

# 为什么嘴唇越舔越干

冬天很多人的嘴唇都会开启“干燥模式”，这时，我们会习惯性地舔一舔，试图用唾液“滋润”一下干巴巴的嘴皮。刚舔完的嘴皮的确湿润很多，但用不了一会儿，更强烈的干燥感又会卷土重来，于是就这样越干越舔，越舔越干……这到底是怎么一回事？

## ▶▶ 容易干燥

嘴唇之所以容易干燥，主要是因为嘴唇皮肤的锁水、补水能力差。皮肤最外层的角质层是防止体内水分丢失的主要屏障，但嘴唇的皮肤和身体其他部位的皮肤差异很大，它的角质层非常薄，只有身体角质层约三分之一的厚度。

也就是说，相比身体其他部位，嘴唇上薄薄的角质层很难有效锁住水分。最关键的是，嘴唇几乎没有皮脂腺与汗腺。皮脂腺能够分泌皮脂（一种油性物质），在皮肤表面形成一层“天然保护膜”，滋润皮肤的同时还能起到保湿作

用。而汗腺能够分泌汗液，辅助调节体温并补充表层水分。

没有皮脂腺与汗腺进行补水和保湿，加上锁水能力差，嘴唇皮肤里的水分容易受到环境影响，如果天气干燥、风大，就易导致皮肤水分加速流失，让我们感觉嘴唇发干。

## ▶▶ 越舔越干

当我们用舌头舔嘴唇、把唾液覆在嘴唇上时，一开始的确能利用唾液中的水分缓解干燥感。可嘴唇的角质层薄，吸水能力差，唾液带来的水分很快就会蒸发，无法起到保湿效果，还会带走嘴唇上原本就有的水分。

不仅如此，水分蒸发后，唾液中的其他物质会残留在嘴唇上，比如各种消化酶。唾液中的消化酶是用来在口腔中分解食物的，当它们反复停留在嘴唇表面时，可能会轻微破坏嘴唇的皮肤屏障，让本就不多的锁水能力“雪上加霜”，

使嘴唇变得更加干燥。

如果觉得嘴唇干了就舔，反而会持续破坏嘴唇黏膜，扰乱嘴唇干湿环境，形成“干了就舔，越舔越干”的恶性循环。因此，频繁舔嘴唇，可能会导致嘴唇起皮、开裂、出血，还有引发舔唇性唇炎的风险。

## ▶▶ 如何科学地保持嘴唇湿润

为了让大家不再为嘴唇干燥烦恼，可以参考以下几个小妙招。

身体摄入的水分不够，嘴唇皮肤得不到滋润，是嘴唇干燥的常见原因，因此，每天多喝水就是最基础的“嘴唇补水法”。

根据2022版《中国居民膳食指南》，7~10岁的儿童每天应饮水1升，11~13岁的男生每天饮水1.3升，女生1.1

升；14~17岁的男生每天饮水1.4升，女生1.2升。应做到定时、少量、多次饮水，不要等口渴后才喝水。

除此之外，还可以每天在出门、睡前等时间适当涂抹润唇膏补水保湿，缓解干燥。注意要选择无刺激性、平淡无味、成分简单的润唇膏。

如果你的嘴唇已经干燥到起皮，记得管住小手，千万不要去撕嘴唇的死皮，这种做

法很容易连带着把健康的嘴唇皮肤撕落，刺激和伤害我们娇嫩的嘴唇，阻碍皮肤的愈合，甚至可能会加重症状，导致嘴唇出血、感染。

面对起皮的情况，可以尝试厚涂成分单一的保湿膏，比如白凡士林。当然，如果这些方法你都尝试了，但嘴唇还是干燥无比，甚至出现瘙痒感和烧灼感，建议及时去医院就诊，寻求医生的专业帮助。

## 为啥吹气凉哈气热

在生活中是不是有一个有趣的发现：同样是出口腔中呼出气体，为什么吹气感觉凉，哈气感觉热？

其实，无论是吹气还是哈气，呼出气体的初始温度都差不多。之所以我们会感觉一凉一热，关键在于气流速度不同。

当我们吹气时，气流更集中、流速更快，容易带动周围的冷空气一起流动，使得呼出的气体热量迅速散失，到达皮肤表面时温度已经明显降低。

同时，这股气流还会带走皮肤表面被体温烘热的空气层，并加速汗液蒸发，而蒸发的过程又会带走皮肤热量。在这些因素的共同作用下，我们就会感觉吹出来的是凉风。

与之相反，当我们张大嘴巴哈气时，呼出的是流速缓慢的暖空气团，它不易与周围的冷空气混合，反而会像一床温暖的“空气毯子”覆盖在皮肤表面，并将自身热量传递给皮肤，因此就会感觉暖暖的。

## 使用不锈钢餐具三不宜

首先，使用不锈钢餐具不宜长时间盛放盐、酱油、醋、菜汤等液体。因为这些液体中含有很多电解质，如果长时间盛放，电化学反应会使有害的金属元素被溶解出来。使用不锈钢餐具短时间盛放上述物质后要及时清洗干净。

其次，不宜用304不锈钢锅煲中药。因为中药含有多种生物碱、有机酸等成分，特别是在长时间加热条

件下，很难避免中药中的各种物质与不锈钢发生化学反应，使药物失效，甚至生成某些毒性更大的络合物。

最后，不宜用强碱性或强氧化性的化学药剂清洗不锈钢餐具。用小苏打、漂白粉和次氯酸钠等强碱性或强氧化性的化学药剂清洗不锈钢餐具，会破坏其表面的钝化膜，并导致重金属离子的溶出。

## 草原上为何很少见到大树

草原上难见大树，并非偶然现象，而是气候、土壤、生物环境共同作用的结果。

从气候来看，草原多分布在降水较少且季节不均的区域，年降水量通常在250~450毫米，远低于森林所需。大树根系虽深，但叶片蒸腾作用强，需大量水分维持生长，草原有限的降水难以满足其需求。且草原冬季寒冷、风大，低温易冻伤大树根系，强风还可能折断枝干，阻碍其存活。

土壤条件也至关重

要。草原土壤多为栗钙土、黑钙土，土层较薄，且底层常存在坚硬的钙积层，大树根系难以穿透深层土壤吸收养分和水分。同时，草原土壤有机质虽丰富，但养分多集中在表层，无法支撑大树长期生长。

此外，草原的生物竞争与干扰也有影响。频繁的草原火灾会烧毁大树幼苗，而食草动物如牛羊等的啃食，会破坏大树新生的枝叶，让幼苗难以长成成树。

(本版综合)



据科学网报道，近日，我国首架C909“飞机医院”在老挝完成首例机上眼部手术，患者术后恢复情况良好。这架由中国自主研制的C909“飞机医院”，配备眼科手术显微镜、耳鼻喉内窥镜系统以及数字化诊疗等设备，可开展多学科联合诊疗。截至目前，来自中国的医疗团队已为当地600余名患者开展义诊服务。