

一健必读

粉剂止血易致感染

专家表示,夏季易发创伤,处理伤口关键是保证无菌、避免感染

夏日,皮肤裸露在外,易受创伤,那么伤口应该如何处理?在许多人的印象中,止血粉剂的止血效果相当好。但近日有关新鲜创面能否使用粉剂止血护理引起了争议,甚至有的医生在微博上晒出了儿童贸然使用粉剂止血留下疤痕的照片。

那么,粉剂止血是否可以?专家表示,伤口首先应清洗干净,至于止血药物的疗效,与其形态并没有太大的关系,关键是要保证伤口无菌,避免引起伤口感染。

现状

■粉剂止血临床已基本淘汰

利用粉剂止血为何会留疤?红十字会急救指导师崔世宝表示,这是因为使用粉剂不当导致了伤口感染,伤口已经不仅位于皮肤表层,流脓、出水等症状还预示已经伤及皮肤真皮层。

崔世宝提醒,粉剂止血在临床中已基本淘汰,现在一般也不会用粉剂止血。这种止血方法之所以被淘汰,是因为粉剂容易造成伤口化脓,甚至可能导致感染。

■粉剂止血关键要保证无菌

首都医科大学附属北京地坛医院皮肤性病科主任伦文辉介绍,能否止血与止血剂的具体形态没有太大关系,关键要保证无菌。在新鲜创面上涂抹粉剂进行止血,皮肤无法吸收粉剂,再加上有些粉剂自身不一定是无菌的,直接接触创面,可能会造成感染。

伦文辉提醒,还有一种情况比较特殊,即如果伤口为纵向切口,不宜使用粉剂止血,因为颗粒状的粉剂附着在伤口周围甚至与伤口聚合在一起,反而阻碍了伤口附近皮肤黏膜细胞的生长,不利于伤口愈合。

建议

■伤口较浅可压迫止血

关于怎样才能让伤口出血时快速止血,崔世宝建议,应该区分不同的情况:如果伤口比较深,缝合是比较好的办法;如果伤口比较浅,可以采用压迫止血的方法;伤口出血较少时,则可以使用消炎药水擦拭并包扎。

专家建议,如果是轻微的擦伤或出血量不大,临床中压迫止血是常用的方法,包括使用纱布,利用创可贴止血;如果伤口较深或出血量较大,则需要到医院进行专门处理。

■新伤口可用生理盐水清创、消毒

对于伤口的处理顺序,崔世宝表示,应该严格遵守消毒程序,不管伤口如何形成,新鲜伤口应先清创、消毒。新鲜创面一般以使用生理盐水消毒为宜,创口周围可以使用碘酒、酒精进行消毒,但这两者不适合直接接触创面。

此外,常见的红汞、碘伏、酒精、凡士林均不适合直接接触创口。如果创面较浅,可以使用适量红汞,但其他情况下不建议使用;如果伤口较小,渗血量不大,生理盐水冲洗即可,也可使用适量红汞。

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)



提示

■夏季汗液分泌增多 易冲淡药物

在夏季,伤口如果包扎或处理不当,容易出现感染。伦文辉提醒,夏季对伤口的护理有特殊要求。由于夏季气温升高,一方面人体汗液分泌增多,有可能冲淡药物;另一方面细菌易滋生,从而引发感染,这也是夏季较少进行脸部美容手术的原因。

■碘伏与红汞不能同时用于清理伤口

并不是所有常见的消毒药物都能直接用于清理伤口。伦文辉介绍,一方面,目前临床中已经很少使用红汞,因为其含汞,一般不提倡用;另一方面,在碘酒、酒精消毒后,如果再使用红汞,其中的汞会与碘酒中的碘发生化学反应,形成碘化汞,碘化汞会沉着在人体皮肤表面。(据《新京报》)

健康讲堂

酒精易生皱纹 酱油导致浮肿 有些食物让你变“丑”

除护肤品之外,食疗是护肤的最佳方法。吃对食物可养颜,如果吃错也同样影响容颜。

饼干等精制谷物 曲奇饼干等食品大都由化学强化面粉、过多的糖、人工色素和香料制成,过量食用这类食物会导致腹胀,甚至肥胖。

咖啡 适量饮用咖啡有益健康,但是过量喝咖啡则会致口臭、牙齿污渍。

酒精 过量饮酒不但会损害肝脏等重要人体器官,而且会降低睡眠质量,导致眼袋、眼睛充血、皮肤粗糙及皱纹早生。

食盐 吃盐过量容易导致身体组织膨胀,皮肤弹性减弱,腹胀、眼袋和眼睑浮肿接踵而至。

糖 血液中过多的糖会导致皮肤炎症和产生过多的自由基,致使胶原蛋白减少和细胞损伤,易出现皱纹和其他皮肤瑕疵。

油炸食品 高脂肪油炸食品影响胆囊和肝脏的正常过滤和消化功能,会导致体内毒素增多,更容易出现痤疮和皱纹。

酱油 1汤匙酱油含钠量超过每日钠需求量的45%。吃酱油也需要注意别过量,否则容易导致面部浮肿、皮肤粗糙。

熟食 熏肉和香肠等加工肉类通常含有大量的钠、饱和脂肪酸和糖,易增加体重,加速皮肤衰老。

薯条 薯条含有大量的盐、氯化植物油和饱和脂肪酸,容易使皮肤毛孔变大。(据人民网)

养生故事

袁枚的“三不老”养生之道

袁枚是清代著名诗人和散文家,一生著述颇丰,享年82岁,这在“人生七十古来稀”的时代已是长寿了,而且年近八旬依然神态不衰、齿若编贝、声若洪钟,后人对他有“一代文星兼寿星”之誉。袁枚有什么独特的养生之道呢?

“足不老” 他把远足看成是极好的运动。祖国的名山胜水,他几乎踏遍,当时人称“地行仙”。而且他游山不避风雨、不畏严寒、不怕酷暑。有时他还高兴地在山上奔跑,领略“万山随我同奔腾”的情趣。70岁那年,他和一位比他小20岁的朋友一起比赛登山,结果还是他先到达顶峰。

“笔不老” 他愈是年迈愈是勤学。60多岁的时候,他说,百年再算无日多,从此光阴倍珍重。学问原知止境难,衰年勤学百康成。因而他“摊书爱坐西窗下,多得斜阳一刻明”。

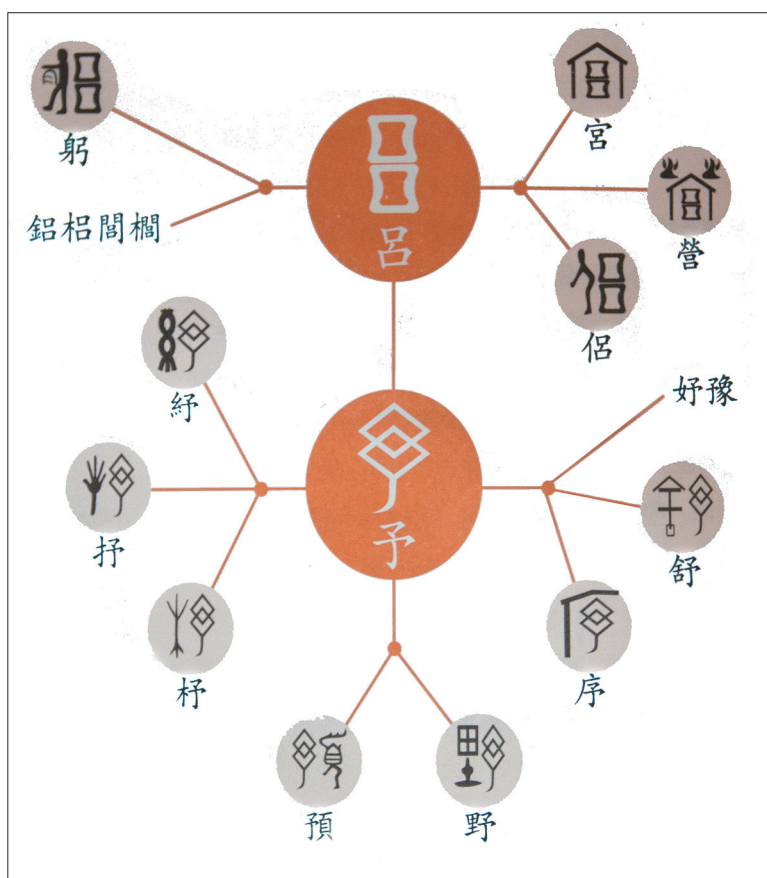
“心不老” 他曾有“悲喜适度胸若谷”之咏,意思是要能积极主动地控制个人情绪。他不太为悲喜之事动容,更很少为一些不快之事动怒。此外,他认为生老病死是自然规律,因此坦然面对。(据《北京晚报》)

读家

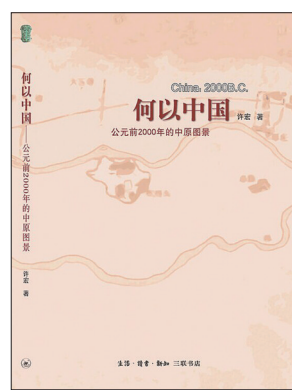


10 “吕”的衍生字

“吕”的构形几乎与脊椎骨完全一致。炎帝后裔伯夷因协助大禹治水有功,又为大禹的“心吕大臣”(即心腹大臣),所以被封为吕侯,成为吕氏的祖先。“吕”的构字具有“一个接一个”的含义,如“躬”表示将一节节的“脊椎骨”弯曲所呈现的“身”体,(后人将“躬”改成“躬”)。“侣”表示“结伴相随”的人。“宫”表示由“许多房间连接在一起”的大“屋子”。宫本来是指一般人居住的大房子,秦以后才将王室的居所称为“宫”。“营”表示有“许多房间连接在一起”,且夜间会发出“营”火的地方,这是军队驻扎的营地。



注:为保持汉字间架结构、字形与象形文字的一致性,此处保留繁体字,以保证更舒适的阅读体验,读者可在内文中查阅相关简体字。



13 两大集团

到了龙山时代晚期,中原腹地的考古学文化一般被称为“王湾三期文化”。与此同时,几乎没有学者认为它是铁板一块。一般以嵩山为界,将山南山北有地域差异的文化又分为两大类型,称为“王湾类型”和“煤山类型”(或“王城岗类型”“郝家台类型”)。有的学者甚至认为嵩山南北两大文化板块的差异,已到了可以划分为两大考古学文化的程度。

有趣的是,这种考古学本位的、基于文化面貌的划分方案,恰好与中原腹地黄河水系和淮河水系的划分是一致的。人地关系,密不可分。

考古学家只能“由物见人”,最拿手的是通过日常使用的锅碗瓢盆分辨不同的人群。一般认为嵩山南北这两个区域(或称汝颍区、郑洛区)人群的最大不同在于其做饭的炊器:山北的王湾类型以深腹罐为主,同时有鬲,而山南的煤山类型则以鬲为主。中国远古文化以鼎鬲文化著称,大体上看,用鼎(三足足炊器)的人群居东南,用鬲(三足足炊器)的人群处西北,交汇处恰在中原。日后二里头文化中鼎、深腹罐、鬲兼有,到二里头文化鼎盛并仍以鼎为重,显现出这两大板块融合交汇之势,这是后话。

那么这两大集团其他不同之处还有不少,事涉考证过于繁琐,兹不赘述。值得一提的是,从受周边地区不同文化影响的程度上,也能看出二者明显的地域差别。

总体上看,龙山时代中原腹地接受的周边地区文化因素可以分为三大类,即泛东方文化系统(含主要分布于豫北、豫东及更东的后冈二期文化、造律台文化或称王油坊类型,以及海岱龙山文化)、南方文化系统(主要是长江中游的荆楚文化)和泛西北文化系统(含晋陕高原的支龙文化文化和甘青地区的齐家文化)。就地域而言,中原腹地偏东的郑州地区,受“泛东方文化系统”的影响较多,嵩山西北的洛阳盆地、

黄河上游地区及沙汝河流域,受“泛西北文化系统”和“泛东方文化系统”影响较多,而黄河以北的济源盆地,则主要受“泛东方文化系统”和“泛西北文化系统”的影响。

由此可见,周边地区不同考古学文化的影响,是构成中原腹地各区域社会文化面貌差异的一个重要因素。从考古学现象上,可以窥见周边地区的人群通过不同的途径施加各自的影响,从而参与到“逐鹿中原”的过程中来。

那么这两大集团究竟是战是和,关系如何呢?不少学者认为二者应是由对峙走向统一的。吉林大学王立新教授认为,“由龙山晚期至二里头文化阶段,伴随嵩山南北地区的两支考古学文化由南北对峙而走向整合,聚落形态亦由多中心、对抗式聚落布局演进到单中心、凝聚式的布局结构。这显然是统一的政治秩序得以建立,以及由此所造成的区域内背景复杂的不同人群得以整合的结果”。

对二里头国家崛起“前夜”中原各集团关系而言,这还只是解读方案之一。对这一段历史,学术界仍不得其详。



★作者:韩寒
★出版社:北京联合出版社

《告白与告别》

在这本书中,韩寒从自己很小的时候讲起,诙谐有趣地表达自己的梦想、人生历程以及近几年的所思所想,对自己的新认识和对别人的看法。

该书收录了韩寒从作家转型为新锐导演的心路历程以及他对电影的看法,同时展现其首部影视作品《后会无期》拍摄全过程。

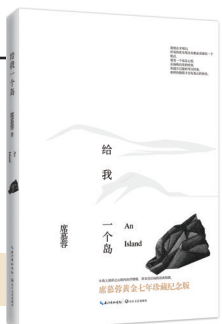
BOOKS 新书快讯

★作者:席慕容
★出版社:长江文艺出版社

《给我一个岛》

该书是席慕容黄金七年珍藏纪念版,书中20多张图片均由她拍摄。

从1989年到1996年是作者生命里的“黄金时期”,作者回到了渴望已久的蒙古草原。蒙古草原带给她的惊喜触动是过往的一切所无法比拟的——也许春花和秋月终究要老,也许游子 and 离人终究要走,也许泪水与哀伤注定挥散不去,但只要知道有一个岛、有一个家在永远等着自己,心中自然就有了一份平静……作者用真诚的文字记录下种种心情,积攒了四十多年的渴望与揣想在文字中得到释放。



征询异议公告

王珊珊购买洛阳洛龙区永泰街133号3幢1单元1-1904商品房一套,建筑面积为116.12平方米,不慎将购房合同原件丢失,提交合同复印件申请房屋登记。现在向社会征询异议,期限七天,期满后无异议,即按规定予以办理房屋登记手续。

洛阳市房地产市场管理处

遗失声明

- 盛圣举遗失车辆购置税完税证,号码:13411452195,车牌号:豫C38L51,车型为五菱。
- 楚玉东遗失车辆购置税完税证,号码:7410581269,车牌号:豫CLP607,车型为别克。
- 蔡永革遗失车辆购置税完税证,号码:13410586563,车牌号:豫CSJ927,车型为锋范。
- 王建国遗失车辆购置税完税证,号码:6410599179,车牌号:豫C95N96,车型为捷达。
- 陈宏彪遗失车辆购置税完税证,号码:7410583075,车牌号:豫C68N93,车型为五菱。
- 洛阳中合祥水泥有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:6431087,车牌号:豫C00989,车型为别克。
- 洛阳市翔发汽车运输有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:7410836067,车牌号:豫C5923挂,车型为华骏。
- 洛阳市新都运输有限公司遗失道路运输证,号码:410300013321,车牌号:豫CD815挂,车型为骏强。