

阴干的衣服为什么臭味浓

两种除臭方法可行

春季天气多变 ,衣服洗完后如果遇上阴雨天 ,就只能放在阴凉处慢慢阴干。阴干的衣服不仅潮乎乎地穿着难受 ,更无奈的是 ,总有一股像是发霉的臭味。那种臭味不可言喻 ,根本不用凑近闻就迎面袭来 ,像什么东西馊了 ,又像臭掉的烂酸菜 ,还有点像臭脚丫子味。

为什么阴干的衣服臭味浓 ?怎么做才能除掉臭味 ?今天 ,我们就来详细说说。

阴干的衣服为什么会发臭

衣服长期处在潮湿状态下 ,就给真菌、细菌等微生物提供了生存和快速繁殖的基础。

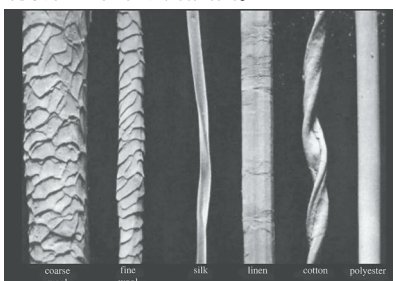
这时 ,只要有一点 养料 ,比如残留在衣服上的皮脂皮屑 ,真菌、细菌等微生物就能大量繁殖 ,从而产生臭味。

很多人可能会疑问 :衣服已经洗过了 ,怎么还会有皮脂皮屑 ,难道是没洗干净吗 ?

是的 ,我们每次洗衣服 ,即便已经认真浸泡清洗了 ,即便洗涤了很长时间 ,用了清洁能力很好的洗衣液 ,依然不可能完全去除衣服上的残留物 ,包括油脂和微生物。

有研究发现 ,各种微生物在纺织品表面和缝隙等环境中粘附、生长和分泌细胞外基质 ,形成生物膜。定期清洗虽然能保持卫生 ,却不能去除已经形成生

物膜的微生物。而且 ,看起来再光滑平整的纺织品 ,放大几百倍后 ,都是由一定数量的纤维按照一定的织造工艺组成的。越是纹理粗糙且扭曲的纤维 ,越容易藏污纳垢 ,越容易洗不干净 ,越容易有微生物和皮脂残留。



从不同衣服材质放大的表面结构 (见上图) ,我们就能明显看出 ,天然纤维更不容易洗干净 ,比如羊毛、丝绸、棉花。另外 ,一般来说天然纤维的吸湿性比化纤纤维高 ,在一定湿度下 ,天然纤维更容易给细菌提供一个合适的潮湿环境。

即使是天然纤维 ,在平时干燥、有太阳的日子里 ,衣服洗完只要及时晾干 ,稍微残留一些微生物、皮脂也不会有什么影响。但在潮湿的环境下 ,情况就变得不一样了。湿润的环境+残留的营养物 皮脂 +适宜的温度 ,简直是各种细菌、真菌等微生物的乐园。它们吃喝不愁 ,大量繁殖 ,还产生不可言喻的 臭 气。

尤其是一种叫 奥斯陆莫拉菌 的细菌 ,和其他常见的细菌不同 ,它是一种好氧菌 ,并且具有较好的耐干燥、耐

紫外特性。如果能时不时见到阳光 ,像大肠杆菌、金黄色葡萄球菌这类细菌能被杀死 ,但奥斯陆莫拉菌却依然能好好活着。等衣服好不容易终于阴干了 ,织物的湿度降低 ,大多数细菌和霉菌已经停止生长 ,但是奥斯陆莫拉菌仍然能够活跃地蹦跶。

更无奈的是 ,这种细菌还能代谢出很多令人不悦的物质 ,比如中级醇、醛、酸等 ,尤其是其中的一些不饱和脂肪酸 ,更是臭味的主要来源。这也是阴干的衣服为什么会有难以名状的臭味 ,并且久久难以散去。

两种方法有效去除衣物臭味

如何能消除这种臭味呢 ?有两种方法可靠且可行。

一、烘干。

高温烘干可以有效地杀灭细菌 ,也能一定程度上杀灭真菌 ,同时烘干还可以大幅缩短衣服变干的时间 ,能有效去除因微生物导致的臭味。

二、洗衣时使用长效抑菌剂。

对洗衣服而言 ,杀菌固然重要 ,等到衣服洗完之后 ,抑制细菌在很长时间里难以繁殖更为重要。

常规的洗涤用品只具有去污渍的能力 ,往往需要另配杀菌剂进行消毒杀菌 ,但是并不能做到长期抑菌。

应对衣服阴干的臭味 ,也可以找到专门的长效抑菌型洗涤剂 ,这样即便衣服阴干 ,也不容易产生臭味。

脚后跟总干裂 或感染真菌

三步教你如何保养

你有没有这样的困扰 :脚后跟干裂、粗糙 ,尤其天冷时更严重 ,就像裹了一层 砂纸 ,穿脱袜子时常 勾住袜子的面料 ,甚至脚跟还会出现裂口。

很多人认为这是干燥引起的 ,其实原因没你想象中那么简单。

为什么脚后跟总是干裂

足部皲裂常见于足跟、足外缘等部位 ,其中足跟最好发 ,多见于中老年人。

根据皲裂的深度 ,会有不同临床表现。裂隙限于表皮时 ,表现为皮肤干燥有龟裂 ,但没有出血、疼痛等症状 ;当裂隙深达真皮浅层时 ,会出现轻度刺痛 ;裂隙深达真皮中下部甚至皮下组织时 ,常引起出血和较严重的触痛或灼痛。

脚跟皲裂与足跟部皮肤的特征有关。一方面 ,人的足跟部皮肤角质层较厚 ,缺乏弹性 ;另一方面 ,皮脂腺分泌的油脂和汗腺分泌的汗液是滋养皮肤的重要物质 ,足跟部位皮脂腺和汗腺的数量本身较少 ,而皮脂腺的分泌受雄激素调节 ,汗液在天气冷时分泌明显减少 ,所以脚跟皲裂多见于老年人 ,且冬季高发。

此外 ,双脚更易受到摩擦、牵拉等外界刺激 ,这些都可能破坏皮肤完整的结构 ,更易出现干燥、皲裂等一系列足部皮肤问题。

脚后跟干裂可能是三种病

对于局部皮肤干燥引起的皲裂 ,做好足部护理即可。如果发现保湿不

能缓解症状 ,可能存在病理原因。

一、足癣。

足癣是红色毛癣菌、石膏样毛癣菌等真菌感染足部皮肤引起的皮肤病。湿、补气 ,以达到减轻体重和改善健康状况的目的。中医理论认为 ,通过调整和改善体质 ,可以有效控制和减轻肥胖。

具体表现 :脚趾间的浸渍糜烂和足底的红斑水泡鳞屑。一旦累及足跟 ,则表现为局部皮肤增厚、粗糙 ,常单侧发生或逐渐累及另一侧 ,冬季常有皲裂、掉皮屑等症状 ,夏季真菌更易繁殖 ,皮损会有扩大趋势。

治疗手段 :目前 ,对于角化过度型足癣 ,各国治疗指南均推荐口服抗真菌药物联合外用药物的治疗方案。

临床上 ,部分患者因担心口服药物的副作用而选择单纯外用药物治疗 ,但足跟部位皮肤角质层较厚 ,外用抗真菌药物渗透困难 ,大多存在疗效差、治疗不彻底、易反复的问题。

针对这种情况 ,单纯外用药物治疗时 ,应加入具有角质剥脱作用的水杨酸、尿素等制剂 ,并采用封包治疗 ,以促进药物吸收。

二、湿疹。

这是种慢性炎症性皮肤病。

具体表现 :角化过度型湿疹常发生于手足掌及关节处 ,表现为局部皮肤肥厚、粗糙 ,冬季时常发生皲裂。湿疹常常对称发生 ,同时累及双足 ,反复发作 ,瘙痒明显。

治疗手段 :外用强效的糖皮质激

素为主 ,能够有效收缩毛细血管 ,减少表皮角质形成细胞的增殖作用 ,从而发挥治疗作用。

此外 ,还可辅以水杨酸、维 A 酸、尿素等角质剥脱剂。瘙痒剧烈时 ,可选择口服氯雷他定、左西替利嗪等抗组胺药物缓解症状。

三、糖尿病足。

糖尿病患者的周围和自主神经常常发生病变 ,导致远端血管硬化、血流缓慢 ,从而引起局部循环障碍 ,导致患者足部皮肤干燥、皲裂。

糖尿病患者抵抗力较差 ,足部皲裂容易继发细菌感染 ,发生足部溃疡 ,严重者甚至需要截肢。因此 糖友需要格外重视 ,尽早采用治疗和预防措施。

每天三个步骤保养足部

生活中做好足部皮肤护理 ,首先注意以下几点。

第一 ,建议每日温水泡脚 10 - 15 分钟 ,水温以 40 左右为宜 ,泡脚时可加入适量白醋 ,起到软化角质层和杀菌作用。避免使用硫磺皂、沐浴露等碱性洗涤用品 ,减少对皮肤屏障的破坏。

第二 ,泡完脚后 ,可按摩足部以促进血液循环 ,使用指甲锉或修脚器械逐层磨去增厚的角质 ,避免使用剪刀或者刀片 ,操作不当容易割伤皮肤 ,诱发皮肤干燥。

第三 ,清理完成后可外用 15% 尿素软膏、0.05% 维生素酸软膏和鱼肝油等保湿防裂药膏 ,促进角质与水结合 ,软化皮肤 ,减轻皮肤皲裂症状。

床头放这些容易睡不好

当前 ,我国居民的睡眠障碍及其带来的身心问题日益突出。调查显示 ,我国约有 4 亿人受到睡眠问题困扰。

良好的睡眠不仅是健康的重要标准 ,也是人体通过自身调整 ,恢复机能和精力 ,抵御和化解疾病风险的重要途径。

其实 ,生活中的很多小细节 ,都会影响大家的睡眠。下面我们就来聊一聊 ,哪些东西不宜放置在床头。

1.手机。

在现代生活中 ,手机已经成为人们不可缺少、必须随身携带的重要物品。由于人们如此依赖手机 ,心理学家甚至引入了 手机在场效应 的概念。但是 ,你知道吗 ?睡前长时间看手机会直接影响睡眠质量。

一方面 ,睡前看手机时 ,手机屏幕发出的光线尤其是其中的蓝光 ,会影响人脑中褪黑素的分泌 ,而褪黑素是启动睡眠过程的重要信使。

另一方面 ,人们如果在睡前浏览短视频等比较容易让人兴奋的内容 ,就会使大脑产生兴奋性物质 ,进一步增加快速入睡的难度。

事实上 ,为获得良好的睡眠 ,大家最好在睡前 1 小时减少或尽量不看手机。同时 ,让手机远离床头 ,这应该成为现代人的良好生活习惯之一。

2.电子加热驱蚊器。

近年来 ,很多无色无味的电子加热驱蚊器已逐渐替代蚊香 ,成为人们居家灭蚊的首选。

电子加热驱蚊器主要是通过加热 ,释放出一些化学物质 ,来达到驱蚊效果。然而 ,有些驱蚊器释放出来的化学物质 ,会影响人的呼吸系统 ,导致鼻腔或肺部出现过敏反应 ,进而诱发鼻塞、咳嗽等不适症状。这些都会对睡眠质量产生影响。

由此可见 ,将正在运行的电子驱蚊器置于床头 ,是非常不利于健康和睡眠的。

3.绿色植物。

不少绿色植物都有净化空气的作用 ,比如绿萝、龟背竹等。但是 ,绿色植物在夜间会通过植物的呼吸作用 ,将氧气转化为二氧化碳 ,从而降低房间的氧气含量。这可能会在一定程度上影响人们的睡眠质量。

不过 ,绿色植物在白天通过光合作用产生的氧气量 ,要远远多于其消耗的氧气量。总体来看 ,在家中摆放绿色植物是值得推荐的 ,但不建议摆在卧室床头。

4.小夜灯。

在很多家庭特别是有孩子的家庭里 ,为了夜间起床方便 ,人们会在床头或床周放置小夜灯。其实 ,这是非常不可取的。

研究证明 ,夜间卧室内即使是非常微弱的灯光 ,也会影响人体代谢水平 ,引发内分泌代谢障碍 ,增加糖尿病等代谢性疾病的发病风险。此外 ,小夜灯微弱的灯光还会影响睡眠质量 ,使人容易觉醒 ,破坏睡眠结构。

5.香薰。

有些人认为香薰有助眠作用 ,喜欢在睡前点上香薰。实际上 ,香薰是否真正有助眠效果 ,目前尚无定论。

然而 ,可以肯定的是 ,不同香薰产品的成分差异很大。有些香薰的成分非但不能起到助眠效果 ,反而有引发呼吸道过敏等不良反应的可能。因此 ,在不能明确香薰具体成分的情况下 ,不建议睡前点香薰。

本版来源 科普中国、健康中国