

# 恭喜! 洗袜子可以不翻面

## 原来我们一直都洗错了

近日,话题#恭喜那些洗袜子不翻面的人#突然刷屏,一个看似微不足道的生活习惯,竟被一项反常识研究彻底颠覆认知:很多人坚持多年的“袜子翻面洗才干净”,其实并不科学,甚至在冷水环境下,还会增加真菌扩散风险。

### 一个研究: 翻面洗 vs 不翻面

有学者做过一个有趣的临床研究,实验结果颠覆了传统认知。他们选取了一位足癣患者作为观察对象。实验要求患者每天穿袜子8小时,随后医生使用“印迹培养法”检测袜子内外两侧的真菌载量。

结果发现,在袜子内侧(贴近脚底的那一面),无论是使用肥皂洗还是冷水洗,无论是正面洗还是翻面洗,所有的清洗方式都能有效移除该侧的大部分真菌。意思就是,洗涤过程中的化学作用(洗涤剂)和机械作用(摩擦与水流冲洗)都足以穿透织物,清理掉内侧的污染物。有趣的是,

针对袜子外侧(接触鞋里的那一面)的检测结果则令人意外。他们发现,在冷水清洗的过程中,如果将袜子翻面洗,袜子外侧检测到的真菌反而会高于不翻面清洗。

据此,他们就认为——袜子翻面洗,反而还不好(特指冷水洗袜子的时候)。这个结论简直是懒人福音……

原因方面,他们推测,在翻动袜子的过程中,原本集中在内侧的高浓度真菌和受污染的皮屑会被机械性地传播、扩散到了原本较干净的外侧。

洗袜子,不用翻面,真是个好消息,省了麻烦事。不过,要洗好一双袜子,也不是一件简单事,其他方面的细节还是要注意。

### 手把手教你洗好袜子

要是没有真菌感染,洗袜子的负担就小一些,主要是常规清洗,其次是预防——切断真菌的传播途径,减少真菌附着的机会。

要是本人有足癣、灰指甲



图据AI生成

之类的真菌感染,那么就更要注意细节,要求会更严格一些。基本建议是,袜子每天都换洗。这主要是为了消除真菌的“储藏库”汗液和皮屑,这些有机物质会为真菌的生长提供理想的营养来源。

如果有时间,建议换下来的袜子当天就清洗,一来及时切断上面说的真菌营养来源,二来防止真菌在袜子上大量繁殖。脏袜子放置时间越长,真菌在纤维中的定植可能就越牢固。 据人民日报微信公众号

### 强烈建议四类人 换成低钠盐

《中国低钠盐推广应用指南(2024)》强烈建议这四类人优先换盐。

高血压患者:使用低钠盐可以降低高血压患者的血压,减少心血管事件和死亡。心血管病高危人群:有证据表明,在此类人群中,使用低钠盐有明确的降压作用和减少心血管病事件和死亡的作用。中老年人:该人群使用低钠盐可以降低血压,减少心血管事件,并且不会增加中老年人的全因死亡率。血压正常的健康人群:低钠盐在该人群中有降压、减少新发高血压的作用,且不增加低血压。

据人民日报健康客户端

### 一个动作帮你 增强脾胃功能

一个动作就可以帮你增强脾胃功能,改善胃酸过多、手脚冰冷或四肢酸痛的症状。

动作要领:并步站立,左脚旁开一步与肩同宽。两手合抱腹前,掌指相对,掌心向上。左手向上,慢慢举起至头顶。右手向下,屈膝下蹲。左手收回换右手。右手翻掌上举,掌心向上,指尖向右,同时左手下按,掌心向下,指尖向前。右手原路返回,屈膝下蹲,捧于腹前。两手下落,左脚收回,并步。动作复原后,两手交替反复进行,反复多遍,如配合呼吸,则上举下按时吸气,复原时呼气。

据 CCTV 生活圈

## 谷雨养生,防风固表是关键

本报记者 林乐雨  
通讯员 张煜铨

4月20日,我们将迎来春季的最后一个节气——谷雨。浙江省立同德医院中医内科副主任中医师胡旭提醒,谷雨养生,首要任务是防风。

最近,许多人开始出现鼻塞、流涕、打喷嚏、眼痒等症状。人们常以为这是感冒了,实际上是春季过敏性鼻炎。当风邪侵袭人体,首先犯肺,导致肺气失宣,鼻窍作为肺的“窗户”,便会出现鼻塞、流涕、打喷嚏等应激反应。杨花柳絮本身虽无毒,但

它们是风邪的载体。风一吹,这些细微颗粒及粘在其上的灰尘、花粉等随呼吸进入鼻腔,若自身正气不足、肺卫不固,便易中招。

胡旭表示,预防和调理的重点在“防风”与“固表”上。所谓“固表”,就是加固人体表面的防护屏障,让风邪无机可乘。生活起居要适度,出门最好佩戴口罩。

可取黄芪5克、白术5克、防风3克,煎水代茶饮;若已有鼻塞流涕等急性症状,可用辛夷花(包煎)3克、苍耳子2克煮水,取其蒸汽熏鼻,或少量内服,能散风寒、通鼻窍。乌梅性酸,有收敛,兼具抗过敏之效,可取乌

梅3颗、防风3克、甘草3克煮水,酸甜可口,有助于减轻和预防过敏反应。若已有过敏或伤风助湿的食物。少吃海鲜、冷饮,多吃猕猴桃、青椒、西兰花等富含维生素C的蔬菜水果。

胡旭建议,大家可以通过穴位按摩,提高自身抵抗力。用双手拇指指腹按揉风池穴,以酸胀为度,每次3到5分钟。此穴是风邪进入人体的“关口”,按揉可祛风解表。迎香穴位于鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中,用食指指腹顺时针按揉,每次1到2分钟,可通鼻窍、止喷嚏。