手心湿漉漉是体虚？

手心常年湿漉漉，考试时汗水浸湿试卷、社交握手时满心尴尬、触控操作总因手滑受影响……生活中，很多人常年被手脚过度出汗困扰，却常被简单归因为“紧张”或“体虚”。事实上，这一症状背后，很可能是原发性手汗症在作祟。

作为一种神经功能紊乱性疾病，它并非单纯的生理现象，可通过科学手段干预与调理。正确分辨症状、做好日常护理，是摆脱手汗困扰的关键一步。

正常出汗or手汗症？

在运动、炎热或进食辛辣时，身体会通过全身性温和出汗调节体温，这属于生理性出汗。而手汗症的信号则截然不同，它有着以下特点：

无诱因的出汗在凉爽、平静的状态下，手掌、脚底或腋下依然潮湿甚至滴水。

对称性发生症状多发于双手或双脚同时大量出汗，单侧发病较为罕见。

与情绪明显相关一旦感到紧张、兴奋或压力，出汗量会显著增加，甚至肉眼可见汗珠。

多始于青少年症状多在青春期前后出现，并长期持续。

快速自测“水手”的方法

在室温22℃-25℃、情绪平稳的时段，将一张全新的干纸巾平铺于完全伸开的手掌上，轻轻按压。判断症状严重程度：

轻度纸巾与手掌接触部分出现明显潮湿印迹。

中度纸巾被浸湿，颜色加深，可能无法完整拿起。

重度掌心已有汗珠聚集，甚至滴落，纸巾迅速湿透。

若结果达到中度及以上，且符合上述“无诱因”、“对称性”特征，那么您面对的很可能是原发性手汗症。

手汗症，是身体一个微小部件发出的过强信号。接纳它的存在，是消除羞耻感的第一步；学习科学护理，是重获生活掌控权的开始；而在必要时寻求专业帮助，则是赋予自己追求更佳生活品质的勇气与权利。

护肤组合拳有效缓解症状

手汗症虽然不能完全根治，但可以通过科学的日常护理方法缓解症状，提高生活质量。这是一套需要耐心与坚持的“组合拳”。

实时管理与物理阻隔随身携带超细纤维毛巾或医用纱布，它们吸水性更强且更柔软。避免使用粗糙的布料反复摩擦，以免刺激皮肤；在需要长时间书写或使用鼠标时，可佩戴指尖透气的薄棉手套；在衣物选择上，尽量挑选透气性好的纯棉材质。纯棉衣物能够让手部的汗液更好地挥发出去，减少那种黏腻的不适感；在办公或居家环境，保持空气流通，使用空调或风扇降低环境温度，有助于减少出汗。

修复皮肤屏障避免引发皮炎多汗皮肤长期处于浸泡状态，pH值失衡，易导致屏障受损，出现干燥、脱皮、瘙痒甚至继发性湿疹。

手汗症人群可以每日用温水搭配弱酸性温和清洁产品清洗手足，避免使用强力去脂的皂类；正确进行皮肤干燥，清洗后用干净、柔软的毛巾轻轻拍干，尤其是褶皱部位，切忌用力擦拭，避免角质层损伤；针对性保湿与止汗也很重要，可在皮肤完全干燥后（尤其睡前），立即涂抹含有皮肤屏障修复成分的润肤霜。除了普通护手霜，市面上还有一些专门针对多汗症设计的止汗护手产品。这些产品中通常含有铝盐等成分，能够暂时阻塞汗腺，减少手部出汗。

情绪调节与生活方式优化打破“焦虑—出汗”循环，可以尝试腹式深呼吸、渐进式肌肉放松、正念冥想这些简单的压力管理技巧；当感到紧张出汗时，有意识地进行几次深长呼吸，能帮助调节自主神经反应。每日进行10分钟的正念呼吸训练，有助于阻断焦虑循环。

记录并留意哪些食物（如辛辣香料、咖啡因、热饮）可能加剧你的症状，并适当调整。保持均衡营养，充足饮水。维生素B族对神经系统的正常运作有着重要作用，适当多吃一些富含维生素B族的食物能够帮助调节神经系统功能，在一定程度上缓解多汗症状；规律作息，充足的睡眠有助于稳定自主神经系统功能。

合理使用辅助医疗产品医用止汗剂的使用方法是在睡前将产品涂抹于完全干燥的皮肤上，次日早晨洗净。初期可能略有刺激，需从小面积开始，并坚持使用数晚才能见效。此外，还有其他产品如吸汗粉、某些草本配方可能对部分人提供临时缓解，但效果因人而异，建议谨慎选择并观察反应。

出现这些困扰需看医生

出汗本身不直接损害健康，但当症状影响生活品质时，便是寻求专业帮助的明确信号。在此之前您可以认真问自己几个问题：

日常行为是否受干扰工作学习时会不会因为手滑，刻意避开那些需要精细操作的活儿？用公共设备时，会不会担心留下尴尬的痕迹？手机屏幕、键盘是不是特别容易“遭殃”？甚至连拧个瓶盖、转个旋钮，都因为手滑而费劲？

社交是否受影响是不是开始本能地回避握手，聊天时总忍不住擦手，或者习惯性地把手藏进口袋、背在身后；买衣服时，会不会优先挑深色、看不出汗渍的料子，而放弃自己喜欢的颜色？

是否形成持续性心理负担出门准备时是不是总要随身多带几条手帕、几双袜子才安心；会不会因为担心手汗，还没到某个场合就开始紧张？种种挥之不去的尴尬，有没有让你感到焦虑、想逃离，甚至慢慢影响了自信

如果您在以上问题中看到了自己的影子，尤其是当症状已经对生活持续产生负面影响，就要考虑咨询专业人士。首诊可选择皮肤科（非手术治疗与皮肤护理）或胸外科（手术治疗）。就医时，详细描述您的症状、诱因、困扰程度及家族史，为医生提供宝贵的诊断依据。

北京青年报

网传“吃大蒜有效防蚊”站不住脚

夏季已至，蚊虫叮咬令人不堪其扰，网上各类“防蚊大法”五花八门、神仙过海。其中，“吃大蒜可以防蚊”的说法，广为流传。记者采访传染病防治领域专家，证实此类说法站不住脚。

记者调查发现，大蒜虽然本身气味浓重，但有助驱蚊这一点并无科学佐证。

大蒜能否驱蚊，首先要了解蚊子是如何识别宿主的。

据天津市疾病预防控制中心消毒与病媒生物预防控制所所长吴彤宇介绍，蚊子是通过一系列感官信号来定位宿主的。首先是二氧化碳产生吸引作用，随后是视觉、温度感知及嗅觉近距离信号。

因此，体型较大（代谢率更高）、处于妊娠状态（二氧化碳、体温升高）以及衣物颜色较深的人，可能更容易获得蚊子“青睐”。

而所谓嗅觉，主要是检测人体皮肤、汗液及微生物群中挥发性有机化合物的受体。那么吃完大蒜，人体是否能代谢出驱赶蚊子的有机化合物呢？答案是不能的。

广州市疾控中心消毒与病媒生物防制部负责人李晓宁说：“食用大蒜后，人体消化道会迅速将其分解代谢，产生多种含硫化合物。其中一部分硫化物会通过呼吸和汗液排出体外，从而形成我们所闻到的大蒜味。这些代谢产物在体内的浓度其实很低，因此释放出的气味也非常微弱，不足以让蚊子将其识别为一种驱避信号。

除了大蒜，食用洋葱、柑橘可以防蚊等网传说法，均无科学依据。人体的气味主要由遗传、新陈代谢和皮肤表面菌群共同决定，单纯依靠吃特定食物，既无法从根本上改变体味，也无法对蚊子产生持久的驱避作用。

所以，与其相信捕风捉影的“食物防蚊法”，不如通过减少引诱蚊子的因素、隔离接触、使用驱避产品等方法科学防蚊。

新华每日电讯

生活小贴士

冶金等九大行业节能降碳“路线图”发布

记者日前获悉，国家发展改革委近日联合有关部门印发《关于开展重点行业节能降碳改造攻坚三年行动的通知》（以下简称《通知》），明确了推进重点行业节能降碳改造的总体要求和到2028年底的主要目标，聚焦钢铁、电解铝、水泥、平板玻璃、炼油、乙烯、合成氨、甲醇、煤电等9个重点行业，细化部署了具体改造任务，为如期实现碳达峰目标，同时扩大有效投资、培育绿色发展动能划定了“路线图”。

《通知》提出，到2028年底，钢铁、电解铝、水泥、平板玻璃、炼油、乙烯、合成氨、甲醇等工业重点行业达到现行能效标杆水平的产能比例平均提高20个百分点，煤电行业力争提高15个百分点，能效基准水平以下产能基本清零，累计形成节能量1亿吨标准煤以上、减排二氧化碳2亿吨以上。

“十五五”时期是实现2030年前碳达峰的攻坚期、决胜期。钢铁、电解铝、水泥等重点行业是国民经济的重要基础产业，也是能源消耗和二氧化碳排放规模大、强度高的重点行业，更是完成节能降碳目标任务的主攻方向。

《通知》结合实际分行业细化部署了节能降碳改造重点任务，主要可以将其概括为推广应用先进节能降碳技术装备，推动重点工序和装置改造升级，推动能源消费绿色化、低碳化。

在业内专家看来，当前，部分重点行业仍存在工艺装备落后、能效水平偏低等问题，蕴藏着巨大的改造提升空间。节能降碳改造既是扩大有效投资、稳定经济增长的重要抓手，也是推动传统产业绿色化、智能化、高端化升级的关键路径。

“《通知》提出推动企业实施一批技术改造、设备更新和能效提升项目，有利于先进节能降碳技术装备推广应用，能够推动传统产业提质降碳、降本增效，不断扩大绿色低碳产业规模，增强经济社会发展绿色动能。”国家节能降碳中心副主任闫勇哲表示。

冶金工业规划研究院党委书记、院长肖邦国指出，聚焦主要工序、重点设备和关键环节实施节能降碳改造，可显著降低能源成本，推动行业从“规模扩张”向“质效提升”转变，为经济社会高质量发展腾出充足空间、提供绿色动能。

以《通知》提到的炼油、乙烯、合成氨、甲醇行业为例，其是石化化工行业消耗能源和产生碳排放的主要子行业。数据显示，2025年，炼油、乙烯、合成氨、甲醇行业的能耗总量、碳排放总量分别占石化化工行业能耗总量、碳排放总量的42%、53%。

“这4个行业的企业数量较多，工艺路线和装置类型多样，能效碳效水平差别较大，仍有一些产能能效低于基准水平，标杆水平占比不高，节能降碳改造存在较大潜力。随着先进技术和装备研发与推广，能效碳效提升空间也在不断扩大。”中国石油和化学工业联合会党委委员、副会长凌逸群表示。

在具体投资方向上，凌逸群指出，从炼油和乙烯行业看，核心装置和工艺的先进控制技术、蒸汽系统优化、绿电应用拓展等都有较多的改造升级场景；从合成氨和甲醇行业看，气化装置大型化及废锅流程推广、高效合成催化剂应用、节能高效设备更新、绿氢耦合等都是节能降碳改造的重要方面。

调动企业的主动性和积极性是推动节能降碳改造工作取得实效的关键。《通知》从资金、价格、市场等方面，进一步加强重点行业节能降碳改造政策保障。

在资金支持方面，《通知》提出，加大中央投资支持力度，对符合条件的项目按核定总投资20%的比例给予资金补助，优先支持改造后能效达到标杆水平的项目。

“除了中央预算内投资之外，超长期特别国债资金也将重点用能设备更新列入支持范围。”凌逸群表示。

而对于节能降碳改造工作将产生的较大资金需求，《通知》强调，鼓励地方统筹运用现有资金渠道加力支持改造项目实施，鼓励金融机构提供多元化金融产品服务。

“石化化工企业是节能降碳改造的责任主体，也是降低用能和碳排放成本的受益主体，要结合自身实际，充分利用好政府投资、绿色信贷和转型金融、合同能源管理等多种支持政策，以节能降碳技术应用、用能设备更新、企业和园区整体能源系统优化升级等为重点，加快实施改造升级。”凌逸群说。

肖邦国指出，冶金行业企业应创新投融资模式。“对氢冶金、500kA及以上电解槽、高参数发电机组等大型改造项目可采用自筹资金与绿色金融相结合的方式，积极申请节能降碳专项资金、绿色转型金融贷款等政策支持；对通用设备更新等中小型项目，可探索合同能源管理、第三方共建等模式，降低初始投资压力。”

经济参考报

离岛免税持续激发消费市场活力

6月13日拍摄的海南三亚国际免税城（无人机照片）。自2025年12月18日海南自由贸易港封关以来，离岛免税政策持续释放红利，吸引大量国内外游客前来购物，成为拉动消费增长的重要引擎。海口海关数据统计，封关以来至今年5月31日，海南离岛免税购物金额203.4亿元，购物人次274万人次，同比分别增长20.5%、15.8%。

新华网

新型婚恋“杀猪盘”：“相亲对象”设下“黄金”陷阱

学法时习之

父母介绍的“相亲对象”，竟是精心伪装的骗子。近期，多地出现一种披着婚恋外衣的新型“杀猪盘”：骗子先从为子女婚事焦虑的父母入手，假扮相亲对象的家长完成信任铺垫，再以“境外出差”“内部黄金套利”等话术诱导受害者购买实物黄金，并通过快递等物流环节完成转移，骗取财物。

长辈“牵线” “相亲对象”借黄金设局

宁夏的景女士一直单身，婚事是家中长辈的心头大事。为了帮她寻找合适对象，景女士的母亲常年活跃在各类线上相亲群、红娘小程序和直播社群中，也会在平台上留下联系方式。

2025年12月，景女士母亲突然收到一条陌生短信。对方自称是一名男士的父亲，想给两家孩子牵线。短信里，这名“儿子”被包装得十分光鲜：年龄比景女士大一岁，“211”本科双学士学位，是国内某知名黄金集团银川区域中层干部，年收入35万元，家中有房产和商铺，目前在吉尔吉斯斯坦出差。

在母亲介绍下，景女士添加了“相亲对象”的QQ。刚认识不久，对方便频繁向景女士表达好感，营造“认定彼此”的亲密氛围。但对方始终以公司保密为由拒绝添加微信和手机号，称公司配发的定制手机没有摄像头。

认识一周后，“相亲对象”称自己掌握黄金交易所内部信息，可以利用国内外时差“吃差价”，希望景女士能代替其在国内操作“黄金投资”，并声称“百分百盈利”。景女士帮助“相亲对象”在支付宝平台购买了实物黄金，将收货地址设置为广东某地。“实物黄金送达后，‘相亲对象’让我跟快递员说放入附近丰巢快递柜，并把取件码发给他，声称他的投资公司会派人来取。”景女士说。

经过几次“帮忙”后，“相亲对象”劝说景女士也来投资，并发来一个所谓内部黄金投资网站。随后，景女士按照“相亲对象”的安排，在支付宝的购金平台上购买了实物黄金，并将黄金邮寄到投资网站客服提供的地址，由所谓的“投资公司人员”（极有可能为骗子团伙）前来取走，并折算成投资金额充值在黄金投资网站上景女士的个人账号下。

“今年1月，我尝试从假投资网页上取钱，但提现失败，才意识到可能被骗了。现在回头看，骗局的第一步就是从我母亲接到相亲短信开始。”景女士说，她在社交平台发布自己受骗经历后，陆续收到多名有相同经历的女性私信，有人被骗五十多万元，有人被骗一百多万元，至今未追回。

类似经历并非偶发。今年3月，有媒体报道，甘肃兰州32岁的康女士被母亲介绍的“相亲对象”以类似套路诱骗，连续8次购金邮寄，又向对方账户转账10余万元，共被骗85万余元。当地警方称，这类案件融合婚恋交友、虚假投资和实物黄金购买，可称为“杀猪盘2.0版本”。

骗局三重升级 隐蔽性与追赃难度大增

记者调查发现，这类骗局的法律本质仍属于电信网络诈骗，但其作案链条较传统“杀猪盘”发生了明显迭代，主要体现在以下几个关键点。

一是骗子将受害者父母变成了“信任入口”。“骗子不直接对接年轻相亲者，而是将相亲者的父母作为突破口。”福建名仕律师事务所高级合伙人池建伟分析，在这类案件中，骗子先扮演相亲对象的父母或介绍人，获取受害者父母信任。父母出于对子女婚事的焦虑，可能在不知情的情况下为骗子背书，把“条件不错”“很快回国”等信息转述给子女，大幅降低年轻受害者的防备心理。

据景女士回忆，骗子曾教其母亲这样说：“有个朋友的孩子介绍给你认识，现在吉尔吉斯斯坦出差快回来了，比较优秀，男孩子已经同意接触，不用有压力，试着聊聊就行。”正因是父母介绍，景女士才降低了防范。

二是合规渠道被当作诈骗“掩护”。上海格联律师事务所合伙人冯思华认为，从表面证据看，黄金是受害者本人在正规平台购买，快递也是本人寄出，若缺少完整聊天记录、通话录音等证据，案件初期可能被误认为民事纠纷。“犯罪嫌疑人可能辩称受害人是‘自愿交易、自愿邮寄’，受害者需要证明这种‘自愿’系受欺诈所致，这是许多受害者报案维权时的一大难点。”

三是以实物黄金替代转账，追赃挽损难度提高。景女士强调，骗子始终围绕实物黄金展开骗局，并展示对方行骗所用的虚假黄金投资网站。记者发现，该网页页面显示现货黄金、现货铂金等行情数据，做得非常逼真。“相比银行转账，黄金属于无标识、高价值、易销赃的实物资产，熔炼加工后容易丧失溯源特征，骗子可通过各类渠道快速变现、拆分流转。”池建伟说，“不同于电子资金交易可通过大数据溯源，实物黄金交易难以追踪流向，追赃挽损难度极大。”

今年2月，深圳市地方金融管理局等多部门联合发布《关于进一步规范黄金市场经营行为的公开提示》，明确禁止诱导消费者购买黄金实物后转为委托投资，禁止夸大投资回报，并明确有涉嫌犯罪行为的将移送公安机关处理。

多环节筑牢防线 全链条阻击新型诈骗

受访人士认为，治理此类骗局，应将防线前移到婚恋信息发布、黄金交易风控、贵重物品寄递和黄金回收变现等关键节点，既要堵住个人信息泄露缺口，也要压缩实物黄金被快速转移、回收、销赃的空间。

首先，压实婚恋、社交和直播平台的信息保护责任。“骗子常从相亲群、红娘小程序、直播社群中寻找目标，尤其盯准愿意公开联系方式、急于为子女介绍对象的中老年父母。”池建伟建议，平台应在相亲直播间等高风险场景设置醒目反诈提示，严格限制公开展示手机号、家庭住址、子女单位等敏感信息，对批量私信搭讪、伪造身份资料的账号加强识别和处置。

其次，黄金销售、回购平台应把反诈风控嵌入交易流程。冯思华认为，黄金销售和回收环节也宜紧抓信息溯源，落实实名登记、交易留痕和异常回收报告制度，“若出现短期内多次大额购金、集中寄往同一快递柜，或某收货地址已被公安查证涉诈仍未预警等情形，平台可能面临相应责任。对明知来源异常仍低价收购、协助熔炼销赃的，应依法追究相关主体责任”。

同时，加强公众在婚恋相亲中的反诈意识。“父母不要在公开社群中暴露子女联系方式、工作单位和家庭财产状况，不轻易为陌生相亲对象背书。”池建伟说，对于年轻人则应牢记，凡是仅线上沟通、身份未经核验的“相亲对象”，都应提高警惕，“无论人设多么完美，只要同时满足‘网络陌生社交’‘婚恋相亲’‘主动推荐投资套利’这几个特征，基本可以判定为诈骗陷阱。”

经济参考报

本报地址：铜陵市义安大道北段327号 邮政编码：244000 电话：总编室：5860136 编辑部：5860131（传真） 办公室：5861227
广告部：5861508 （联系人：陈幸欣） 订阅：全国各地邮局（所） 全年定价：100.00元 印刷：铜陵市闻达报业有限责任公司（铜陵市淮河大道北段358号）