

记者调查

记者在石景山华联超市随机采访了30人，询问了以下3个问题：

1. 平时洗手常用洗手液还是肥皂？
2. 您认为洗手液与肥皂哪个更适合日常清洁？
3. 您知道两者之间的差别吗？

在接受记者调查的人中，有17人选择以洗手液作为日常洗手用品，有9人选择肥皂，其余4人没有固定选

择，洗手液与肥皂混合使用。

在问到洗手液和肥皂哪个更适合日常洗手时，有12人选择洗手液，5人选择肥皂，其余13人表示没有考虑过这个问题，认为使用洗手液或者肥皂，只不过是习惯的问题。

说到洗手液与肥皂间的差别，有14人明确的表示知道两者之间有差别，有7人认为应该有差别，有9人表示不知道两者之间存在差别。

肥皂 VS 洗手液

哪个洗手更合适

见
30
页

文 / 小 姚

(上接 28 页)



风池、目窗、神庭、通天等穴位的梳理，对以上症状都可起到缓解和治疗的作用。

4. 俗话说“千过梳头，头不白”。梳头可增强头部血气循环，使头部毛发和头皮得到较充分的气血调节和营养供应，有利于毛发的正常代谢和发育，从而减少黑发早白或不正常的脱发。

正确梳头，你做到了吗？

《养生论》云：梳则通，血脉通，则体健神怡；梳亦顺，心气顺，则谋事必成。通过梳头来养生保健是要讲究方法的。具体而言，要注意以下4点：

1. 理顺乱发。从发梢开始，一点点地梳向发根，然后俯身向下，再从后颈发根部位梳向发梢。另外要注意的是，不论头中间还是两侧都应该从额头的发际一直梳到颈后的发根处。
2. 梳头力度要适中。梳头时，以中等速度、使头皮产生微热感为好。如果你的头发是干性的，梳时用些力；油性头发，梳时则用力越小越好，否则会刺激皮脂增加分泌。
3. 梳头次数不超过50次。梳头次数太多，会过分刺激头皮，还会损伤没有生命的发丝。
4. 湿头发不宜过分梳理。很多人认为头发湿了才好梳，而且洗完头后马上梳头会使头发上的水分蒸发加快。其实水分会令头发的蛋白质结构松散，发质比平时更脆弱，容易断裂，此时若大力梳理则会对发丝和毛囊造成长久的伤害。正确的做法是先用干毛巾包住头，吸干头发上的多余水分，然后再用宽齿的梳子轻轻梳理整齐。

编辑 袁征



洗手液 pk 肥皂

从调查中可以看到，大多数人选择了洗手液。因为其使用方便，能杀菌，还有润肤的作用。但洗手液真的是日常洗手的最佳清洁品吗？

→ 洗手液 ←

大多数洗手液中都含有酒精，所以它最主要的特点是能够满足杀菌的作用。但酒精虽然可以杀菌，却不能有效地去除附着在皮肤细小缝隙中的一些污物，如灰尘、泥土、血渍等，一旦手上沾染此类污物，仅用洗手液是不够的。因而，使用洗手液的前提是先把这些污物去除掉。

用酒精含量少于60%的洗手液洗手其实是没有作用的。

在购买洗手液时，应注意检查其产品标签上标注的有效成分含量，有些洗手液会以乙醇、对氨基苯甲酸及异丙醇等的含量代替酒精来标示，无论标以哪种形式，其含量都应该在60%至95%之间。

此外，一定要选择正规厂家生产的洗手液，因为不合格的洗手液中有大肠菌群、绿脓杆菌和金黄色葡萄球菌，绿脓杆菌会引发创面感染、肺炎等多种疾病，金黄色葡萄球菌还能引起化脓性感染和败血症。

→ 肥皂 ←

肥皂中含有亲水和亲油两种成分。亲油成分把皮肤或衣物表面的油性污垢分解，亲水成分使油性污垢浮起，从而可以用水将其冲走。普通肥皂的作用是将细菌、污垢与皮肤脱离，然后用水将细菌冲掉。

正确洗手 123



DO

洗手液只能作为肥皂的后备军。先用肥皂洗手去除污垢，再使用洗手液杀菌润肤。

DON'T

仅仅使用洗手液洗手。

DO

用洗手液时，每次按出一滴就足够。在手上反复搓洗后，用流动水冲洗15秒钟以上。

DON'T

滴大量洗手液在手上，洗的时候使劲揉搓，而且反复、频繁使用。

这样的深度清洁会损伤皮肤，使皮肤不但留不住水分，还更容易让病菌侵入。

DO

洗手后要涂上专用的保湿护手霜。

虽然不少洗手液都含有护肤成分，但在干燥的冬天，频繁洗手，会导致手部皮肤干燥。

DON'T

大量使用含有化学成分的灭菌洗手液。

这会导致细菌的抗杀菌能力增强，产生反效果。不是所有的细菌都对人体有害。接触一些对人体有害的细菌，对增强人的抵抗力有好处，因此不能全部杀死。

新看点

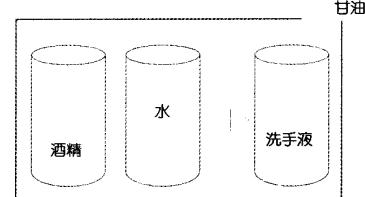
《加拿大生活》杂志最近发表文章指出，洗手液是不能代替肥皂的。我们日常洗手的主要目的是去除污垢，杀菌消毒。而品质较好的洗手液只是在杀菌消毒方面，起到了良好的作用。因而，日常生活中，我们不要单纯使用洗手液来做手部清洁。其实，去医院你就会发现，很多医生都使用肥皂洗手，而不是洗手液。这可不是由于肥皂的价格便宜，而是肥皂能更彻底的清除手部污垢。



DIY 自制洗手液

你知道吗？洗手液在家里自己也可以做。

洗手液中主要成分是药用酒精，把药用酒精和水以3:1的比例调成75%左右的浓度最好。不过，长久使用酒精会造成对皮肤的刺激与伤害，不妨在酒精溶液中加入一些甘油，2%就可以。如果没有甘油，买瓶润肤乳液也可以。不但能消毒，还有护手的功能。



编辑 袁征