和田玉为何要尽量少戴？那些关于它“养人”传言背后的真相

很多人都听过“和田玉能养人”的说法，甚至觉得戴得越久，和田玉就越温润，人也跟着越精神。可真的是这样吗？实际上，关于和田玉“养人”的说法，更多的是一种美好的愿景和文化寓意，从科学角度来看，它并没有直接的生理“养人”功效。更重要的是，不当的佩戴和保养，反而可能对和田玉本身以及佩戴者的皮肤健康造成负面影响。那么，究竟和田玉有哪些方面需要我们特别留意，以至于要“尽量少戴”呢？这并非否定和田玉的美丽与价值，而是提醒我们在享受其温润质感的同时，也要科学对待，避免一些潜在的误区和风险。

和田玉的“亲肤性”并非万能，需警惕化学物质侵蚀

和田玉之所以被认为“亲肤”，在于其本身的质地温润，不易产生静电，触感柔和。但这种“亲肤”并不意味着它可以与所有物质“和平共处”。我们日常生活中接触到的许多化学物质，比如洗涤剂、化妆品、香水、酒精，甚至汗液中的盐分，都可能对和田玉的表面造成细微的侵蚀。长期接触，尤其是含有强酸、强碱或有机溶剂的物质，会让和田玉的表面光泽变暗，甚至出现微小的腐蚀痕迹。对皮肤而言，如果和田玉表面沾染了这些化学物质，反复接触皮肤，也可能引起部分人群的过敏反应，或是导致皮肤干燥、瘙痒。因此，在进行家务、游泳、使用护肤品时，最好将和田玉取下，避免不必要的接触。

佩戴的“摩擦”与“磕碰”，是和田玉“受伤”的隐形杀手

和田玉虽然硬度较高，但其韧性相对而言并不算特别强，尤其是一些结构较为疏松的品种，如俄料中的一些白玉，或是有明显绺裂的籽料。日常佩戴中，我们无法完全避免的摩擦和磕碰，是导致和田玉表面出现划痕、磕损甚至断裂的主要原因。比如，与金属物件（如钥匙、手表）的摩擦，或者在运动、搬运重物时不经意的磕碰，都可能给和田玉带来“伤害”。这些细小的损伤，不仅影响了和田玉的美观度，降低了其收藏价值，也可能因为表面粗糙而更容易吸附污垢，增加清洁难度。

“温润”的背后，是细致入微的保养，而非“放任自流”

所谓“越戴越温润”，很多时候是佩戴者对和田玉进行了恰当保养的结果。例如，定期用软布轻轻擦拭，使其表面保持光洁；避免长时间暴露在高温或强光下，防止玉质变干、变色；在干燥季节，可以偶尔用玉器油进行“盘玩”，以补充玉质失去的水分。然而，很多人误以为和田玉是不易损坏的“硬通货”，可以“放任自流”，长期不清理、不保养，甚至在不洁的环境中长时间佩戴。这样一来，玉石本身的“包浆”可能变得污浊，失去原有的光彩，而原本的细微划痕也可能因为污垢的堆积而更加明显，失去了“温润”的美感。

和田玉的“盘玩”与“养玉”，需要分清适度原则

“盘玩”和田玉，确实是许多爱好者享受的过程，通过手部的温度和油脂，让玉石表面形成一层自然的光泽，也就是所谓的“包浆”。但“盘玩”并非“盘磨”。过度、粗暴的盘玩，比如用粗糙的布料揉搓，甚至用带砂的手套，反而会加速玉石表面的磨损，破坏其天然的质感。而且，“养玉”更多的是一种人与玉之间情感的交流和对玉石审美的体验，而非一种物质上的“滋养”。对于价格昂贵的和田玉，过度地“盘玩”可能会因为汗液、油脂堆积过多，反而影响其透光性，使其看起来不够清透。因此，科学适度的“盘玩”是关键，要以不损伤玉石为前提，享受其自然变化的过程。

清洁和田玉的注意事项与常见误区

清洁和田玉时，最重要的是使用温和的方式。一般情况下，用柔软的棉布或丝绸轻轻擦拭即可。如果污垢较多，可以用清水冲洗，但务必用软布擦干，避免水分长时间停留在玉石表面。切忌使用任何化学清洁剂，包括牙膏、洗涤灵等，它们都可能对和田玉造成损害。同时，要注意不要用指甲或尖锐的物品去抠除污垢，这很容易造成划痕。很多人认为“用身体的油脂去养玉”，虽然适度接触能带来温润感，但如果长时间佩戴，身体的汗液和油脂混合，如果清洁不及时，反而会堵塞玉石的毛孔，使其失去光泽，甚至产生“贼光”。

常见问题解答

Q: 和田玉戴久了会变色吗？

A: 和田玉本身是矿物，正常情况下不会轻易变色。但如果长期暴露在强烈的紫外线下，或者接触到一些有色物质，可能会出现轻微的颜色变化。此外，一些品质较低的和田玉，可能因为内部结构原因，在佩戴过程中因氧化等因素发生颜色上的细微改变。

Q: 汗水多的人是否不适合戴和田玉？

A: 汗水中的盐分和酸性物质确实会对和田玉有一定腐蚀作用，长期接触可能导致玉石表面光泽变暗。如果汗水非常多，建议在容易出汗的场合，或者运动时取下和田玉，佩戴后及时用清水冲洗并擦干。

Q: 和田玉手串能随便摘下放在包里吗？

A: 最好不要随意放在包里，尤其是和硬物（如钥匙、手机）一起。建议单独放置在有软垫的盒子或袋子里，以防刮花或磕碰。

Q: 长期不戴的和田玉需要保养吗？

A: 即使不戴，也建议定期取出用软布擦拭，并避免存放在过于干燥或潮湿的环境中。如果长时间存放，可以考虑用少量的玉器油进行保养，防止玉质过于干燥。