

养生

防晒霜和花露水一起抹会中毒吗？

夏季到来，有两件事最令人头疼，蚊虫叮咬和烈日暴晒。所以防晒霜、花露水等产品都在夏季热销。

近日网上有传言称，防晒霜和花露水同时涂抹，皮肤可能出现红肿甚至引起晕厥。也有传言说，蚊虫叮咬后喷花露水非但不能止痒，还可能中毒。

对此，北京大学第一医院皮肤科副主任医师杨淑霞介绍，一般情况下，防晒霜与花露水同时使用并不会产生中毒现象，但不否认会增加过敏几率。

传言 1
防晒霜、花露水同时抹会中毒？
求证：会增加过敏几率，但取决于个人体质

北京大学第一医院皮肤科副主任医师杨淑霞表示，防晒霜和花露水都含有化学成分，两种一起使用会增加过敏的几率。花露水中含有高含量的酒精成分，有些人本身会对酒精过敏，因此就算只涂花露水，也可能皮肤过敏。

同时，防晒霜属于化学品。从防晒原理看，防晒霜分为化学防晒霜、物理防晒霜。其中，化学防晒霜是利用化学物质吸收紫外线，产生光化学反应；而这种光化学反应产生的产物，可能会导致皮肤过敏。因此，刚涂上防晒霜时并没有太大反应，而经过太阳光晒过一段时间后，有些人可能会皮肤过敏。

杨淑霞表示，总的来说，防晒霜和花露水都可能致敏，同时使用会增加过敏几率，但不至于昏厥，并且皮肤过敏与否取决于个人体质。

传言 2
蚊虫叮咬喷花露水也会中毒？
求证：花露水会刺激伤口，中毒可能性不大

北京协和医院变态反应科主任王良录介绍，花露水主要成分是酒精，对皮肤会有影响。如果被蚊虫叮咬后，因挠痒造成皮肤红肿、破损出现伤口时，使用花露水时，皮肤吸收的酒精量就会明显加大，其中的酒精成分会刺激皮肤，可能加重皮肤损伤。

在接触的病例中，因使用花露水而皮肤过敏的病人，大多也都是因为本身皮肤有伤口。

而至于是否有毒性，王良录表示，这并不好说。因为所谓致毒，都需要有一个量的概念。每个人对花露水的摄入量不同，而且一般人也不会涂抹太多的花露水，所以中毒的可能性不大。

此外，空军总医院皮肤科医生王丹介绍，花露水中酒精，蒸发后有清凉感觉。被蚊虫叮咬后使用花露水，清凉作用有一定的止痒效果。同时，蚊虫叮咬如果没有留下创口，或者创口很小，喷洒花露水不会有太大影响。

提醒
敏感皮肤最好用物理防晒霜

杨淑霞介绍，防晒霜分为物理防晒霜和化学防晒霜。化学防晒霜需要吸收过程，所以要在涂抹20分钟后才能发挥作用；一般要几种化学物质共同作用，才能吸收掉大多数伤害皮肤的紫外线。这种光化学反应，导致皮肤过敏的可能性较大。

杨淑霞建议，敏感皮肤的人，尽量选择物理防晒霜。选购防晒霜时可以试用一下，很白、很油腻的一般是物理防晒霜。而清透、不油腻的一般是化学防晒霜。

据《新京报》

最优惠的价格 最实用的书讯
教师用书 校长用书 局长用书
购书热线：010-82296887
中国教师报教师发展中心
北京中教社文化传播中心

中国教师报 教育类工商广告独家代理
JIAOSHU 招生、招聘
教育类会务
中国教师人才网 教育类图书
北京创世程广告有限公司
广告咨询 010-65510988 18901230988

写吧·浓情端午

五月五，又一个端午节如期而至。发思古之幽情，纪念诗人，追忆过往成为人们不变的过节方式。这个时节，教师会有过怎样难忘的节日记忆？



五月粽飘香

□ 顾正龙

到了农历的五月，老家大方塘的苇丛长到了一人多高。枝干紧实茁壮，叶子柔韧宽厚，青翠的叶片往往成为人们包粽子的首选材料。

二娃子划着那只破木船，在水中央迤迤而行，两手灵活地将苇叶一片片捋下来，丢到船尾处，浆稍一拨动，再换个方位继续采摘。小光抱着个打足了气的轮胎，轻轻放入水里，人纵身一跃，就半躺在里面，手当作桨划拨着水，向着芦苇深处游去。许多会游泳的大人，和比我稍大一些的孩子，或仰泳，或蛙泳，也朝着芦苇聚集地而去——整个大方塘人声鼎沸，成了欢乐的海洋。

那时的我还小，跟着母亲去采苇叶，只能小心翼翼地蹲在大方塘的边沿上，挥动着顶端绑着铁钩的竹竿，将苇叶一片片剥离。有时劲儿使大了，苇叶

便被撕裂开一道口子，母亲惋惜地抚摸着苇叶，嘴里说“可惜了，可惜了”。不消母亲叮嘱，再采苇叶时，我更加沉住性子，将叶子轻轻地扯离母体。那修长的苇子向我点点头，仿佛在说：这就对了。后来，我学会了游泳，便自告奋勇地一个人游到水中间，摘下大把的苇叶交给正在家里忙碌着的母亲。母亲接过湿漉漉的苇叶，轻拍我的头说：龙孩长大了，快有芦苇那么高了。那种收获的愉悦至今难忘。

将采回来的苇叶洗干净后放在清水中，保持它的青绿色泽，母亲一遍一遍地筛着老早就准备好的糯米，泡上一夜；第二天一早，母亲用她那灵巧的双手将那绿莹莹的苇叶折成一个个实心的小漏斗形，满满地装上糯米，放上各式馅料，扎上线绳，粽子就包好了。

母亲将煮粽子的任务交给那时年纪尚幼的小妹，因为她暂时还干不了地里的农活——每每此时，我和大妹都无比羡慕。因为近水楼台，小妹可以先尝到美味的粽子呀。所以，我和大妹在田里边插秧边看日头，有时竟怨时间过得太慢。终于熬到了中午，赶紧跑回家，一推门，粽子的清香就扑面而来。轻轻地剥开粽叶，便露出了又白又嫩的糯米，吃一口，糯香满口，香甜四溢。

当了教师之后，由于所在的学校有寄宿生，端午节又很少适逢周末休息时。每当此时，我就嘱咐妻子多包些粽子，煮好了带给学生们吃，妻子从那天晚上就开始忙碌。当我把粽子带到学校，看着孩子们美美地品尝那简单的幸福时，感觉心暖暖的。我打电话与已经

退休在乡下的母亲聊起来，她总是欣慰地说：你是老师，就该如此呀……简短的话语，意味隽永。

去年端午节时，我正带着学生冲刺高考。临放学了，在回办公室的路上，感觉腿像灌了铅一样沉重。但就在刚走进办公室那抬头的一瞬间，我突然瞥见办公桌上正放着一个饭盒，伸手摸去：饭盒热热的、沉沉的。盒子的下面还有一张纸条：老师，您辛苦了，趁热吃，别凉了哦。末了还画了个大大的笑脸！也不知道是哪个有心的孩子做的。

我轻轻打开饭盒：绿绿的叶子，锥形的体积——是粽子。缓缓剥开粽叶的同时，那种收到生活莫大馈赠的感恩情愫，便瞬间溢满了我的心窝。
(作者单位系安徽省淮南市第十中学)

菖蒲

□ 叶志勇

如果成一把剑
我要像菖蒲一样
柔韧无比，刚铁如泥

如果成一株兰
我也要像菖蒲一样
吹嘘吞吐，兰心蕙质

如果成一草芥
我也要像菖蒲一样
淡然挺立，剑气如虹

还要俯下身子，静候佳人
采我，如采满心的欢喜

(作者单位系安徽省池州市第十六中学)

师范毕业的那年九月，我去青海的一所偏僻山村小学支教。校舍很简陋，几堵土墙，四间平房，仅此而已；但校园却漂亮，到处长满高大的青杨，教室门前有几株丁香，还有一丛金露梅，孩子们叫它格桑花。学生只有26个，多是留守儿童。虽大多面有菜色，但都很单纯快乐。记得第一次上课，我就被他们渴求知识的眼神震慑了，那些天真的黑眼睛，纯净得像校外那一湾澄澈的湖水。

翌年六月的一天，快到端午了，格桑花开，空气里弥漫着淡淡的芳香。我给孩子们讲端午节的故事，讲屈原、龙舟、艾蒿，还有美味的粽子。孩子们听得很入神，忽然，班长沈小青举起手来，问我：“老师，粽子是什么样子的？”我说：“你们没吃过粽子？”“没有！我们从没见过粽子。”孩子们异口同声地说。我震惊之余，心中涌起一阵酸楚。我想给他们做粽子，但想到徒有四壁的宿舍，没有糯米，也没有箬竹叶，多少有些失落。

踌躇之际，忽然眼前灵光一闪，我对

画粽子

□ 徐方圆

孩子们说：“我们来画粽子吧！来画一画你们心目中的粽子。”“好啊好啊！”孩子们都很兴奋。

我给孩子们描述粽子的样子，然后又笨拙地在黑板上画了一个样子。孩子们开始画起来，每一笔都很用心。只是，沈小青却迟迟没有动笔，她微微蹙起眉头，若有所思。过了好一会儿，她才拿起铅笔在纸上飞快地画了起来——这只粽子很特别，左右两边有翅膀。我问她，为什么要画翅膀？她说：“我想妈妈了，我希望这粽子能飞到妈妈身边去。”说话的时候，她的眼圈红红的。小青的同桌，一向寡言少语的张小花也停下来，默默地在纸上画了一个爱心形的粽子，说：“我也想妈妈了。”这时候，教室里特别安静，只能听到笔尖在纸上滑动的声音。我在教

室里巡视了一圈，看到了孩子们画的形状各异的粽子：花朵形，树叶形，小鸟形，星星形，月亮形……

“好了，孩子们！我们给粽子涂上颜色吧！”我拿来油画棒，孩子们很认真地涂色，那虔诚的小模样颇让人怜爱。涂完色的粽子，一抹鲜亮的绿色，让我想起故园里那碧绿的箬竹。七彩的粽子绳，让我想起天边那道亮丽的彩虹。张小花走到我面前，拿了一张画递给我，说：“老师，送给您，这是我画的格桑花粽子，希望您每天都快乐！”说完羞涩地低下了头。小花学什么都要比别的孩子慢一些，我平时在她身上花的时间也最多。我看见，纸上的粽子是花朵形的，上面还赫然画着一个大笑脸。我笑了，笑出了泪花。

两年后，我离开了那个小山村，离开了那些纯真可爱的孩子们。可他们画的“粽子画”，却一直悬挂在我的心头，让我在之后的每个端午感受到恒久的温暖和幸福。
(作者系江西省南昌市青云谱区江铃学校)

悦活

我为舞狂

□ 尹翔学

尹老师，你怎么成体育舞蹈发烧友了？还是让舞友们来回答吧：

钟叔，曾惹上折磨人的关节炎，行走不方便。心想这下玩完了，大半辈子的“形象工程”就这样给毁了。好在孩子们鼓动他去学跳舞。学啊跳啊，跳啊学啊，居然把关节炎给跳掉了。那股高兴劲，真是一发不可收拾。

叶姨，虚心学舞的那个劲儿，简直就像个勤学好问的小学生。什么曲棍步、甜心步，什么螺旋转、阿力玛娜，一招一式都不含糊。前不久体检，叶姨兴高采烈地向舞友们报喜：别嫌我瘦，体检我什么事都没有！真替她高兴。

卖成衣的那班姐妹，自有绝活。收摊后就来舞场跳，不怕难看惹人笑，就是为了身体好。哦，记性不好，记不住怎么办？对，先用相机或手机把舞蹈动作拍录下来。第二天开业了，有生意就做生意，没顾客来就放音乐学舞、跳舞。生意健身两不误！还有自己爆料的：上床睡觉了，迷糊中来了灵感，突然想到某个拉丁舞蹈动作还没有学到位，就情不自禁地爬起来练习八字胯……

市区的这一帮舞友是我们的老友了。我呢，此前因为个别“零件”受损了，一时又难以修复，时不时陷入痛苦之中。常常想，我要是坐以待毙吗？后来想通了——天生我材必有用，岂能如此草率地缴械投降？于是，学着人定，开始打拳，都是为了放松自己。不过，实践证明，最好的休闲健身莫过于跳舞了。在舞场上跳起来，一瞬间就能解脱自己，释放自己，忘记自己……自己跳，高兴；教舞友跳，开心；欣赏舞友跳，温馨。音乐沁我心，舞蹈助我狂。所以，每当朋友问我为何痴迷练舞，我的回答很干脆，也很响亮：我跳舞，我健康；我跳舞，我快乐。

无须讳言，教师的压力大，职业病多：颈椎病、肩周炎、咽喉炎、心血管疾病……还是别去想吧。陶醉在美妙的音乐里，跳起舒心的舞蹈，有说有笑，烦恼全跑掉。我也希望和祝福老师们：身外之物少强求，别花心思找罪受！坚持健身多乐趣，身心健康定无忧。

(作者单位系广东省廉江市河唇镇第二中学)

作品赏析

《北国雪夜浩无痕》
武斌/绘

冰天雪地、林海雪原，是东北的象征，是北国的魂魄。《北国雪夜浩无痕》这幅画主题鲜明、意境优美。夜幕下的白桦林，画面色彩浓重，气势不凡。那茂密的白桦林，在一望无际的皑皑雪原上，宛如一群披着长发的妙龄少女手拉手在踏雪起舞，闪烁着透明而迷幻的光彩。画面既宁静致远，又充满动感。作者以黑土地特有的生活场景为绘画符号，使冰雪在他笔下形成了独有的特色，成就了“黑土地上的白雪艺术”。

武斌，现为黑龙江省美协会员，齐齐哈尔市美协理事，齐齐哈尔书画院特邀画家。擅长国画作品创作。

