

“肌敏过人”也能温润一春



春天来了，万物复苏，带来了盎然的春意，但也给一些人带来了无尽的烦恼。他们每当到了这春暖花开的季节，面部就会出现时好时坏的红斑、细小丘疹、脱屑，还常常伴有皮肤瘙痒、烧灼、发干或紧绷感，到医院就诊，往往被诊断为面部皮炎。

事实上，春季面部皮炎的问题困扰着众多患者，特别是一些中青年女性朋友。那么面部皮炎是怎么回事呢？其实，面部皮炎主要是由于各种过敏因素引起的发生在面部的皮炎，是一个笼统的总称。而由于季节气候的变化、温湿度的改变，飞扬的柳絮、飘扬的花粉使面部皮炎在春天尤为常见。

面部皮炎病因复杂

引发面部皮炎的原因较为复杂，最常见的与接触因素有关，有主动接触和被动接触两种。

主动接触包括接触各种护肤品、清洁卫生用品、美容化妆品、洗发护发用品以及外擦药物等。不少女性盲目追求新颖和昂贵的化妆品，而化妆品内含的抗原物质（如香料、防腐剂、乳化剂、羊毛脂等）使部分使用者会对其产生过敏反应，有时不易引起注意，常常是使用相当一段时间后

才会出现症状。

被动接触主要是指接触环境中的致敏原，如紫外线、室内装饰材料、家具、空气洁净剂、宠物猫狗的毛发与皮屑、花粉、草、树、空气中各种漂浮的粉尘、灰尘、衣物纤维。除了这些吸入性的因素，食入性的过敏原有鱼、虾、蟹、无花果、芒果等。另外，内源性的因素如体内的慢性感染病灶、神经精神因素、消化功能障碍、内分泌及新陈代谢状况的改变，也可能成为诱发或加重面部皮炎的因素。

预防需从细节入手

患者在日常生活中首先应尽可能地避免热刺激，包括热饮、热浴、日晒或致热空调等，坚持用冷水筒便洗脸，即将面部沾湿后，用柔软毛巾轻轻按压吸干即可，切勿反复搓揉。

注意避免再次使用可疑致敏的护肤品、化妆品刺激局部，敏感肤质的人不宜频繁更换护肤化妆品，在使用新的护肤化妆品之前一定要先了解一下所使用的护肤化妆品的主要成分并小面积地试用。

对于明确对某种物质过敏的人，避免接触过敏原是非常重要的。

对于日光性皮炎患者，外出须做好防晒工作，戴个宽边帽子或撑把遮阳伞，尽量减少阳光对皮肤的刺激，避免食用一些光敏性的食物如芹菜、莴菜、荠菜、马兰头、芥菜、草头、香菜、木耳、蘑菇、泥螺等和一些光敏性的药物如某些含有噻嗪类的降压药、四环素、强力霉素、磺胺类的磺胺嘧啶、喹诺酮类的各种沙星。

值得一提的是，患者往往在晴好的天气会注重防备，而在阴天会疏于紫外线的防护。这是一个常见的误区，阴天虽然有部分紫外线被云层吸收，但仍有部分到达地面，因此阴天同样需要防紫外线。

自己动手做冷湿敷

已经发生了面部皮炎的患者，除了采取以上的措施及避免再次接触上述各种原因的过敏原外，还要进行特别处理。冷湿敷是一个简单有效的好办法，患者在家就能自行操作。方法是取6层大小能覆盖病变部位的纱布，用冷开水或冷纯净水湿透后，以不滴水为度敷于面部，约20~30分钟更替一次，如此每天做约2~4次。冷湿敷的作用在于减轻炎性毛细血管扩张所致的红斑反应，保湿

和修复受到损伤的皮肤屏障，并能达到止痒的作用，但低温季节要注意防止受凉感冒。经湿敷红斑减轻后，皮肤会显干燥、脱屑并有紧绷感，此时可外抹一些成分简单的具安抚作用的润肤油、冷霜或基质霜剂。要注意避免搔抓局部，避免用洗面奶和皂类等清洁剂去清洗局部。如果病情严重，则需去医院就诊，在专业医师的指导下酌情口服一些抗过敏的药物。

有的面部皮炎患者经常自行购买使用皮炎平霜、地塞米松霜之类的含皮质激素的药膏，此类药物虽然有良好的抗炎作用，外搽后皮疹迅速减退，痒感消失，但这往往只是暂时缓解症状，一旦停用，症状又很快复发，而长期使用激素类药膏易导致皮肤萎缩、毛细血管扩张、色素沉着、多毛、痤疮等不良反应，而且容易使患者产生“成瘾性”，形成激素依赖性皮炎，使患者病情迁延，治疗难度增大。因此在治疗面部皮炎时，应尽量不使用激素类药膏。此外，多吃新鲜水果和蔬菜，防止便秘和消化不良，避免过度疲劳和精神紧张，保持心情舒畅，对于本病也有一定的防治作用。

(新民)

每天午睡半小时 驱除“春困”

春天来临，平均气温升高后，人体外周血管有所扩张，大脑、肝脏、肺脏等器官的血供量相应减少，因此人容易感到疲劳想睡觉，俗称“春困”，这是人体的正常反应，要顺势而为。

一般来讲，最好保证每晚优质的睡眠，并且提倡午睡半小时，让大脑得到及时休息与营养补充，避免大脑器质性疾病，且思维更敏捷，办事效率更高；可改善肝脏的血液灌注量，提高营养物质的代谢水平，增强肝细胞的解毒功能，抵御病毒的侵袭；改善肺脏的营养，有利气管纤毛的逆向摆动，促进分泌物如痰液排出体外。临床所见长寿者中多有午睡习惯。

(新华)

牙痛的 家庭急救措施

有一句古语如是说：牙痛不是病，痛起来真要命。牙痛的滋味，一般的人几乎都体味过，确实使人难以忍受。特别是在夜晚，牙痛起来去医院很不方便，实在痛苦。但是，掌握必要的应急方法，或许可以帮你减轻一时的疼痛。

急救措施

- 1.用花椒一枚，含于龋齿处，疼痛即可缓解。
- 2.将丁香花一朵，用牙咬碎，填入龋齿空隙，几小时后牙痛即消，并能够在较长的时间内不再发生牙痛。
- 3.用水磨擦和谷穴或用手指按摩压迫，均可减轻痛苦。
- 4.用盐水或酒漱口几遍，也可减轻或止牙痛。
- 5.牙若是遇热而痛，多为积脓引起，可用冰袋冷敷颊部，疼痛也可缓解。

注意事项

- 1.顽固的牙痛最好是含服止痛片，可减轻一时的疼痛。
- 2.止痛不等于治疗。应注意口腔牙齿卫生，以防牙痛。当牙痛发作时，用上述方法不能止痛，应速去医院进行急诊治疗。
- 3.防止牙痛关键在于保持口腔卫生，而早晚坚持刷牙很重要，饭后漱口也是个好办法。
- 4.预防牙病还要应用“横颧加竖刷牙法”。刷牙时要求运动的方向与牙缝方向一致。这样可达到按摩牙龈的目的，又可改善周围组织的血液循环，减少牙病所带来的痛苦。

(健康)

藏在睡眠里的疾病

磨牙、流口水、不停地出汗等睡觉时的“小恶习”，不仅会影响睡眠质量，更可能是身体的确出现了一些问题。

惊醒。广州暨南大学附属第一医院睡眠中心主任、教授潘集阳介绍，有些儿童和青少年晚上会突然从睡梦中惊醒坐起，甚至还会大声尖叫，但第二天就全忘了，这可能是“夜惊症”。建议尽早到睡眠门诊做睡眠监测，以排除是否存在癫痫或其他睡眠疾病。

打鼾。经常打鼾者可能患有睡眠呼吸暂停综合征，会诱发高血压、

冠心病，这样的儿童还会发生猝死，严重时甚至出现精神问题。

多汗。低血糖、甲亢、糖尿病患者都有睡觉时大量出汗的特征。对这类患者，应确保室内温度适宜，通风良好。

磨牙。磨牙主要由心理因素引起，说明心底有惧怕、愤怒、敌对、抵触等潜在的情绪。

流口水。装假牙会刺激腺体分泌唾液，造成睡觉时流口水；口腔溃疡造成黏膜疼痛，也会使唾液分泌增多；牙齿畸形也是流口水的一大原因。

(人民)



鞋跟外侧磨损严重提防关节炎

新买的鞋没穿多久就需修补鞋跟外侧，人们除了抱怨自己走路姿势不佳易磨鞋以外，颇有些无奈。上海交通大学附属第六人民医院康复医学科没有放过这个不起眼的生活细节，不仅与英国国立索尔福德大学生命科学院合作进行了为期两年多的研究，还通过“三维步态分析系统”的研究对比设计出了新型的“外侧楔形角矫正鞋垫”，从中找到了一种预防膝关节炎性骨性关节炎以及减轻症状的方法。

膝关节炎性骨性关节炎是一种常见的慢性骨关节疾病，多见于65周岁以上的老年人。鞋跟外侧磨损严重往往提示膝关节炎性骨关

炎发病的高风险。

随着年龄的增加，人体骨骼发生退变，膝关节间隙内侧变窄，膝关节面的“咬合”向一侧倾斜，负重面逐渐发生变化，逐渐损害膝关节，同时膝关节内侧肌肉群承受更大的压力，为维持膝关节的稳定，易形成肌肉劳损，使膝关节承重的“能力”下降。根据人体生物力学并结合临床研究发现，由于人体在行走中有60%~80%的力是通过下肢内侧进行传递的，每走一步对关节的压力，相当于4倍于本身的重量，所以体重越重，对关节的压力也越大，增加了关节的负荷，容易造成膝关节软骨过早磨损退化，加速了膝关节退行性病变的过程，因

此，中老年人中“内侧间室膝关节炎性骨性关节炎”发病率最高，此时可见患者的鞋跟外侧磨损严重。

通过三维步态分析检测，可以早期发现膝关节受力异常。三维步态分析系统是由运动测量系统、测力平衡系统组成。它是利用生物力学的概念，并借助现代计算机技术和图形图像技术，对人体行走过程中下肢各个关节的运动学、动力学以及时间空间参数进行采集并进行对比的一种研究手段，它可以发现受试者关节受力是否异常，为预防膝关节炎性骨性关节炎提供了客观的依据，中老年人一旦出现膝关节疼痛，建议早检查、早预防。

(生命)

