

市面售卖的棉柔巾原料以天然棉为主，而绵柔巾可能是各种化纤原料制成。二者虽一字之差，实则大不相同，让人不易分辨——

“棉柔巾”和“绵柔巾”，看清楚再买

本报记者 李婉秋 摄影报道

“用了一段时间才发现，每天用的洁面巾成分竟是聚酯纤维，难怪我脸会过敏。”市民王女士说，她细看成分表才发现真相。她误以为绵柔巾和棉柔巾是一回事。

化纤当棉用 一周脸过敏了

前一段时间，家住市区的王女士网购了一款宣称亲肤、柔软、婴儿可用的绵柔巾。看着商家宣传这款绵柔巾成分安全、零刺激，再加上评论区里不少家长“晒”出给自家宝宝使用后的好评，让本就皮肤敏感的王女士心动不已，于是便放心下了单。

几天后，王女士收到了心心念念的绵柔巾。可一上手，她就感觉不对劲，这款绵柔巾的手感有些粗糙，并不像卖家宣传的那样柔软，甚至用起来皮肤也不是那么舒服。王女士没太在意，只当是新换产品，皮肤还需时间适应，再用几天就好了。

一周过去了，王女士发现她的脸上越来越痒，脸颊两侧还冒出了一片小痘痘。起初，她还怀疑是她的作息或饮食出了问题。直到有一天，她无意间细看这款绵柔巾的成分表，才恍然大悟，原来这款绵柔巾中竟含有50%的粘胶纤维和50%的聚酯纤维。“难怪我的脸会过敏，原来这里面没有一点棉花，我这一周



市民到超市挑选棉柔巾

竟用化纤产品擦脸。”王女士立即停用这款绵柔巾，并找到卖家讨要说法。

卖家告诉王女士，他们售卖的绵柔巾并非棉柔巾。王女士这才了解，她将绵柔巾和棉柔巾混为一谈了，以为二者是一样的材质。

标注不规范 消费者分不清

像王女士这样的遭遇并非个

例。近日，记者走访发现，不少市民对于绵柔巾和棉柔巾概念混淆，在选购时容易陷入误区。

在运河区一家商超的日用品专区货架上陈列了多种品牌的洁面巾和美容巾等产品，价格从9.9元到50元不等。这些产品大致分为两类：棉柔巾和绵柔巾。棉柔巾成为100%全棉，绵柔巾的成分多为聚酯纤维或粘胶纤维，价格普遍低于棉柔巾。

此外，记者注意到一款名为“洁面棉柔巾”的产品实际上成分是100%聚酯纤维。市民不仔细看成分表，很容易被误导。

“我之前并不清楚绵柔巾和棉柔巾的区别，直到查看成分表时才发现两者完全不同。”正在选购的市民赵先生说。

在网购平台上，记者发现不同商家在产品标注上差异很大。一些商家标注清晰，明确区分绵柔巾非棉柔巾。而另一些商家则

标注模糊。一款名为“婴儿棉柔巾”的产品，其成分表上仅标注了“无纺布”，并没有详细说明成分。单从商品名称来看，很容易让人误以为它的主要成分是棉。当记者向客服咨询时，客服明确表示该产品不含棉。

挑选棉柔巾 看清成分表

在短视频平台上，不少关于棉柔巾和绵柔巾区别的讲解视频引发了大量网友关注。其中一条点赞量高达数十万的视频下方，网友们纷纷留言表达自己的困惑和经历。不少网友称，看了视频才知道绵柔巾和棉柔巾根本不是一回事，导致之前他们买错了。

业内人士对此解释说，棉柔巾和绵柔巾的主要区别在于原料和材质：棉柔巾以天然棉纤维为主，柔软亲肤；而绵柔巾多采用化学纤维。

如何买到棉质的绵柔巾呢？业内人士提醒市民，要做到“一看、二摸、三闻”。首先，看包装，市民选购时应仔细查看产品成分表，分清棉和绵。其次，市民要摸其手感，天然棉柔巾手感柔软细腻。而化学纤维的棉柔巾摸起来略显粗糙。最后，闻气味。100%棉花做的棉柔巾湿水后没有味道。

草本料酒、药膳馒头、鸡内金蛋糕……

“对症吃饭”到底对不对

本报记者 刘冰祎 摄影报道

这段时间，市民孙女士的购物清单上越来越“养生”，炒菜的料酒要买草本的，早餐麦片不是“八珍”就是“七白”，总之主打一个“药食同源”……近年来，中医文化悄然融入现代生活，不少养生爱好者开始“对症吃饭”。

“对症吃饭”

32岁的孙女士平时工作挺忙，压力也比较大，早早就处于亚健康状态。前几年，她爱上了养生，不仅将每天不落的咖啡换成了热茶，还不时买一些综合维生素、益气补血类的保健品。

最近这一年，孙女士的“养生赛道”越来越宽，喜欢上了能将中药与日常饮食相搭配的食物。“我平时胃口不太好，以前经常买一些复方鸡内金之类的消化药吃。后来，我上网时发现一家店里卖鸡内金蛋糕，就经常买一些当早餐。”

除了鸡内金蛋糕，孙女士早餐吃的麦片也“不简单”，她特意买来的“八珍燕麦片”里，除了麦片还添加了山楂、莲子、陈皮等，据说可以“温润养胃”。如今，孙女士购物时都会优先购买一些“药食同源”的食品。“配方更养生，吃完身体挺舒服，感觉很健

康。”孙女士说。

“花式养生”

从添加了人参的“熬夜水”，到各种中药代茶饮、炖煮饮品，对重视养生的市民来说，这些产品的出现无疑为他们提供了一种更加方便的养生方式。

“最近我买了不少药膳馒头，有红枣枸杞的、桑叶茯苓的、葛根决明子的，味道不错，吃着感觉也挺好。”市民张女士告诉记者，她平时也会尽量选择一些添加了中药成分的养生食品。为此，喜欢吃零食的她还特意买了不少龟苓膏吃，虽然不知道对身体是否有益处，但起碼心理上的“罪恶感”减轻了不少。

日前，记者走访市区一些超市看到，药食搭配的商品并不少见。在一家超市调料区的显著位置，摆放着不少某品牌的“草本料酒”，配料表上不仅有当归，还有丁香、桂皮等。在冲调饮品区，这类产品更是不少。

在网络平台上，关于“花式养生”“药食同源”的话题吸引了不少人，各种添加了中药成分的养生食品同样销量可观。不少消费者说，这些食品让养生变得简



超市中售卖的草本料酒

单有趣了。记者看到，一家购物平台上销售的“鸡内金南瓜小蛋糕”，销量已有“1万+”。

市民马先生平时常上火咳嗽，他在网上学了一道养生汤的制作方法，还特意到药店买来了苦参、黄连、半夏等中药，回来搭配食材炖煮。“刚吃过一两次，还没见到什么效果，或许多吃一段

时间会有效吧。”说起养生汤的功效，马先生坦言他也是半信半疑，“毕竟里面含有药物成分，我不敢长期吃。可是只吃一两次的話，又担心没什么效果。”

谨慎选择勿跟风

对此，记者联系到沧州市中

心医院国医堂副主任张旭杰。张旭杰表示，快节奏的生活让不少市民处于亚健康状态。近些年，注重养生的人越来越多。一些中药，其实也是我们日常中食用的调料或食材。将中药与日常饮食搭配起来恰当地食用，可以起到防病强身的效果。“除了药食同源的搭配，市民也可以尝试‘五色养五脏’，就是‘白人肺、黑人肾、黄入脾、赤入心、青入肝’，通过调整饮食来养生保健。”

不过，药食搭配不能盲目跟风，市民应结合自身体质，科学对待。张旭杰建议，有药食搭配养生需求的市民，最好提前咨询医生，在专业人士的指导下选择适合自己体质的药食搭配方式。此外，人的体质在不断变化，同一种药食搭配方式时间不宜过长，应伴随体质变化及时调整。市民平时选购药食搭配的食品时，尽量选择大品牌、有品质保证的产品。她还提醒家长，不要过度给儿童进补：“最适合孩子的养生方式，就是均衡饮食，避免吃得油腻、过饱，多进行户外锻炼。”