

秋季皮肤“抗干痒攻略”请收好!

暑气逐渐褪去,空气中的湿度开始下降,天气逐渐变干,人体为了保存热量维持体温,皮肤的毛细血管就会收缩,血流量减少,导致汗液、皮脂的分泌随之减少,就容易处于比较干燥、发痒的状态。广州医科大学附属第五医院皮肤科主任雷水生给大家送上一份“抗干痒攻略”,助您在干燥的秋季,也能让肌肤保持水嫩。

对策一:好好喝水

首先,及时补水,别渴了再喝。因为当我们感到口渴的时候,其实细胞已经处于缺水状态了。但饮水并非多多益善,建议少量多次地饮水,每人每天饮水量应与失水量达到平衡,并随活动量、环境和饮食的变化而变化。

其次,要尽量避免喝多次沸腾的开水、未煮开的水,因为它们都含有不利于机体健康的物质。也不要使用饮料或果汁来代替饮水,尽量饮用白开水。

最后,尽量做到每天晨起喝一杯温开水,因为它可以帮助排除身体代谢产物,也可补充身体水分。

对策二:学会正确洗脸

洗脸时应使用温水,不仅可以使毛孔充分打开,还不会使肌肤的天然保湿油过分丢失。若是油性皮肤者,建议可早晚各洗一次。

还要注意洗脸的方式。洗脸时一定要先将洁面乳在手心充分打起泡沫,否则不但达不到清洁效果,

还可能会残留在毛孔内引起粉刺。揉搓后就可以将洁面乳泡沫涂在脸上,涂抹均匀后要用中指及无名指指腹对脸部进行轻柔打圈按摩,对于T区等油脂分泌较多部位,可多按摩几下。面颊部是从下向上打圈,鼻部从上至下,逆着毛孔的方向。

完成按摩后就可以清洗了,在清洗的时候可以先将湿润的毛巾轻轻地按在脸上,然后再用清水清洗几次就可以了。有些人担心太轻柔会洗不干净,就用毛巾拼命地擦洗。其实这样反而会让皮肤受到伤害。

清洗后,还有一个重要的步骤——要通过镜子来检查一下发际周围有没有残留的洁面乳并去除。有些人的发际周围总是喜欢长痘痘,很多时候就是因为忽略了这一步。

对策三:科学护肤注意防晒

进入秋季,很多人觉得太阳并没有夏天那般强烈,所以不需要防晒。但其实,在护肤流程中,防晒一直是较为关键的一步,特别是在炎热夏季被晒黑的人,在秋季更需要认真防晒,做好补救措施。

因此,应做好防晒措施,包括物理防晒,如穿防晒衣、打遮阳伞、戴墨镜遮阳帽等,以及化学防晒,如涂抹适合自己肤质的防晒霜。同时还需要注意皮肤的保湿锁水工作,才能减少各种肌肤问题的出现。来源:新华网

手足口病多发生于5岁以下儿童,以口痛,手、足、口腔等部位出现小疱疹或小溃疡为特征,可伴有发热,大多数症状不重。

该病常由肠道病毒引起,具有传染性,主要通过粪口途径等消化道传播,呼吸道及密切接触也会引起传播。

如何照顾手足口患儿

该病多在一周内痊愈,无特效抗病毒药物,一般给予对症治疗,非重症病例并不需要输液或住院治疗,重症病例需要住院支持治疗。

当孩子发生手足口病时,家长切勿惊慌失措,主要做好以下四点:

- 1、患儿居家隔离,及时消毒,避免交叉感染。
- 2、做好口腔护理,进食前后可用生理盐水或温开水漱口,食物以流质及半流质等无刺激性食物为宜。
- 3、保持局部皮肤清洁,避免抓破皮疹引起继发皮肤感染,可以剪短孩子的指甲。
- 4、观察病情变化,3岁以下的患儿尤其需要注意,有反复惊跳(睡觉时被吓醒的感觉)、惊厥、嗜睡(超过平时睡眠时间2小时以上)的重症孩子尽早就医。

误区:得过手足口病就不会再得了

这个说法不对。引起手足口病的血清型有多种,手足口病患者会对感染过的肠道病毒血清型产生保护性抗体,但是不同血清型抗体通常无法交叉保护。因此,患过手足口病的儿童可以再次感染不同血清型的肠道病毒而发病。

目前国内已经上市的EV71(肠道病毒71型)疫苗可以刺激机体产生针对EV71的免疫力,用于预防EV71感染所导致的手足口病和相关疾病,但不能预防其他肠道病毒感染所导致的手足口病。来源:学习强国

什么是手足口病

改善不良习惯 可预防颈椎病

如今不少人受到颈椎病的困扰,经常感到脖子僵硬、疼痛。天津医科大学朱宪彝纪念医院康复科医生提醒,颈椎病多因不良姿势引起,纠正日常错误姿势,可以预防颈椎病的发生。

坐姿正确 要预防颈椎病的发生,最重要的是坐姿要正确,使颈肩部放松,保持舒适自然的姿势。在办公室工作的人们,应不时站起来走动,活动一下颈肩部,使颈肩部的肌肉得到松弛。

活动颈部 应在工作一到两小时左右,有目的地让头颈部向前后左右转动数次。转动时应轻柔、缓慢,以达到各个方向的最大运动范围为准,使得颈椎关节疲劳得到缓解。

抬头望远 长时间近距离看物,尤其是处于低头状态,既影响颈椎,又易引起视力疲劳,甚至诱发屈光不正。因此伏案一段时间后,应抬头向远方眺望半分钟左右。这样既可消除视觉疲劳,又有利于颈椎的保健。

睡眠方式 睡觉时不可俯睡,枕头不可过高、过硬或过低。枕头中央应略凹,颈部应充分接触枕头并保持略后仰,不要悬空。习惯侧卧位者,应使枕头与肩同高。睡觉前不要躺着看书。不要对着头颈部吹冷风。

避免损伤 避免和减少急性颈椎损伤,如避免猛抬重物、紧急刹车等。

防寒防湿 防风寒、潮湿,避免午夜、凌晨洗澡时受风寒侵袭。颈椎病患者发病常与风寒、潮湿等季节气候变化有密切关系。来源:中国网

拌凉菜,因为不能加热无法充分杀菌,人们习惯放些大蒜来帮助杀菌,有些人在外就餐时也习惯吃上一两瓣生大蒜来预防细菌性食物中毒。那么,吃大蒜真的能杀菌吗?中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红表示,拌凉菜时放蒜泥、蒜蓉调味,是一种有利于食品安全的做法。

1944年,科学家从大蒜中提取了一种淡黄色的油状物,即大蒜素。同年,研究发现大蒜素有抗菌作用,可以辅助抗生素治疗相关炎症。相关研究确认,大蒜素具有抑制病原微生物生长和繁殖、抑制肿瘤细胞生长和增殖,以及降低血脂三大功效。

但是,如果吃法不当,很可能吃了大蒜也无法获取并吸收大蒜中的大蒜素。范志红说,新鲜的大蒜里其实没有大蒜素,只有蒜氨酸和蒜氨酸酶,蒜氨酸在大蒜的细胞外液里,蒜氨酸酶则在细胞内,当大蒜被切开或捣碎后,蒜氨酸被蒜氨酸酶分解,才能生成拥有独特刺激性气味的化合物,就是大蒜素。大蒜产生大蒜素的量与大蒜细胞组织受损的程度、参

近年来,植物性饮食越来越受欢迎。芬兰赫尔辛基大学的一项研究表明,用豌豆和蚕豆等食品部分替代饮食中的红肉和加工肉类,可以保证饮食中氨基酸的充足摄入,对骨骼健康产生有益影响。

研究招募了102名芬兰男性,要求他们在6周内遵照指导进行饮食。其中一组每周摄入760克红肉和加工肉,这个数量相当于芬兰男性的平均蛋白质消耗量。另一组每周摄入约200克红肉和加工肉类,其他蛋白质摄入以豆类食品(主要是豌豆和蚕豆)代替。除此之外,研究对象遵循他

吃大蒜真能杀菌吗?



与反应的氧气量、反应持续的时间有关。这也就意味着,把大蒜捣成蒜末、蒜泥,比切成蒜片更有利于大蒜素的合成。所以,做拌凉菜的时候,先把大蒜拍碎、捣烂,再用来拌菜,既能更好地发挥蒜香味,又能最大程度地获得大蒜素。

此外,不同的烹调方法也会影响大蒜中大蒜素的含量,因为大蒜素不耐高温,所以生大蒜中的大蒜素含量是最高的。有研究对比了4种烹调方法发现,大蒜素的损失率是油炸最大,蒸制其次,然后是水煮,损失最小的是微波加热。

需要说明的是,大蒜虽然具有一定功效,但日常生活中用于调味的大蒜,摄入量在日常膳食中的比例非常小,所以不能仅靠大量吃大蒜来防癌、控制血压、降低血脂。

世卫组织相关专业委员会建议:健康人群每天吃2至3瓣大蒜就可以保健,但也要因人而异。特别是有口腔溃疡、胃溃疡和十二指肠溃疡的人,以及有皮肤和黏膜疾病的人,应当减少吃包括生葱蒜刺激性调味品。来源:光明网

多吃豌豆 骨骼棒

们的习惯性饮食,但不允许吃除研究提供的肉类或豆类以外的其他红肉、加工肉类或豆类。

研究结果显示,两组受试者之间的骨形成或吸收标记物没有任何差异,钙和维生素D的摄入量也没有差异。钙的摄入量符合当前的饮食建议,维生素D的摄入量也非常接近建议摄入量。两组的平均必需氨基酸和蛋白质摄入量均符合建议。研究人员认为,一些不爱吃肉或是有心脑血管疾病、肾功能差以及脂肪肝等不适合食用红肉的人群,日常饮食中可多吃些豌豆和蚕豆来保护骨骼健康。来源:《生命时报》