

齐鲁晚报大篷车本期主讲凉席使用常识

凉席使用不慎可加重关节炎症

本报7月8日讯(记者 刘光斌)“夏天很多市民有睡凉席的习惯,认为这样可以度过酷夏。但是睡凉席也会造成一些并发症,这是部分市民经常忽略的。”本期齐鲁晚报大篷车活动向市民普及凉席健康常识,告诫市民根据自己的体质和需要,慎重选择凉席。

“比如患有颈椎腰腿痛症的市民,使用凉席时,便会导致关节部位血液循环速度下降,构成供血短缺,过低的温度也

会使肌肉韧带生硬,然后致使关节炎症,或使已有的病况加剧。”漱玉平民大药房工作人员孙振海表示。

此外孙振海还介绍说,老年人的器官功用逐步退化,婴幼儿的神经系统没有发育老练,是体温调节才干最弱的两类人群。假设在温度较低的空调房内或长时间使用凉席的话,很难做出恰当的生理调节,在寒气的侵袭下,肠胃功能愈加低下,致使腹痛拉肚子。

子,久欠好转进而构成缓慢拉肚子。

“目前市场上有一种保健凉席,并声称有养脑醒脑、抗菌杀菌、改善睡眠、治疗颈椎病等功效,且特殊的功效则来自于凉席中掺入的保健中药材。”孙振海说,这些自称为保健凉席的产品并不靠谱,因为有些不法商家仅仅是向凉席上喷上了具有草药味的药剂,其具体功效如何目前没有量化。“因此消费者在选择时,尽

量不要追逐这些时髦的概念,以免上当。”

此外据介绍,部分劣质凉席还会隐含甲醛等致癌物质,“曾经有机构对某市场上的凉席进行了抽检,50批次产品中,有27批次产品甲醛含量超标,不合格率达到54%。甚至有的凉席甲醛超标非常严重,高达420mg/kg。”孙振海说,这些含有甲醛的凉席多为染色凉席,消费者在购买时,可用闻气味的的方式进行简单的分辨。

部分凉席含甲醛 应选择正规厂商

部分凉席含有较高浓度的致癌物质甲醛。专家建议,选购竹席时,请注意选择外包装或水洗标上有明确厂名厂址、执行标准及合格证的产品。“可采用一摸二看三闻方式来排除甲醛凉席。”漱玉平民大药房工作人员朱双介绍说,一摸是指手感是否光洁平滑,工艺是否精细;二是要观察席品的花色品种,竹青席较为凉爽、耐用;竹黄席表面会粗糙些,竹条有轻微凹凸不平感;炭化席色泽呈暗红,抗霉性会好一些;三是要感觉检验有害物高低,如甲醛释放量高的席品,会有刺激性较重气味,建议谨慎购买。

老人儿童使用凉席可铺层薄垫

专家提醒,不同人群须根据体质选择凉席

本报记者 刘光斌

凉席对很多市民来说,都是度夏的良好工具。专家介绍,应尽量根据使用人群特点选择凉席,并适当为凉席灭菌。“一般来说,儿童合适用草席、藤席、亚麻席。藤质、蔺草、亚麻布料的凉席都具有较好的吸湿性和透气性,并且质地柔软,凉度合适,对儿童细嫩的肌肤冲突损害小,可最大限度地削减婴儿尿疹、拉肚子的发作。”漱玉平民大药房工作人员贾丽说,火力旺盛的年轻人可以选择竹席、玉石席等凉性较大的夏凉产品,但老年人随着年岁的增大,脏腑阳气日渐阑珊,肌肤由于推陈出新的减慢也会使

角质层加厚而变得比较粗糙,直接睡在凉席上易被划伤或呈现一系列脏腑阳气受损的体现,如畏寒、肢冷、厌倦、乏力、腹痛等。所以老人用凉席时要坚持平坦、无碎屑,别的无妨在上面铺层薄垫或床布,不光吸汗防划,并且可削减凉性。此外,女性在经期应慎用凉席。女性在例假期间机体处于轻度的失血状况,凉席的运用会使盆腔、子宫部位敞开的血管缩短,血液循环受阻,致使痛经、经量削减。

贾丽介绍,在受寒着凉和伤风感冒时也不宜睡凉席,因为凉席温度低,会使皮肤的毛孔收缩,不利于汗液的排出,可能会加重病情。中医认为凉席



凉席对很多市民来说,都是度夏的良好工具。

为寒凉之性,过多使用会损伤阳气,违背了“春夏养阳”的原则。此外,患有皮肤脓疮或其他

易传染性皮肤病的人,以及糖尿病患者睡凉席会加重病情,因而不建议使用。

温水擦拭凉席 睡起来更清爽

凉席使用过程中,如何进行打理呢?“新买或长期不用的凉席应做好清洁。席子表面用纱布包好(纱布要经常换洗),不让孩子皮肤直接与凉席接触,以防划伤皮肤。”漱玉平民大药房工作人员孙振海说,每天睡前最好用温水将凉席擦拭一遍,睡上去会更加凉爽。

“螨虫和别的寄生虫卵具有极强的热敏性,凉席刚买来或每年使用前后,仔细用毛刷蘸热水烫洗席面和缝隙处,然后在阳光下暴晒20分钟,可杀死致使过敏和炎症的虫体及虫卵。”朱双介绍说。

2015年“德行好少年”国学夏令营

曲阜孔子礼仪文化学校淄博分校 淄博齐儒文化发展有限公司

7天营

学习对象 7-19岁全国青少年

曲阜开营时间

第一期:8月9日-8月15日
第二期:8月16日-8月22日

淄博开营时间

第一期:7月9日-7月15日
第二期:7月23日-7月29日
第三期:8月6日-8月12日

曲阜开营地址

山东省曲阜市岐黄街2号

21天营

学习对象 7-19岁全国青少年

曲阜开营时间 8月5日-8月25日

淄博开营时间 7月26日-8月25日

曲阜开营地址 山东省曲阜市岐黄街2号

淄博分校开营地址

临淄人民会堂(管仲路220号)
电话:13455320487 13583312877
QQ:1935556427 微信:1935556427

