位尽快愈合。在正常情况下，宝宝骨裂之后一般是 1–3 个月就能恢复如初，但是根据不同宝宝的身体情况、恢复速度等，护理时要注重饮食、运动，对这些细节上进行调整，保证骨组织不会受到反复刺激，加快恢复速度。

孩子手臂脱臼怎么办

文 / 谢桂芝（湖南省儿童医院骨科）

如果手臂脱臼，孩子感到剧烈疼痛，就会又哭又闹，同时手臂无法正常运动，不能像平常一样弯曲和转动。一般来说，脱臼 2–3 小时内恢复关节原本状态的难度并不大，因此如果孩子手臂脱臼，家长要冷静对待，不要惊慌。首先，安抚孩子，让孩子恢复镇定，有条件应立刻送医，并避免手臂移动受到二次伤害；如果不便送医院，家长可尝试自主复位，将孩子脱臼的手臂弯曲成直角，固定好孩子的肩关节，将拇指放在桡关节处，使用另一只手握住受伤的手臂，反复完成前臂后旋动作，再让孩子进行手臂肘关节恢复运动，即可取得良好效果。复位后还须避免孩子手臂受力，防止习惯性脱位。