

一健必读

七到十天洗次澡 吃完火锅洗把脸

水灵人儿 冬季不瘙痒



每年11月到第二年的3月,是冬季皮炎的高发期,有皮肤瘙痒症状的人特别多,中老年人情况更为严重。专家提醒,想预防和缓解皮肤瘙痒重在护肤。

1 皮肤若痒 洗澡别过勤

70岁的吴先生每到冬季就会觉得皮肤微微发痒,特别是小腿、背部、腰腹部。挠痒不能解决根本问题,他就用比较热的水洗澡,可止一时之痒,但洗过之后痒得更厉害。

“用高温洗澡,易将身上仅有的油脂去掉,导致越来越痒。冬季要学会洗澡。”专家介绍,随着年龄增长,35岁以后油脂分泌量就会减小,很容易产生瘙痒的感觉。很多人以为皮肤痒痒是身体不干净,于是反复洗澡。其实冬季天气干燥而寒冷,皮肤水分流失较多,洗澡太勤,热水和肥皂会带走皮肤油脂膜和角质层中的脂质,那就更痒了。

怎样洗澡更科学?专家认为,冬季洗澡时,水温控制在40℃左右,比体温稍高一点,但不感觉到烫。对易发痒的中老年人,可7天到10天洗次澡,时间10分钟至15分钟就可以。在洗澡时,可适当使用温和的洗浴用品,沐浴露中最好有润肤成分,而发痒严重的人,避免用肥皂,用清水冲发痒部位即可。

洗完澡后,先别忙着擦干身体,而是先擦润肤液。在皮肤没干透的情况下擦润肤液,能使水分和营养更充分地吸收,尤其是小腿和手臂可多涂一些。因为小腿皮脂腺分泌脂质最少而手臂常暴露于空气中,容易干燥。

2 吃完火锅用温水洗脸

近日气温下降,怕冷的陈女士开始约朋友吃火锅,吃了几天后开始觉得全身发痒,她不停地挠,结果导致整个胳膊和小腿上布满了道道抓痕。

医生检查后发现她皮肤偏干,怀疑皮肤痒可能与饮食有关。“人体免疫力下降后,就特别容易出现过敏、皮肤瘙痒、红肿等症状。”专家解释,吃火锅导致皮肤出问题,是因为冬季天气干燥,温度偏低,人体免疫功能较弱,火锅又是燥热性食物,更会加重免疫功能失调。

每到冬季,总会有不少人因吃火锅而引发皮肤病。“不同体质的人应该有不同的饮食安排,一个月吃火锅的次数,最好不要超过3次。”专家提醒,在吃火锅时,最好能多补充水分,增加维生素摄入。吃完后可用温水洗脸,以防止刺激物长时间“骚扰”皮肤,洗脸时不要过度摩擦。

3 喝水讲方法,慢饮又足量

补充水分是一种预防方法,从事静态工作的人,每天饮水量可用体重数值乘以30,如体重50公斤,每天要喝1500毫升水;从事动态性、易流汗工作的人,小便量减少,尿液变黄应及时补充水分,尿液颜色需维持淡黄色。

喝水时间间隔不宜太短,以免脾胃来不及吸收,水分就被排出。建议每小时

喝水150毫升至200毫升,且喝的时候慢慢的,有利于身体“抓住”水分。

此外,每天涂抹润肤霜、鱼肝油、橄榄油等能达到很好的护肤功效,缓解症状。

如果发痒,别急着挠,可用点外搽的止痒剂,如炉甘石洗剂或地塞米松霜等皮质激素类霜剂软膏。

4 常按“止痒穴”,帮你防痒痒

大部分人对付皮肤痒痒,都会忍不住用手去抓,往往后果是越来越严重。其实腿上有三大止痒穴:血海、三阴交、行间。每天按摩这些穴位便能止痒。

血海穴是足少阴脾经上的穴位,位于大腿内侧,髌骨内上缘上两寸处,具有调节血液循环、祛风作用。

相关链接

皮肤干,洗澡加把燕麦

皮肤科专家建议,秋冬季节对付皮肤干燥,可以在洗澡时往澡盆中加入一两把燕麦,就会有润泽皮肤的功效。在秋天可以直接用燕麦水洗澡,到了冬天,洗完燕麦澡后再擦上专门的护肤油。

操作方法:用半杯燕麦片、1/4杯牛奶、2汤匙蜂蜜混合在一起,调成糊状,然后将这些原料放入一个用棉布等天然材料制成的小袋子中,将其悬

挂在淋浴头下,流水就会均匀地将燕麦的营养精华稀释,冲入浴缸中。

如果没有条件,也可以用另一种简单实用的方法代替:将1/4杯燕麦用一些温水混合好,调成糊状。用手直接涂抹在发红、发痒的皮炎患处,或者干燥的肘部、足跟、腿部,然后用温水冲净或者用热毛巾擦干净即可,每天涂抹一两次。

(据39健康网)

健议堂

劣质手机套,有毒!

近日,网络上一则“手机套携带超强致癌物,会通过呼吸道直接进入人的五脏六腑”的消息,让很多给手机“穿衣服”的人感到恐慌。怎样区分“有毒”与“无毒”的手机套?

有媒体近日选择塑料、硅胶及皮革三种材质的手机套进行测试发现,经过仪器的分析和对比,手机套释放量最大的有毒物质是甲醛,属一类致癌物质。当手机因使用或充电发热后,手机套所散发出的甲醛量显著上升。业内人士表示,手机套上的甲醛一部分可能来自于黏合剂,另一部分可能是硅胶套使用的材料性能不够稳定而释放的。因此,买手机套要注意选择边缘整齐光滑、有韧性、制作精细、无气味的产品,正规厂家的产品会较为安全。

(据《广州日报》)

健康问诊

防哮喘,足底敷姜葱

支气管哮喘的患者在止用止咳药控制病情的同时,还可以试下姜葱敷脚。

操作方法:每晚睡前用热水泡脚10分钟至15分钟,再取鲜葱白50克、鲜生姜15克,捣成泥敷在脚心,用纱布包好,第二天起床时去掉。每晚1次,两周为1个疗程,一般使用1个至3个疗程,每个疗程间隔7天。

现代研究表明,生姜提取物能兴奋呼吸中枢,葱白中的挥发油有消炎、抑菌作用,同时,脚心的涌泉穴是缓解感冒的常用穴位。

此偏方对受凉感冒后引发的哮喘、风寒外袭引起的轻度和中度咳嗽有效。生姜和葱白都是治疗风寒感冒的药材,生姜与葱白合用,有发汗解表、止咳的作用。首次发作较为严重、咳嗽得厉害的患者应及时就医。

(据人民网)

牙疼,七招来缓解

“牙疼不是病,疼起来真要命。”《印度时报》近日刊出,印度美容牙医专家卡里希玛·贾拉迪博士总结的“赶走牙疼简单七招”,不妨一试:

咬片橙子。切片橙子,贴在或咬在牙痛处,可以缓解疼痛。但刚从冰箱取出的橙子会使牙齿更敏感,要放至达到室温后再用。

多喝水。有的牙疼是由龋齿引起的,常喝水有助于冲走口腔中的部分致龋细菌。

咬个茶包。红茶和绿茶中含单宁酸,有助于消肿,促进牙龈愈合。将茶叶袋放入水中,微波炉加热30秒至温热,挤去茶袋多余水分,然后将茶袋咬在牙疼部位即可。

多吃土豆泥。牙疼时避免吃需要用力咀嚼的食物,如生吃纤维多的水果、蔬菜等。为缓解牙疼,最好坚持吃流质食物和柔软食物,如土豆泥、煮烂的面条等。

常换牙膏。长时间使用同一种牙膏,易导致口腔细菌对该牙膏产生“免疫力”,因此容易牙疼的人应每隔几个月更换不同品牌的牙膏。

热敷脚部。用热毛巾热敷牙疼部位的腿部,有助于缓解牙疼。

温盐水漱口。用温盐水漱口或含在口中,保持一段时间,可促进唾液分泌,缓解牙疼。

(据环球网)

保健有方

糖尿病患者去看医生,第一诉求就是将血糖降下来,常常把注意力集中在降糖这件事情上,以为不惜下“重药”,只要把血糖降下来就是对的。然而,内分泌学专家指出,这是糖尿病治疗中的误区。专家提醒,在糖尿病治疗过程中,一定要“全面考量,综合治理”。

降糖误区:只顾眼前不管未来

中华医学会糖尿病学分会主任委员、中山大学附属第三医院副院长翁建平教授介绍,糖尿病治疗已经进入个体化治疗时代,最新的理念不再以降糖为单一目标,而需要综合考虑肝肾功能、低血糖、体重增

降糖,勿忘保护肝肾功能

加、心血管风险、经济成本等多种因素。

然而,很多医生和患者都没有意识到这一点。在临床上,翁建平曾经接诊过不少“只顾眼前,不管未来”的病例。翁建平提醒,糖尿病的治疗并不是一两天的事情,而是十几年甚至几十年的持久战,如果不全面考虑,过于强调降糖,很有可能在降糖的同时令肝肾功能受损。

老年患者更要“特别”用药

翁建平指出,对于不同的糖尿病患者,尤其是老年患者、肥胖患者、合并高血脂患者、肾功能不全患者,更应采取差异化的治疗方案,仅仅以单一的降低血糖为目标是

无法满足患者的个体化治疗需求。比如,传统的二甲双胍降糖有效且便宜,但其代谢物90%经肾排出,本身有肾病的糖尿病患者服用就有可能加重肾脏负担。

而对年纪较大和已经合并心脑血管疾病的糖尿病患者来说,低血糖比高血糖的危害更严重,容易发生心血管意外事件,甚至导致休克或猝死。因此,低血糖风险也是老年糖尿病患者需要警惕的一个问题。

可见,糖尿病患者的药物选择十分讲究,而不仅仅只是降糖而已。

“全面考量”的理念亟待普及

治疗糖尿病应该生活方式干预和药物

治疗双管齐下。翁建平指出,在糖尿病治疗中,必须重视“全面考量,综合治理”的治疗理念,在关注药物有效性之外,还要重视药物安全性、保护肝肾功能和药物治疗的经济成本问题等。

值得关注的是,包括降糖药物在内的大部分药物一般都是通过肝脏进行代谢,经过肾脏清除,这样在血糖降低的同时,肝肾功能也会不同程度受影响甚至受损。而如果糖尿病患者肝肾功能一旦受损,服用降糖药时就需调整药物剂量,甚至要避免使用某些经过肝肾代谢的药物。

(据《羊城晚报》)

健多食广

用茴香做馅应少放盐

茴香由于香气特殊,很适合搭配肉食,因此多用来做包子馅、饺子馅。但口味偏重的人可要注意了,茴香属于含钠很高的蔬菜,按照我国食物成分表,每100克茴香含有186.3毫克钠,而每

100克冬瓜的含钠量仅为1.8毫克。因此,用茴香做馅应该少放盐,高血压、肾脏病患者尤其要谨慎。此外,芹菜和茴香中的钠含量也较高,烹调时应尽量少放盐。(据《保健时报》)

分类广告

Advertisement for classification services including company registration, accounting, and real estate.

登声明 发公告

Advertisement for public notices and legal services.

二手超市

Advertisement for second-hand goods and services.

洛阳市洛龙区小尚灯具商店

Advertisement for a lighting store in Luoyang.

洛阳市西工区红山金岭村

Advertisement for a village committee in Luoyang.

公告

根据市政府有关文件精神,下列房屋已在我处申请房屋所有权登记,7日内如无异议,我处将核准登记,颁发《房屋所有权证》。

声明

以下公司的车辆道路运输证遗失并退出运输市场。洛阳市德发汽车运输有限公司(豫C) 56001 证号:001007209

洛阳市城乡规划局 建设项目公示

现洛阳京都肿瘤医院管理有限公司申请办理建设用地规划许可证。根据国家城乡规划有关法律法规,现将有关事宜公示如下: