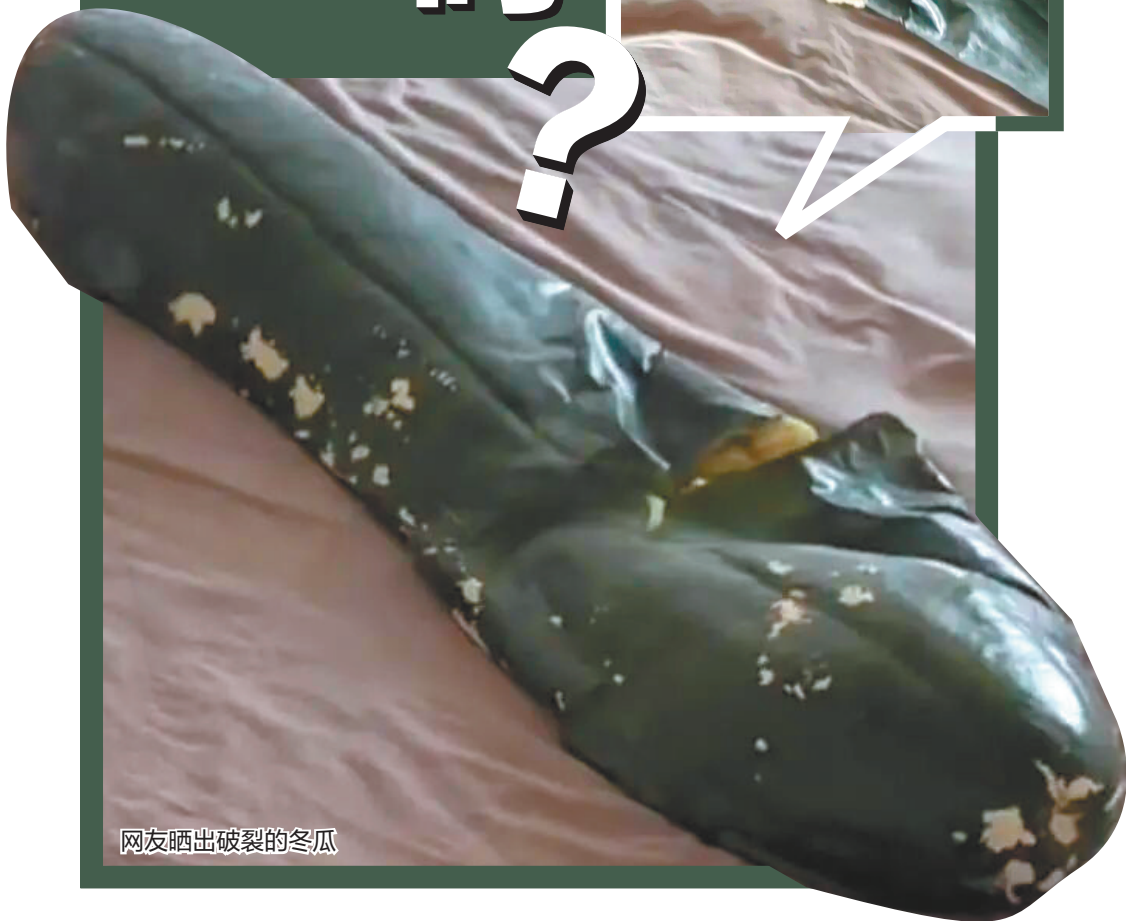
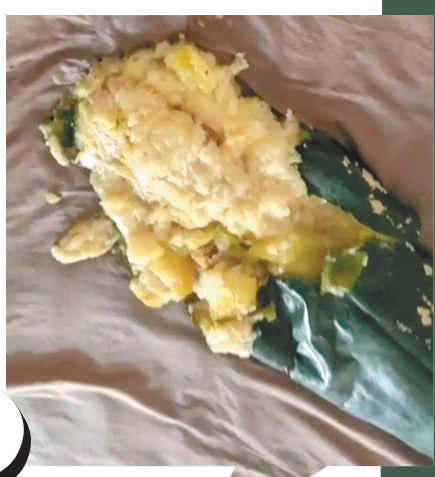




冬瓜还能抱着睡吗 半夜炸瓜

“抱冬瓜睡觉降温”是近两年来走红于社交平台的一种消暑方式,不少网友将冬瓜当作天然凉枕贴身降温。然而,让人没想到的是,近日,有人遭遇了“半夜炸瓜”的情况——冬瓜突然破裂,大量腐臭汁水流出,把床单、地面弄脏。

这是什么情况?
抱冬瓜降温还能行吗?



网友晒出破裂的冬瓜

抱冬瓜降温

靠物理吸热,半小时变温热“湿枕头”

抱冬瓜真能降温吗?“从物理原理来看,短时间的体感清凉是真实的,但降温效果无法持久。”成都市农林科学院高级农艺师敖清艳介绍,新鲜冬瓜的含水量高达96%左右,而水比热容较大,吸热能力强。常温下的冬瓜温度普遍低于人体体表(36℃~37℃),贴身抱着时,体表热量迅速传导给冬瓜,给人带来丝丝凉意,这与抱着冷水袋的原理类似。

然而,冬瓜本身并没有持续制冷的功能。随着人体热量不断输入,冬瓜温度会渐渐上升。大约半小时至一小时后,冬瓜的温度便会接近体温,不仅不再降温,反而会沦为了一块温热的“湿枕头”。因此,这种方式只能临时解暑,绝无法实现整夜持续降温。

为何“炸瓜”

体温烘烤+汗液发酵,内部气压憋爆瓜皮

不少网友遭遇的“炸瓜事件”,并非冬瓜自然开裂,而是微生物发酵引发的“爆破”。

敖清艳解释,冬瓜外皮自带一层致密蜡质层,原本具有较好的密封防护作用。然而,当人们整夜贴身怀抱睡觉时,人体散发的热量与被褥的密闭环境,无异于给冬瓜搭建了一个“恒温孵化箱”;加上汗液浸润与肢体频繁摩擦,极易破坏这层表层保护膜,微小的伤口随之成为细菌、霉菌入侵的通道。

在温暖潮湿的环境下,微生物大量繁殖并疯狂分解冬瓜果肉中的糖分与有机质,源源不断地产生二氧化碳等气体。由于冬瓜外皮过于密闭,气体无法排出,内部气压持续累积。当内部压力突破瓜皮承受极限时,气体就会夹杂着腐烂果肉与酸臭汁水,从瓜蒂或伤痕等薄弱处猛烈爆开。

应对之策

请收好这套“安全法则”

若仍想体验这种网络消暑法,敖清艳也给出了科学的应对之策。

挑选冬瓜

- 1.应优先选择表皮完整、无凹陷和磕碰划痕的黑皮冬瓜,借助完好的蜡质层延缓细菌侵入;
- 2.坚决避开瓜蒂脱落、表皮发软或局部发霉的变质瓜;
- 3.体型适中即可,瓜体越大,一旦爆裂后果越麻烦。

实际使用

- 1.严禁整夜贴身怀抱。仅建议睡前短时间纳凉,入睡前应立刻将冬瓜移至床边阴凉通风处,下方可垫上旧毛巾防渗水弄脏床品。
- 2.定期检查瓜体,建议一周左右更换一次。一旦摸到局部发软、异常发胀或闻到酸味必须立即丢弃。
- 3.老人、孩童及皮肤易过敏人群应尽量避免贴身抱瓜,以免腐败滋生的霉菌刺激皮肤与呼吸道。

专家声音

理性看待网络消暑妙招

敖清艳提醒,抱冬瓜属于低成本的临时消暑花招,存在变质炸裂、滋生霉菌等隐患。想要舒适安全地度过盛夏,空调、凉席、正规冰枕或水冷垫等方式稳定性更高、风险更低。面对网络消暑妙招,大家还需理性看待,切勿盲目跟风。 综合央视网、封面新闻