

冬季皮肤干痒 做好这三招可预防

最近天气干燥,很多人到皮肤科就诊,有说身上痒的,有说嘴唇裂口的,还有手脚皲裂的。

南方医科大学第三附属医院皮肤科主任周洗苡说,冬季的气候寒冷干燥,人体皮脂腺、汗腺分泌的皮脂及汗液的分泌也会相对减少,皮肤干燥皲裂的情况确实比较常见。

如何有效预防和缓解皮肤干燥引起的各种不适呢?日常要注意以下三点。

1、减少洗澡次数,不用太热的水

勤洗澡可以使皮肤保持干爽清洁,但在寒冷的冬天,要适当地减少洗澡次数。

天气变冷,人体内的新陈代谢能力变慢,此时皮肤分泌出的油脂减少,保护皮肤的作用就会减弱。此时,不宜用过热的水洗澡,用过热的水洗澡会破坏皮肤皮脂膜,还会把皮肤烫得又红又痒,进而用手去抓,又会损伤皮肤。

洗浴时少用或避免使用肥皂、硫磺皂等碱性过强的清洁产品,洗浴产品在清洁皮肤表面污垢的同时,化学成分也在刺激脆弱的皮肤,如果冲洗得不彻底,残留下来的洗浴品化学成分就会使得皮肤更加的干燥。

2、洗澡后3分钟内,全身涂抹身体乳

冬季皮肤干燥缺水,选用保湿润肤的护肤品必不可少,洗完澡后3分钟内全身涂抹身体乳。

脸部不要过度清洁,皮肤敏感者建议单纯用清水洗脸,洗脸后不要急着把脸上的水分擦干,留住些许水分,使脸部微微湿润,再涂抹一些面霜。

对于脚部皲裂的人群,洗脚后涂抹润肤露,特别是脚后跟皲裂严重的部位,好转不明显时可尝试外用多磺酸粘多糖乳膏,在涂抹软膏的同时适当按摩,促进软膏的吸收。

冬天很多人感觉自己手非常粗糙,摸一下毛衣都能刮下一把毛,尽量避免用冰水和过热的水洗手,温水洗手后涂抹护手霜可以缓解手部皮肤的干裂。

对于皮肤本身就比较敏感的人群,可以考虑到医院开一些医用护肤品。

3、每天最少要喝2000毫升水

皮肤也需要喝水,这里的给皮肤喝水指的不单是使用各种保湿精华,补水精华,而是平时就要多喝水,每天最少要保证喝2000毫升的水,更有助于保持一个水嫩嫩的皮肤。

来源《广州日报》



冬补怎么补,三点来辨别

俗话说:“冬令进补,开春打虎”“三九补一冬,来年无病痛”,又到了冬天进补的季节。如何辨别自己是不是“虚”,教大家一个简单方法,以便对症进补。

判断身体是否虚(气虚、血虚、阴虚、阳虚),主要看症状、号脉和观察舌质。症状:气虚者身体虚弱、面色苍白、呼吸短促、四肢乏力、头晕、动则汗出、语声低微;血虚者面色萎黄、眩晕、心悸、失眠、盗汗;阴虚者五心烦热或午后潮热、盗汗、颧红、消瘦;阳虚者疲乏无力、畏寒怕冷、四肢不温。号脉:脉按之无力,其中气虚者更是虚弱,几乎摸不到;血虚者脉虚细;阴虚者脉细无力;阳虚者脉沉迟无力。察舌象:气虚或阳虚者舌质淡胖大,有齿痕;血虚者舌淡无血色;阴虚者舌质红少苔。

气虚者,建议选用有大补元气、健脾益肺、养心安神作用的人参、红参等,将参切碎,每日3克,放入小瓷碗内,加适量水隔水蒸炖服。或用黄芪12克、当归2克,水煎当茶喝。中成药可选择黄芪精、玉屏风口服液、人参精口服液、红参口服液等。

血虚者,可常吃动物血、禽蛋、禽肉、黑枣、山药等进行食补,中成药可选服有补益气血作用的四物汤颗粒、八珍汤颗粒、归脾丸、十全大补丸、人参养荣丸等。

阴虚者,可服用哈士蟆油补肾精、润肺养阴;食疗方建议取山药、莲子、芡实和茯苓四味食材各30克煮粥吃;中成药可选用六味地黄丸、左归丸、麦味地黄丸、百合固金丸等。

阳虚者,平时多吃羊肉、牛骨髓等具有补气助阳、增加防寒作用的食物;食疗方推荐当归生姜羊肉汤,当归20~45克,生姜75克,羊肉500克,白芷2片,适量加些白萝卜、胡椒、食盐等调料,水煎2小时左右至肉烂,吃肉喝汤;中成药可选用参茸片、金匱肾气丸、右归丸等。

需要提醒,辨证体质需要由专业医生操作。所以自我辨别的同时,最好结合医生意见后再调理身体。来源《生命时报》



血糖高,首选柚子

时下正值柚子大量上市,除健康人外,需要控制体重和血糖的人吃水果可以首选柚子。

柚子水分高、能量低,连香蕉的一半都不到,非常适合肥胖和想要减肥的人群食用。其升糖指数(GI)只有25,属于低GI水果。《中国居民膳食指南(2016)》建议,成人每天吃200~350克水果,如果按照上限350克来吃柚子,血糖负荷(升糖指数×摄入量可利用碳水化合物的含量/100,能更好地反映食物对血糖的影响)只有7.3,对血糖影响很小,加餐时吃点也不用担心血糖飙升。此外,柚子维生素C含量是23毫克/100克,跟柠檬(22毫克/100克)差不多。但柠檬太酸,很难像柚子一样大块大块地吃,而每天吃350克柚子,就能获得80.5毫克维生素C,达到每日推荐量的80.5%,可以说在补维生素C方面比较优秀。

需要提醒的是,西柚中的呋喃香豆素会影响很多药物的代谢,比如可以增加硝苯地平、氨氯地平、拉西地平降压药的药效,从而可能引起低血压,轻则头晕、心慌、乏力,重则诱发心绞痛。西柚也会影响他汀类调脂药、抗抑郁药等药物的作用,如果正在服药,就别吃西柚。其他柚子呋喃香豆素虽然没有西柚高,但也可能对上述药物有潜在影响,最好也不吃。

同等大小的柚子,手感重说明皮薄肉多。表皮光滑的说明新鲜,失水多的皮就会皱巴巴。另外,如果皮不光滑、疙疙瘩瘩,说明皮里油腺比较发达,也就是果实花了很多“资源”在皮上,果肉味道就会寡淡。来源《生命时报》

冬春季疫情防控要点

一、公共场所篇

1. 商场、超市、集贸市场、宾馆、酒店、餐馆等公共场所要做好物品、设施的清洁消毒,保持室内通风换气,设置“一米线”,引导顾客科学佩戴口罩、保持安全距离,落实体温检测、“健康通行码”查验等措施。

2. 工作人员每日必须进行体温检测,体温正常方可进入经营场所。上岗期间必须保持清洁卫生,严格洗手消毒,时刻佩戴口罩。

3. 商场、超市、集贸市场应限制瞬时客流量,推荐顾客自助购物结算,有效缩短排队等候时间。鼓励采取线上营销、无接触式配送等模式,减少人员聚集。

4. 酒店、宾馆要落实住宿实名登记,查码测温,了解住宿人员和来访人员近一个月内旅居史,发现异常情况人员及时向当地卫生健康部门报告。

5. 餐饮行业推荐使用自助点餐、公筷公勺公夹,提醒顾客非就餐时佩戴口罩、就餐时保持距离。

二、单位篇

1. 一律取消集体团拜和大型慰问、联欢、聚餐等活动,避免人员聚集;加强大型活动规范化管理,原则上不举办大型会议、大型培训、大型演出等人群聚集性活动,各类会议、培训、活动等,尽量采取线上方式。

2. 确需举办的会议、培训、活动等应严格控制人数和规模,50人以上的应该制定疫情防控方案,严格落实核酸检测、扫码测温、佩戴口罩、场所消毒通风、安全间隔距离等防控措施。

3. 鼓励职工就地、就近过节,尽量减少不必要的出行,避免前往中高风险地区;加强单位人员出

行管理,严格落实外出人员向本单位报备制度。

4. 制定“两节”期间的疫情防控方案和应急预案,严格执行“两节”期间24小时专人值班和领导干部在岗带班、外出报备制度,确保节日期间各项工作正常运转。

5. 对旅游、探亲等非必要、非紧急事由申请办理护照的,原则上不予受理并加以劝阻;暂停办理出国旅游及机票、酒店业务;发布旅游安全提示,提醒劝导居民取消出国旅游、避免到国内中高风险地区旅游。

三、景区篇

1. 减少节日祈福、游园会、灯会等活动场次和规模,严格人流控制,划设进出通道,做好体温检测和应急处置准备。

2. 公园、景区要进行“限量、预约、错峰”管控,实现限量预约、错峰入园,公园、景区接待游客不超过最大承载量的75%。

3. 文化娱乐场所要加强管控,演出场所、娱乐场所、网吧、电影院等场所执行不超过承载量75%的限流措施。

4. 公园、景区、文化娱乐场所等要做好游乐设施、公共场所及物品的清洁消毒,保持室内通风换气。(未完待续)

新型冠状病毒
防护知识宣传专栏