

冬天体内血燥的皮肤表现



皮肤瘙痒是血燥表现

冬天天气干燥,容易使皮肤干燥,但出现皮肤瘙痒,除了天气的错,从中医的角度看,这也是血虚血燥的一种表现。医生指出,血充足皮肤才会红润,而血虚血燥,皮肤就会失去滋养。加上天气寒冷,人体血液循环也会较差,综合上述各种因素,肌肤容易缺氧、缺水,出现干裂、瘙痒。

既然造成皮肤瘙痒的原因有内外之分,那调理也得内外兼治才能达到最佳效果。

内:养血滋阴补水

1.多喝水。多喝水是最直接的补水方法。成人每天从饮食以及喝水中摄取的水分至少需要 4000 毫升,而在冬天更要多喝水。虽然没有规定每天喝多少杯水,但应该养成饮水习惯,不要怕经常跑厕所,

以不感觉口渴、不感觉干燥为最基本的要求,千万不要渴了再喝水,这表明身体已经处于缺水状态了。

2.多吃养血滋阴润肤食物。既然瘙痒离不开血燥,那从最根本处入手,当然需要养血滋阴。医生建议,平时可适当吃点当归、生地、熟地,同时还可以多用沙参、麦冬、百合、雪耳、石斛、南北杏这些材料煲汤,如南北杏、瘦肉煲雪梨,百合、玉竹、麦冬和莲子几种材料煲猪骨汤等,清润滋阴的效果也非常好。除了汤水,两米粥的滋阴效果也不错,按 3:7 或 4:6 的比例取糯米和粘米一起煲粥,口感软糯之余,也是相当滋润的。

同时,还可多吃一些滋润的水果和蔬菜,如白萝卜、大白菜、柚子、橙子、香蕉、豆制品等。而含有丰富骨胶原的鸡爪、猪蹄、牛筋这些蹄筋类食品也可多吃,对于润肤有很好的功效。

3.忌吃燥热食物和海鲜。要想皮肤好,还要管住嘴巴,在出现瘙

痒时,避免与辣椒、火锅相遇,对于烟、酒、浓茶、咖啡这些刺激物也要少碰,至于鱼、虾、蟹这类高蛋白的海鲜,也要暂别,以免本来敏感的皮肤更加瘙痒。

外:保湿最重要

1.保持室内舒适的湿度。据了解,健康的相对湿度环境是 45%~65%,处于这种环境中,人体感觉最舒适,病菌也不易传播。但冬天要维持这个湿度,就需要人为努力。医生建议,可通过多拖地、使用加湿器、在室内摆放水养绿叶植物甚至洒水等方法,来增大室内湿度。不过需要注意的是,使用加湿器时,不要过分“贪心”,并不是湿度越大越好,湿度太大,人体免疫力会下降,同时也容易感觉疲倦。

2.洗澡水不宜过热。不正确的洗澡方法也是造成皮肤瘙痒的原因之一。由于气温下降,美美地洗上一个热水澡是最舒服的事情,但是如果洗澡水的温度过高,会使皮肤表层的油脂大量流失,破坏其保护功能,因而洗澡水的温度与体温差不多就可以,以 37~40℃ 最适宜。同时对于天天洗澡的南方人来说,沐浴露的使用也是需要注意的。有些人以为皮肤瘙痒是因为洗澡洗得不干净,就用沐浴露大力搓澡,这样做反而会使皮肤更加干燥,使瘙痒加剧。因此,医生建议,冬天可以隔一两天使用沐浴露,其余时间只用温水洗澡,因为温水的去污能

左挠一下,右抓一下,每到冬天,皮肤就特别容易瘙痒,手也忍不住这里挠挠,那里抓抓,虽然不甚雅观,但不抓不舒服,抓呢,治标不治本,过一会儿又痒了,万一抓破皮了,还可能会感染,让人烦心。冬天皮肤瘙痒是血燥和天气干燥引起的,要想摆脱瘙痒,需要内外调理。

力也是足够的。擦干身子后,还要第一时间涂上润肤霜,使肌肤得到滋润。另外,特别建议在洗澡前后喝一杯温开水,这样可以补充身体在洗澡过程中流失的水分。

3.取暖器不要长时间使用。天气寒冷,不少家庭都会使用取暖器,但不管是电热毯、石英管电暖器、暖风机还是空调,使用时间一长,不仅使局部取暖部位变得干燥,整个人体都会变得干燥。因此,取暖器不宜长时间使用,最好在身体感觉暖和后就暂停,而且不要只对着身体某个部位不停地烤。同时还要增大室内的湿度,并且多喝水。

(家线)

皮肤瘙痒慎用激素药膏

皮肤瘙痒患者尽量不要先用激素药膏去止痒,因为激素在治疗的同时也有很多副作用及不良反应。有的患者对此并不了解,随便涂抹激素,结果往往适得其反,加重病情。

要知道,激素对许多皮肤病仅能缓解症状,不能根治,初期痒是止住了,但病灶却不断扩大,皮损增厚,直至苔藓样变,甚至会出现医源性肾上腺皮质功能亢进,诱发或加重溃疡。若长时间用激素,止痒效果反而会变差,如果再不更换不同的激素药膏,便会形成越坏越抹、越抹越坏的恶性循环。

因此,出现皮肤瘙痒症状,应到专科医师处就诊,不要自行涂抹激素药。

(家医)

口水中含有 13 种消化酶 可分解致癌物

本报综合消息 研究发现,口水中含有 13 种消化酶,不仅有抗氧化的作用,还有一定的抗肿瘤作用。这些酶可以分解进入口腔的致癌物质,有效地减少癌症的发病率。

美国科学家做过实验,将口水加入亚硝基化合物、黄曲霉素和苯并芘等强致癌物,以及烟油、肉类烧焦物、焦谷氨酸钠等可疑致癌物中,其细胞的变异原性在 30 秒内完全丧失。

实验结果表明,加入口水的致癌物在 30 秒内才完全降解,如果进餐时狼吞虎咽,食物刺激时间短,口水的分泌量少,抗癌功效会打折扣。如果进餐时细嚼慢咽,口水就分泌得多,抗癌功效自然会增强。细嚼慢咽才能发挥口水的抗癌功效,符合养生之道。

(健康)

少吃点 脑子好

本报综合消息 少吃一点有助于头脑清醒,这可能有科学依据。意大利研究人员在美国新一期《国家科学院学报》上发表报告说,动物实验显示,减少热量摄入可以更持久地保持大脑健康。

罗马圣心天主教大学研究人员发现,与过度进食的实验鼠相比,限制热量摄入的实验鼠不会患糖尿病,认知和记忆能力也更佳。此外,它们不容易患阿尔茨海默氏症(早老性痴呆症),即使患病,时间也会推迟,症状也比过度进食的实验鼠轻。在这项研究中,热量限制意味着实验鼠进食不超过日常所需的 70%。

研究人员进一步发现,限制热量摄入激活了实验鼠大脑内的环腺苷酸反应成分结合蛋白 1,后者进而能激活其他一系列与长寿相关的分子。而清除该物质后,实验鼠即便限制热量摄入,也会与过度进食者或老年者一样出现大脑功能衰退。

研究人员表示,他们今后的研究方向是通过新药物等方式激活环腺苷酸反应成分结合蛋白 1,这样不限制热量摄入也能保持大脑健康。

此前,美国研究人员进行的一项长达 20 年的研究显示,大幅削减恒河猴的热量摄取可以延缓其衰老过程并延长寿命。荷兰研究人员也发现,限制热量摄入可以改善 II 型糖尿病患者的心脏功能。

(新华)

“种植牙”走近我们

我市第一届口腔科“种植牙”专业学术会议召开

□记者 刘艳霞

本报讯 近日,由周口市卫生局、韩国奥齿泰“种植牙”公司、周口德正口腔门诊部联合举办的“周口市第一届口腔科‘种植牙’专业学术会”在平原宾馆举行,来自全市及周边地区的口腔科医生 300 多人参加了会议。

会上,来自韩国的奥齿泰种植牙公司的副总裁、韩国首尔大学管理学博士文显一先生介绍了该公司开展的“种植牙”业务情况。山东大学口腔医院口腔种植学博士、韩国奥齿泰特聘教授蒋香莲为与会者讲授了“种植牙”技术,并进行现场手术视频讲解。周口市卫生局医政科负责人、医院管理协会负责人到会祝贺。此次会议的召开将

对我市“种植牙”事业的发展起到积极的促进作用。

据了解,“种植牙”最接近自然牙,具有不伤害邻近自然牙、咬颌功能完全恢复、没有牙托、无异物感等优点,和一般镶牙相比更自然、更美观,而且可以长期使用达数十年,因而很受牙齿缺失患者的欢迎。国外,该技术的发明及推广的历程是 40 年,种植牙齿仍在使用的,因此,此技术被称为“一种可以长期使用、永久性的镶牙方法”。国内,“种植牙”最长历程为 20 年,“镶牙不磨牙,接近自然牙,首选‘种植牙’”的宣传已在很多大城市深入人心。我市引进“种植牙”技术仅有几年时间,位于文明路中段的德正口腔门诊部已经种植近百颗牙,成功率达百分之百。



图为“种植牙”培训现场。(王映 摄)

广告