

抹点润肤霜 内衣宽松些 换把牛角梳 防静电,第一步是保湿

一脱衣服就噼里啪啦响,甚至火星四溅;衣服经常黏着头发,甩都甩不掉;走路时裙子吸腿特别尴尬;开门拿东西被“电击”……干燥的冬季,静电让人特别烦恼。如何减轻这些困扰呢?

针对身上总是起静电,以下几招最方便可行:1、平时注意身体保湿。冬季气温、湿度都低,皮肤变得干燥,摩擦后容易产生静电。可以通过每天及时涂抹身体乳、护手霜来加强保湿、滋润皮肤,防止静电聚集。2、增加室内湿度。可以在室内放置加湿器、一两盆水或者防静电喷雾,使得干燥的空气变得湿润,降低产生静电的可能性,也能使皮肤保持水润状态。3、提前“放电”。开门开窗前可能出现“触电”现象,为了防止被电到,可以先用手掌握住较宽的金属钥匙头或其他小金属器件,再用钥匙尖去接触一下金属门窗,提前“放掉”身上的电,就可以放心用手去开门开窗了。平时用指尖触摸东西和人时,产生静电的瞬间会有明显的刺痛感,这是因为接触面积小,所以痛感较明显。对此,可以增加接触面积,如伸出整个手掌去触摸,这样不适会减轻。

衣服爱起静电,要选对、洗对。1、选择不易起静电的衣物面料。气候干燥时,化纤衣物、毛衣

穿脱时会因摩擦产生静电,化纤材质接触皮肤还可能引起皮肤瘙痒。常见的化纤材质包括聚酯纤维、涤纶、腈纶等。所以冬天的衣服(尤其是贴身内衣)、家居用品等尽量选择纯棉、麻、丝或其他防静电材质的,最好宽松轻柔一些。2、使用衣物柔顺剂。洗衣服时还可以加一些衣物柔顺剂,不仅能让衣服柔软顺滑,也能减少静电。

另外,有很多长发人士也常被静电困扰,可以试试这几招:1、用含硅油的洗发水。干燥季节如果用无硅油洗发水(尤其是干性发质),不仅可能“炸毛”,还容易让头发更加干枯毛糙。含硅油的洗发水可以填补毛发表面毛鳞片的缝隙,降低头发之间的摩擦,不容易产生静电,且使得头发更加柔软顺滑有光泽,相对不易干枯分叉。2、使用护发素、精油等。用洗发水后,可以在发尾涂抹护发素、精油、发膜等,能减少静电,使头发不毛糙。涂完护发素和发膜后需要清洗干净,护发精油可以在洗完头半干时涂抹。3、不用塑料梳子。塑料梳子容易和头发摩擦产生静电,冬天梳头可以用宽齿的木梳、角梳等,或者直接在梳子和头发上撒点水,都能减少头发静电和打结。

来源《生命时报》



糖友大量运动后会导致能量的消耗,血糖下降,稍有不慎容易造成严重的低血糖,而一旦出现低血糖症状应尽快服用高糖食物,但尽量别选择巧克力。

因为巧克力中的脂肪含量高,吸收速度慢,所以,不作为解救低血糖事件的首选。饼干作为淀粉类的多糖食物,消化吸收也会更慢一些,也不推荐;奶糖内的含量除了简单的糖之外,还加入一些奶制品和胶质物品,消化吸收就会慢一些,也不推荐;而水果糖、方糖、砂糖、绵白糖内的含量是简单的糖,到胃肠道直接吸收,5~10分就可升血糖。

另外,在食用这些高糖类食品时,为保证快速升高血糖的作用,往往需要通过口腔的牙齿进行咀嚼而快速咽下。所以,患者除了要了解哪些糖可快速升高血糖之外,还需要了解自己的口腔情况,了解是否可以快速咀嚼糖块进行吞咽达到胃中。

无口腔疾患和牙齿完整的患者,可选择所有高糖食品;口腔有炎症、肿胀或牙齿松动及义齿的患者可选择方糖、砂糖、果汁等食品;晕倒、吞咽功能障碍的患者,选方糖,千万不选果汁等液体类的高糖食品,以免发生误吸。

(光明网)

低血糖赶紧吃块巧克力? 错!

在家量血压你的操作对吗?

家庭血压监测能真实地反映个体生活状态下的血压状况,是高血压管理中最重要的一环。通过准确测量血压,书写血压日记,可及时监测高峰血压值,客观记录血压数值,可避免跟着感觉走,导致血压控制不佳,还能帮助医生精准调整用药,提高诊疗的效率。

血压测量是评估血压水平,诊断高血压,以及观察降压疗效的根本手段和方法。由于老年人可能具有血压波动大、夜间高血压、清晨高血压和体位性低血压等特点,应鼓励老年高血压患者开展家庭自测血压和动态血压监测,定期(如每年)进行双上肢及四肢血压和不同体位(立、卧位)血压测量。要特别注意,临睡前、清晨时间段和服药前的血压监测。

测量方法:坐下或平躺,将手臂伸直、放松,不要说话。活动后休息半小时后再测量。将袖带里的空气驱尽,袖带绑在上臂,袖带下缘距肘窝2~3厘米,松紧度以能插入一根手指为宜。使用经国际标准方案认证合格的上臂式家用自动电子血压计,不推荐腕式血压计和手指血压计,不推荐使用水银柱血压计进行家庭血压监测。电子血压计使用期间应定期校准,每年至少1次。家庭血压值一般低于诊室血压值,高血压的诊断标准为 $\geq 135/85$ mmHg(对应于诊室血压的140/90mmHg)。

监测频率:初始治疗阶段,血压不稳定者或是调整药物治疗方案时建议每天早晨和晚上测量血压(每次测2~3遍,取平均值),连续测量7天,取后6天血压计算平均值。血压控制平稳者,可每周只测1天血压;长期药物治疗患者,建议监测服药前的血压状态,以评估药物疗效;最好在早上起床后,服降压药和早餐前、排尿后,固定时间自测坐位血压。

最好能详细记录每次测量血压的日期、时间以及所有血压读数,而不是只记录平均值,以便医生指导和评价血压监测和控制效果。精神高度焦虑患者,不建议开展家庭血压监测。

来源《健康报》

冬至滋补吃点“暖”

12月21日是冬至,天气更加寒冷,中医将冬至看作最佳的滋补时节,建议大家饮食上多吃些温补类食物,比如鸡肉、牛肉、羊肉、鲫鱼等;也可吃些平补类食物,如莲子、薏米、赤豆、大枣、猪肝等;还可多吃些具有滋阴益肾、填精补髓的食物,如木耳、黑枣、芝麻、黑豆等,这些“暖食物”不仅能为身体御寒,还可增强体质。推荐一款食疗方——羊肉炖白萝卜。取白萝卜、羊肉适量,洗净切块,锅内放入适量清水将羊肉入锅,5~6分钟捞出,重新换水烧开后放入羊肉、姜、料酒、盐,炖至六成熟,然后将白萝卜入锅炖熟。此方有益气补虚、温中暖下的作用,适合经常腰膝酸软、困倦乏力、脾胃虚寒的人群。



俗话说:“寒从脚下起”。足部皮下脂肪薄,保温能力差,冬至时节足部受凉,易引起感冒、腹痛、腰腿痛、妇女痛经、泄泻等症。“睡前泡脚,胜吃补药。”建议睡觉前用45℃左右的温水泡脚,既能御寒又能促进局部血液循环,还可促进睡眠;用食醋泡脚可缓解手脚冰凉等现象。此外,将泡脚热水换成中草药煎剂,会有很多作用:用煅牡蛎、大黄、地肤子、蛇床子煎剂,可治疗足癣;用伸筋草、透骨草、红花、花椒煎剂,可治疗关节炎;用浮萍、麻黄煎剂,有利水肿消退。需注意,泡脚水应以不烫为标准,也可先用温水泡,再逐渐加热水;水要没过脚踝,每次至少10分钟,双手用力搓揉脚心脚趾5分钟,效果更好。

来源《生命时报》

二术二花饮能减肥

肥胖会导致心脑血管疾病、肿瘤等多种疾病的发生,生活中保持良好体型尤其重要。目前中医学者认为,肥胖与体质密切相关。研究表明,痰湿质、气虚质与超重和肥胖有关。这类人群可以常服健脾祛湿的药茶,有助于健脾、祛痰湿、补气,改善体质,起到辅助减肥的功效。在此,介绍一个简单的小药茶。

取厚朴花6克、玫瑰花6克、苍术6克、生白术12克,上四味药开水冲泡15~20分钟后,取汁代茶饮。方中,厚朴花化湿解郁、健胃止痛,玫瑰花香理气解郁散瘀,两种花



合用,可以起到良好的调理脾胃功效。苍术健脾和胃、燥湿化浊,白术补脾燥湿、益气生血,二药配合,可健脾胃、祛水湿。该方可起到健运脾胃的功效,使脾胃运化能力增强,气血充足,痰湿则减少,且无毒副作用,适合长期饮用。

生活中还应做到以下几点:规律运动,平均每周进行4小时以上中高强度的体育运动,如快走、骑自行车、游泳等;合理饮食,多吃新鲜蔬菜和谷类、坚果,减少红肉、脂肪、盐的摄入;保持健康乐观的心态。

来源《生命时报》