

神奇“一洗黑”真的安全吗？

近来，市场上兴起一款名为“一洗黑”的染发产品，其以“植物染发，不伤头皮，健康遮白”的宣传语吸引了众多有染发需求的消费者，线上销量可观。记者从网购和实体店调查发现，很多“一洗黑”类产品标识上并无植物萃取，而是含有不少化学成分。

广受老年人青睐

一头靓丽的黑发能很大程度上提升颜值，对于中老年人来说更显年轻态，因此美发店中常会看到中老年人染发的场景。

在北大街、府西街、早西关，记者走访了几家美发店发现，进店染发的中老年人络绎不绝。其中，有选择老牌染发产品的，也有选择“一洗黑”植物染发试剂的。早西关花蕾美发店店主小韩直言，伴随着“一洗黑”植物染发的宣传，现在很多老人进店就点名要使用这些新产品，也有不少老年人拿着“一洗黑”进店，让小韩帮忙使用。

“一洗黑”为何成为老年人的“心头好”？家住晋源区绿地社区的王阿姨给出答案，耗时短、花费低、易操作，关键产品成分还健康，提取于植物，绿色又安全。

并不含植物成分

在五一路、小井峪街等地一些美容美发销售店内，记者发现，一些“一洗黑”产品的成分表中不含植物成分，主要由水、鲸蜡硬脂醇、对苯二胺、抗坏血酸（维生素C）、间苯二酚、过氧化氢等构成。

打开消费者常用的几款购物软件，输入“一洗黑”，即刻跳转出多个产品。记者购买了其中几款销量最高、好评率高的产品一探究竟。收到产品后，记者查看成分表，并没有看到广告中所说的植物成分。记者将其与商场中在售的老牌染发剂成分对比发现，主要成分也由水、鲸蜡硬脂醇、对苯二胺、抗坏血酸（维生素C）、间苯

二酚、过氧化氢构成。可以发现，“一洗黑”产品的成分中都有对苯二胺和间苯二酚，但未标明含量。

对此，一位不愿意透露姓名的专家解释道，现在市场上盛行的“一洗黑”染色原理与传统染发剂并没有太大区别，都是通过化学染料吸附在头发上，与头发中的蛋白质发生反应，产生黑色物质，达到染发效果。“对苯二胺是染发剂里最常见的着色剂成分，也是最容易引起染发皮炎的致敏源，《化妆品卫生规范》规定染发剂中对苯二胺含量不得高于6%。过氧化氢作为氧化剂，在美发类产品含量不得超过12%。”

购买正规产品

随着“一洗黑”的持续走俏，目前市场上的“一洗黑”产品已不再局限于黑色，有多种颜色可以选择，受众年龄也呈低龄化。面对纷繁复杂的染发市场，这名专家建议消费者，在选择染发产品时，要选购那些有厂名、厂址以及成分表的正规产品，仔细查看成分表、使用说明和注意事项，选择适合产品。

对此，太原市人民医院皮肤科主任赵春文也指出，即使是纯植物制剂，也有导致人体局部过敏的可能，严重时还会出现皮肤红斑、糜烂等情况。使用染发剂出现过敏，如是轻微瘙痒，可以先行观察，必要时使用抗过敏药物，情况严重时需及时去医院进行正规治疗。

记者 张慧
见习记者 罗琳

市疾控中心发布提示

沙尘天气少外出 室内湿度要适宜

本报讯（记者 刘涛）春季，北方大部分地区由于大风天气高发、降水少、空气干燥，加之地面裸露，当风将地面尘土沙粒卷入空中，使空气浑浊、能见度明显降低时，会出现沙尘天气。3月29日，市疾控中心发布提示，市民遇到沙尘天气，尽量减少外出，室内空气湿度要适宜，外出时要做好个人防护，有效降低沙尘天气对人体造成的健康风险。

发生沙尘天气时，沙尘中含有的各种有毒化学物质、病菌会到处传播，可引发咳嗽、咳痰、支气管炎、肺炎、眼部异物感、流泪以及过敏等健康危害。

市疾控中心发布提示，及时关注气象部门发布的预警信号，沙尘天气尽量减少户外活动。如确需在室外活动时，要戴N95口罩、防风眼镜、帽子、纱巾以及穿防尘的衣服等，做好个人防护。尽量选择在空旷处行走，随时注意观察周边情况，特别是室外高空危险物，如广告牌、建筑装饰物等。沙尘天气道路突发情况多，能见度低，车辆应减速慢行，注意行人安全。外出回来，要及时清洗面部、鼻腔及裸露的皮肤，并更换衣物。及时关闭好门窗，防止沙尘进入室内。打扫居室时，需采用湿抹布擦拭、湿墩布拖地等湿式清洁方式，室内可开启空气加湿器，以保持室内空气湿度适宜。

同时，饮食要清淡，多喝水，多吃富含维生素的蔬菜水果，加快排出体内各种代谢废物，缓解咽喉不适的症状。老年人、婴幼儿、孕妇以及患有心血管病或呼吸系统疾病的患者是敏感人群，应避免外出，减少发病风险。如出现慢性咳嗽伴咳痰或气短、发作性喘憋及胸痛时，应尽快就诊。

吃药该怎么喝水

吃药到底该怎么喝水？很多人没做到

科普时间

什么样的水送服

水温高低

水量多少

送服药物别选这几种

服药以温开水为佳，除了特殊药物外，一般不推荐使用茶水、果汁、牛奶、酒服药。

水量多少有讲究

服用大部分片剂、颗粒剂时，可先喝一口水，让咽喉部湿润，然后再用150~200毫升的水送服。

有些药物在服用时需要大量饮水，如磺胺类药物和左氧氟沙星、莫西沙星等抗菌药物；有些药物的起效方式较为特殊，服药时要少喝水，如胃黏膜保护剂和止泻药物。

水温高低有讲究

通常用40~50摄氏度的温开水送服为佳。

需要注意的是，一些中药颗粒剂需要用80~100摄氏度的水冲泡，以达到充分溶解药物的目的，但喝药时要等温度降到40~50摄氏度时再服用。

资料来源：健康中国

新华社发 芦禹含 编制

久咳不愈或是百日咳

中医同病异治巧应对

新华社北京3月29日电（记者田晓航）近日，话题“百日咳再现”登上热搜榜，有网友表示“咳得停不下来”“咳得肋骨疼”。专家介绍，对于百日咳，中医治疗具有“同病异治”“个体化治疗”等特点和优势，严重的百日咳采取中西医结合治疗方式能够更快得到恢复。

根据国家卫生健康委办公厅、国家中医药局综合司印发的《百日咳诊疗方案（2023年版）》，百日咳是由百日咳鲍特菌感染引起的急性呼吸道传染病，主要通过呼吸道飞沫传播，人群普遍易感。

“百日咳又被中医称为‘顿咳’‘鹭鸶咳’‘疫咳’。”首都医科大学附属北京中医医院呼吸科主任医师周继朴说，在中医看来，百日咳的核心病机为外感时疫，内蕴伏痰，时邪与伏痰搏结，阻遏气道，肺气上逆而为病。因此，中医治疗的基本原则是泻肺清热，化痰降逆，临床分为初咳期、痉咳期、恢复期三期论治，多用中药汤剂治疗。

周继朴介绍，百日咳初咳期症状类似感冒，常用解表宣肺止咳药物；痉咳期症状主要为痉挛性咳嗽，即连续咳嗽不止并伴有鸡鸣样回音，此时痰热或痰火病因更为突出，常用清热化痰、解痉降逆药物，如清肺热的黄芩、桑白皮、地骨皮，降气的苏子、葶苈子；恢复期则常用养阴润肺药物，如沙参、麦冬。

“中医治疗讲究辨证论治，具有‘同病异治’的特点，能够根据各人的不同体质实现个体化治疗。”周继朴说，百日咳病程可达2至3个月，甚至更长时间，经过治疗大部分患者1个月左右就可痊愈。当出现痉挛性咳嗽时，患者应及时就医以防加重甚至产生百日咳肺炎、百日咳脑病等并发症；病情严重时，中西医结合治疗能够让患者更快恢复。

专家提醒，预防百日咳重在维持身体免疫力不降低，例如，在季节变化时合理增减衣物，避免受凉；注意手卫生、居室通风，在传染性病原体较多的环境里注意清洗鼻腔，在人员密集的地方佩戴口罩。老人和孩子尤其要注意饮食有节，避免内热加重招致外感。