

用洗手液至少冲 15 秒

直到双手有涩感，搓不出白沫

近年来，洗手液因其方便卫生逐渐替代了香皂，但研究显示，有些洗手液含有对人体有害的抗菌化学物质，如三氯生，会对人体甲状腺造成伤害，甚至杀死所有细菌，久而久之皮肤上的细菌也“耐药”了。除此之外，它还可能含有邻苯二甲酸酯、聚乙二醇，影响生殖健康，甚至致癌。因此，用洗手液洗手后一定要充分冲洗。

用洗手液时，揉搓双手的时间最好在 30 秒以上，再用流水冲洗至少 15 秒，直至双手有涩感为止，如

果有条件，可以冲足 1 分钟。有的洗手液冲过后还会滑溜溜的感觉，很难判断是否冲干净了。此时可以双手掌心相对，用力互搓几下，若手上还有细细的白色泡沫，说明还有残留的洗手液。

很多人怕洗手洗不干净，所以按出大量洗手液在手上，洗的时候使劲揉搓，哈尔滨医科大学附属第四医院皮肤科主任张丽华教授提醒，这样容易损伤皮肤，非但留不住水分，反而会让病菌更容易侵入。每次用一小滴洗手液即可，如果掌控不好，可以在按压嘴下方绑

几圈皮筋，这样就不会将按压嘴压到最底端，节省用量。此外，虽然不少洗手液都含有护肤成分，但频繁洗手仍会导致手部皮肤干燥，因此洗完手后，最好涂抹保湿滋润的护手霜。

需要提醒的是，大多数洗手液都只靠酒精杀菌，但酒精不能有效地去除吸附在皮肤细小缝隙中的污物，如灰尘、泥土、血渍等，所以，一旦手上沾染此类污物，还是应该先用肥皂洗手去污，然后再使用洗手液杀菌并润肤。

(岳金凤)



吃深海鱼 涂保湿霜 燕麦泡澡

止住身体 6 种痒

秋季，气候干燥，皮肤开始起皮、瘙痒。近日，英国《每日邮报》请多位医学专家归纳总结了几种瘙痒症状，并教大家如何解决。

1. 皮肤有蚂蚁爬的感觉。医学理论认为，激素水平的波动会影响皮肤的神经末梢，因此出现痒感。支招：适当增加对欧米伽 3 脂肪酸的摄入，如多吃深海鱼；多喝水，保

证皮肤所需水分；避免抽烟、在阳光下暴晒等。

2. 瘙痒感伴皮肤发红。常见诱因包括戴含镍的首饰、橡胶手套等。肥皂和香水中的化学物质也会有影响。支招：经常给皮肤补水能在皮肤表面形成保护层；春秋等过敏高发季尽量使用中性洗发水、肥皂等。

3. 刺痛瘙痒感。1/5 的人会受

到这种困扰，它是由免疫系统过度反应引起的，多发于脖颈两侧、眼周和耳周等温度较高且黏湿的部位。支招：这种痒可能是香水或压力过大等外界因素引发的。平时要注意保持皮肤水分。燕麦含有抗炎化合物，用燕麦片泡澡能减轻瘙痒感。

4. 晒后发痒，有时还会长红斑或水疱。研究显示，在阳光下晒 15

分钟就会引发日光疹。支招：可外用皮质类固醇乳霜，平时可将自己在阳光下暴露的时间逐渐延长，预防日光疹。

5. 持续性微痒。这类人的皮肤生长速度和厚度比正常情况快了 7 倍。支招：多晒太阳有助于提高人体中维生素 D 的含量，而维生素 D 能抑制皮肤的过度生长；还可以涂抹维生素 D 软膏。

6. 轻微发痒。可能是皮肤过于干燥，稍受外界刺激（如吹空调），就会发痒。支招：多涂保湿霜；清洁成分会夺走皮肤水分，使皮肤更干，因此应避免使用过多的清洁产品。

(臧恒佳)

发挥中医优势 造福脑病患者



图为副市长张广东（左二）到周口市中医院脑病科视察。

周口市中医院脑病科创建于 1986 年，2007 年被省中医药管理局确定为中医脑病重点专科建设单位。2012 年 6 月之前设正规病床 45 张，配备医护人员 26 名，其中医师高级职称 4 人、中级职称 1 人、初级职称 3

人，护理人员 18 人，其中副主任护师 1 人、主管护师 4 人。因技术力量强、业务量多、病源充足，脑病科于 2012 年 6 月发展成为两个病区：脑病一区和脑病二区，设正规床位 120 余张，配备医务人员 35 名，拥有专科诊疗设备价值约 1730 万元。脑病科注重发挥中医特色优势，在豫东南享有盛誉。

该科重点病种主要是中风病、眩晕、头风。其中，中风病占门诊量的 70% 左右，眩晕占 14% 左右，头风占 13% 左右。该科针对中风的病因病机，自创“益气通脉丸”、“化痰醒脑合剂”、“通腑醒脑合剂”（均通过省药监局批准，由该院制剂中心生产）对病人进行四诊合参、辨证施治，配合中医传统特色针灸疗法、推拿治疗，以及创造性地运用中药

灌肠、穴位封闭，取得了很好的临床疗效。对于辩证属气虚血瘀型中风患者，运用益气通脉丸治疗，临床疗效好，深受患者及家属的好评。该科应用具有祛风活血、通络止痛功效的祛风止痛口服液（通过省药监局批准，由该院制剂中心生产），疗效确切。该科成立了急危重症抢救小组，严格制订中西医结合诊疗方案，使诸多危重患者转危为安，取得了良好疗效。

随着专科建设的逐渐完善和中医特色病种疗效的突出，区域内外患者对科室的认可度不断增加，随之而来的是近年来专科病门诊量、住院病人数、床位占用率的逐年上升，取得良好的社会效益和经济效益。

脑病科重临床、抓科研、挖内涵、促发展，突出中医特色，不断攻关创新，从临床找科研方向，用科研结果指导临床，多年来研究多项课题，其中六项获得周口市科技进步奖，专科建设有两项获得科技成

果奖。

该科课题组研制了通腑醒脑口服液，临床应用快捷方便，并设计了“通腑醒脑合剂治疗急性脑血管病的临床研究”课题，通过观察研究效果良好，该项目获周口市科技进步一等奖。

（张伟）

中风的三级预防及注意事项

急性脑血管病俗称中风，包括脑梗死、脑出血和蛛网膜下腔出血。中风是一种发病率高、致残率高、死亡率高的疾病。谈到中风人们往往谈虎色变，其实中风不像我们想象的那样可怕，只要我们掌握了有关知识，积极预防、早期治疗，就能把中风带来的危害降到最低。

中风的预防可分三级：

一级预防：即控制中风的主要危险因素，如控制高血压、防治心脏病、糖尿病和控制高脂血症等。

二级预防：即通过早期诊断和早期治疗，防止和减慢脑卒中的发展。

三级预防：即脑卒中的后期预防，主要是康复问题，涉及肢体功能康复、言语康复和心理康复等。

日常生活应注意以下几个方面：

1. 高血压病是引起中风最危险的因素。对已确诊的高血压患者必须进行规范化治疗，避免不规则用药和血压的波动，使血压稳定在正常水平。

2. 糖尿病、冠心病、高脂血症患者，应接受正规的治疗，并定期检测。

3. 对短暂脑缺血发作患者，应重

点进行干预治疗，定期复查。

4. 饮食方面

（1）低盐饮食，每日摄盐量最好控制在 6 克；

（2）低胆固醇饮食，少食动物内脏；

（3）限制糖摄入量；

（4）每天保证一杯牛奶、一个鸡蛋；

5. 要注意控制饮酒和吸烟

吸烟有百害而无一利，吸烟影响血液循环，升高血压，破坏维生素 C。有吸烟嗜好者应戒烟，最好在两个月内逐渐戒掉。可以饮少量葡萄酒，每日饮酒量要少于一两，不要酗酒。

6. 控制体重

目前国际上通用体重指数来衡量肥胖。体重指数 = 体重（kg）/ 身高²（m²）。中国成人的肥胖标准：体重指数 ≥ 24 为超重， ≥ 28 为肥胖。男性腰围 ≥ 85 厘米，女性腰围 ≥ 80 厘米，为腹部肥胖标准。

7. 体育锻炼

运动本身对维持健康是好的，但要适量。鼓励适当增加体力活动，多从事力所能及的轻微劳动和锻炼，以增强体质。

(吴新)

中医与健康



35 岁开始监测血压

高血压是常见病，且在不少人眼中也是“老人病”。但越来越多的高血压病正发生在白领人群中，被称为“白领高血压”。生活不规律、工作压力大、饮食不科学、缺乏锻炼等都成为都市白领患上高血压疾病的诱因。医生建议 35 岁以上人群每年至少监测血压一次。

白领高血压增多

传统观念中，高血压是老年人的“专利”。白领为何也会患上高血压？心内科专家冯颖青说，“白领人群生活不规律，加班熬夜、睡眠不足等皆会引起血压的升高；而工作压力过大引起的神经紧张，或者情绪起伏过大，同样易导致血压升高；另外，由于饮食不健康，摄入过多高能量、高脂肪、高盐食物，嗜烟酒且缺乏运动，体重不断增加，都会引起年轻人血压升高，并最终成为引发高血压疾病的诱因。”

警惕耳鸣头痛

可惜的是，大多数白领在忙碌和压力中不断透支自己健康的同时，却抱着年轻有资本的心态，不重视、不检查，最后患上了高血压却不知。冯颖青建议 35 岁以上人群每年至少监测血压一次，有高血压家庭史、超重或肥胖、习惯高盐饮食以及缺乏体力活动者是高血压的易患人群，更应定期测量血压，甚至每半年一次。

医生提醒，如果出现头痛、耳鸣、易疲劳烦躁等问题，别以为仅仅是工作紧张和生活压力所造成的，很可能是由于血压升高而引起的症状，需要警惕，不及时处理可能引起严重后果。因而年轻人患上高血压千万不要掉以轻心，注意做好心脑血管疾病的一级预防工作。在药物治疗之外，需要注意合理膳食，学会自我心理调节，减少负面情绪对血压的影响。

(谢哲)

