

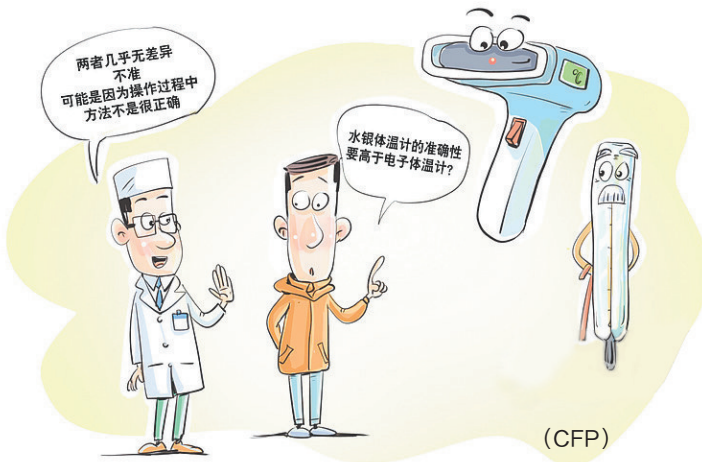
水银体温计明日正式退出

体温计替代品选购攻略来啦

自2026年1月1日起,我国将全面禁止生产含汞体温计和含汞血压计产品。这意味着,凭借精准、廉价优势陪伴了几代人成长的水银体温计,即将正式退出历史舞台。

消息一出,水银体温计甚至一度出现价格暴涨和被抢购的现象。从需要“甩一甩”“看半天”的水银体温计,过渡到“嘀一声就出数”的电子设备,或许需要一个习惯的过程。

但从长远看,没必要高价囤积,替代产品技术成熟,质量稳定。电子体温计、无汞体温计、耳温枪、额温枪……市面上琳琅满目的替代品到底如何挑选?今天,就跟大家分享下选购攻略。



性、便捷性、价格以及适用人群(如婴幼儿)的具体需求,来选择最合适的类型。

电子产品测温准不准

有些人对电子测温设备的准确性尚存疑虑。此前有媒体实测显示,不同品牌、类型的电子测温产品之间可能存在差异。其中,最大误差可达1℃。因此,选择有医疗器械注册证(“械字号”)的知名品牌产品至关重要。只要正确操作,电子体温计的准确性足以满足日常健康监测需求。以下为大家提供几个选择和使用建议。

追求性价比 电子体温计是大多数家庭的首选。测量时需确保探头与身体(如舌下、腋下)充分接触足够时间。

家有婴幼儿 耳温枪快速便捷,但务必按说明书正确放入耳道。注意,6个月以下婴儿耳道较小,可能不适用。耳道内耳垢或炎症可能会影响测量结果的准确性。

用于快速筛查 额温枪适合幼儿园、单位等需要快速排查的场合,但其读数仅供参考,目前有文献指出在环境温度23℃条件下,可尝试测量成年人耳后3cm处体温替代腋温计诊断发热。(朱梓迪 北涛)

多种替代产品各有所长

随着水银产品的退场,电子测温、测压设备已成为市场主流。它们安全性高、读数方便,但在原理、精度和使用方法上各有特点。下面介绍目前主流的几种家用体温测量工具。

无汞体温计 也就是镓铟锡体温计,它在形态和用法上是最接近水银体温计的“直接继承者”。它利用液态金属的热胀冷缩原理工作,

避免了汞风险,准确性与之接近,但目前价格较高且普及度较低。

电子体温计 凭借其温度传感器技术,已成为最主流的选择。它读数清晰、相对安全、价格适中,部分软头设计更舒适。其误差通常能控制在±0.2℃以内,足以满足日常需求。

耳温枪 若追求更快的测量速度,耳温枪是个不错的选择。它通过红外线测量鼓膜温度,仅需几秒即可获得接近核心体温的读数。

但其价格较高,且操作要求精准,需对准耳道,对婴幼儿测量尤其需要技巧,短时反复测量也会影响结果,其误差受操作影响较大,可能达±0.3℃或更高。

额温枪 它通过红外线测量体表温度,实现了非接触、1—3秒出结果的极致便捷性,非常适合快速筛查和避免交叉感染,但其读数最容易受环境温度、额头出汗及测量距离影响,准确性相对较低,误差可能较大。

总体而言,您可以根据对准确

皮肤干燥 吃对就能水润过冬

中医推荐几个实用食疗方

冬日来临,不少人会遭遇皮肤紧绷、瘙痒,甚至脱屑、皲裂的困扰。如何从饮食入手改善这些问题?近日,副主任医师靳曰军分享了适配的中医食疗方,帮您轻松应对干燥,水润过冬。

靳曰军介绍,中医认为,“肺主皮毛”,皮肤的健康与肺的功能密切相关;同时,“肾主水”,冬季是肾经当令之时,肾的津液濡养功能不足,也会导致皮肤干燥。

皮肤干燥是身体“缺水”的信号,但这个“水”不是单纯地喝水,而是能被身体吸收利用的津液和气血,而脾胃为后天之本,气血生化之源头。

因此,冬季皮肤干燥的食疗干预,核心在于润肺生津、滋阴补肾、健脾养血,可通过调整饮食来改善体内的津液平衡。

基于中医理论,靳曰军推荐以下适合冬季食用的食材,帮助改善皮肤干燥。

润肺生津类:推荐银耳、百合、梨、蜂蜜、莲藕。

银耳被称为“平民燕窝”,能滋阴润肺、养胃生津;梨和蜂蜜搭配可清热润燥,缓解皮肤干痒;莲藕生吃清热生津,熟吃健脾开胃,都是冬季润肺的好选择。

滋阴补肾类:推荐黑芝麻、黑豆、枸杞、桑葚、核桃。

黑芝麻富含油脂,能补肝肾、润五脏,让皮肤细腻光滑;枸杞和桑葚可滋阴补血,改善因肾虚导致的皮肤干燥;核桃不仅能补肾健脑,其含有的不饱和脂肪酸还能滋养皮肤。

健脾养血类:推荐山药、红枣、小米、南瓜、桂圆。

山药健脾益气,促进津液输布到全身;红枣和桂圆能补气血,让皮肤红润有光泽;小米和南瓜则温和养胃,帮助身体更好地吸收营养。

医生提醒,冬季皮肤干燥时,以下食物尽量少吃或避免。

辛辣刺激类:辣椒、花椒、生姜等,容易耗伤津液,加重干燥。

油炸烧烤类:如炸鸡、烤串等,会导致体内湿热,影响皮肤新陈代谢。

高糖高盐类:糖果、咸菜等会加速身体水分流失,让皮肤更缺水。

除了饮食调整,配合以下习惯,能让皮肤更快恢复水润。

少熬夜:熬夜会耗伤阴血,加重干燥,建议每晚11点前入睡。

适度运动:如太极拳、快走等,可促



进血液循环,帮助津液输布到皮肤。

皮肤保湿:洗完澡后及时涂抹身体乳,减少皮肤水分蒸发,内外结合效果更好。

中医食疗讲究“润物细无声”,通过调整饮食来改善皮肤干燥,需要长期坚持才能看到效果。冬季多吃润肺、滋阴、健脾的食物,不仅能让皮肤变得水润,还能增强身体抵抗力,为来年健康打下基础。这个冬天,不妨试试这些食疗方,让皮肤和身体一起“喝饱水”吧!

(贺照阳)

LE HUO

LE HUO