



# 天气凉 脚底易皲裂

进入秋天,许多人会有这样的感觉:脚部皮肤干燥、粗糙,尤其是足跟部位,甚至出现掉皮、开裂的现象。严重时还会疼痛出血并妨碍工作和活动。皮肤科专家表示,足部角质层的增厚,除了“掌跖角化症”等遗传病症外,还与局部疾病有关系。过多的摩擦也会刺激皮肤增厚。一到秋冬季节,天气干冷,水分蒸发加速而造成皮肤失水,就容易出现爆裂。

女性人群出现这种情况较多。皮肤科专家表示,许多女性夏天穿着凉鞋或拖鞋,表面上看似很宽松,但实际上鞋与皮肤的摩擦会增加,从而刺激皮肤增厚。“因此选择松紧

合适,鞋底较为柔软的鞋子是保护脚部皮肤的关键。”因为穿着不合适的鞋子对脚部角质层增厚有极大的影响。过紧的鞋子会产生压力,但过松的鞋子亦会增加摩擦。

许多人脚底皲裂比较轻度,仅仅是很浅的干裂,并不影响生活。那么,不理它行不行?“不做适当的护理会造成恶性循环。足部角质层增厚造成的压迫,会反过来继续刺激增厚。增厚的角质层在皮肤水分不足的情况下会更容易干裂。”皮肤科专家说,秋天穿上袜子,对干冷空气的直接吹袭可以阻隔作用,减慢水分蒸发速度,即使是局部的皲裂,因

为失水减少,也容易恢复。

而脚底皮肤干裂,有的人会忍不住去撕扯,或者用剪刀、指甲钳剪掉,但无论怎么处理,过一段时间情况仍然没改善。杨健表示干磨或者撕扯属于一种机械性刺激,同样会促使角质层增生。因此,去除增生的角质层,应该在脚皮泡软了再进行。要及时涂上足部润肤膏。皮肤科专家提醒足部润肤膏、护足霜要选用封闭性较好、比较油性的。需要提醒的是,足部护理不可三天打鱼两天晒网,最好每天进行,坚持两到三个月才会有比较好的效果。

(谢哲)

大蒜洋葱助补钙 少喝汽水和咖啡

## 11妙招教你强壮筋骨

骨骼是人体最重要组成部分,骨骼越强壮,身体就越结实,生活才更健康。除了每天必须从饮食中摄入足量钙之外,还应该考虑其他方法强壮筋骨。《印度时报》近日载文,总结出改善骨骼健康的11个妙招。

1. 多吃富含维生素D食物。各种深绿色蔬菜、西兰花、乳制品都含有丰富的维生素D,补充维生素D能促进钙质吸收,进而增强骨骼密度。

2. 常吃大蒜和洋葱。大蒜和洋葱中含有丰富的硫。骨骼、软骨和结缔组织的修补与重建都离不开硫这种重要原料,补充它有助于钙

的吸收。此外,芦笋和鸡蛋也含有硫。

3. 尽量不喝汽水。汽水饮料含有大量的磷。而摄入过多的磷会导致骨骼释放出钙与镁等骨骼健康的营养成分,可每天喝一杯。

4. 不要过量摄入高蛋白动物食品。高蛋白饮食(尤其是动物高蛋白饮食)也容易引发骨质疏松。暴饮暴食大鱼大肉会使体内过多分解的脂肪酸与钙质结合,并排出体外。

5. 少喝咖啡和茶,每天一杯牛奶。咖啡因本身具有利尿效果,如果长期大量喝茶和咖啡容易造成

骨质流失,对骨量的保存有不利影响。牛奶中富含钙质以及维生素D、蛋白质和钾等多种有益骨骼的营养成分,可每天喝一杯。

6. 每天做跳跃运动。常锻炼,骨骼好。跳舞、爬楼梯、跑步、慢跑、举重等都是有益强壮骨骼的很好运动方式。在身体条件允许的情况下,坚持跳跃动作对提高骨密度峰值和延缓骨密度下降起着非常重要的作用。另外,足球、篮球、羽毛球等运动可以增强肌肉组织,同时也有助于防止骨质疏松。

7. 蒲公英煮水喝。我们身边有很多方便实用草药和食材,像蒲公

英根、大麦草、葛麻和玫瑰果(蔷薇果)等都有壮骨的功效。像蒲公英生吃、炒食、做汤、煮水,炝拌等食用方法都可以。

8. 早睡早起。晒太阳是提高人体维生素D水平的重要途径。早睡早起,早上晒太阳至少15分钟可大大提高体内维生素D水平,促进钙质吸收,增强骨骼。

9. 戒烟少酒。吸烟和醉酒与骨质流失存在密切关联。因此,最好彻底戒烟,控制饮酒量。

10. 经常吃蓝莓。美国《骨骼与矿物质研究杂志》刊登堪萨斯儿童营养中心一项最新研究发现,多吃蓝莓可以使骨骼更强壮更健康。

11. 服用膳食补充剂。如果通过饮食无法摄入足量的钙质和维生素D,那么在营养师的指导下,我们可以适当选择相应的膳食补充剂。

(陈宗伦)

水龙头垢伤肠胃 锅底油垢易致癌

## 伤害身体的5种垢

漱口杯、铁锅、加湿器、水龙头,很多家居用品使用久了就会形成一层厚厚的污垢。这些污垢不仅仅是影响美观、容易滋生细菌这么简单,有的甚至还会致癌,不得不除。

**漱口杯底垢:**刷牙后杯里的水如果未洗干净,时间一长杯底就会结一层黄垢。有的人涮牙刷时还会将牙刷在杯中搅几下,殊不知,却将杯底的污垢搅了起来,非但不能达到清洁口腔的目的,反而成为诱发疾病的祸根。**除垢小窍门:**漱口杯应随时保持干燥,每星期放在水中煮沸10分钟,或在杯中泡一些醋,然后用醋仔细地刷洗杯底即可。

**锅底油垢:**锅外的油垢接触火焰后容易产生致癌物。所以从新锅开始使用时,就要注意每次都把锅外洗净、擦干。**除垢小窍门:**趁锅热时用海绵很容易就能擦净锅外油垢。难处理的焦糊可以用牙刷蘸醋和小苏打擦洗,再用干布擦干。如果污渍严重,可以先用开水和小苏打粉泡一晚。

**茶垢:**俗语说:“喝茶不洗杯,阎王把命催。”天津药物研究院副研究员李红珠介绍:“茶垢中含有镉、铅、汞、砷以及亚硝酸盐等有毒和致癌物,与食物中的蛋白质、脂肪酸、维生素等结合,生成难溶的沉淀,不仅阻碍了人

体对这些营养素的吸收和消化,还会损伤肠胃。”同时,还会引起神经、消化、泌尿、造血系统病变和功能紊乱,甚至引起早衰。**除垢小窍门:**在茶杯内壁涂上食盐,然后用牙刷轻轻刷洗茶杯,最后再用清水冲洗干净即可。

**加湿器垢:**中国环境科学研究院环境污染防治与健康研究室副教授聂静曾指出,“市面上的加湿器没有自动清洗功能,如果得不到定期清理,暗藏在内的霉菌等微生物会随着喷出的气雾进入室内。”抵抗力较弱的人就容易引发肺炎或呼吸道感染(加湿性肺炎)。因此,加湿器应每天换水,每周清洗一次。**除垢小窍门:**用加湿器自带的软毛刷蘸白醋,轻轻刷洗水槽和传感器,然后注入清水,多涮几次即可。

**水龙头垢:**水管用久了,一些污垢就会沉积在水龙头的过滤网上,导致水量变小,时间长了还容易长青苔,滋生大量细菌,导致喝后患上肠胃炎,因此,水龙头的过滤网应该每个月清洗一次油垢。**除垢小窍门:**用牙刷蘸温和的液体清洁剂或牙膏轻轻刷洗即可,注意不要使用钢刷或质地粗糙的刷子刷洗,以免划伤过滤网。此外,饮水机、暖水瓶应每个月用醋泡一次,方法是倒入热醋,盖紧盖子或封住口,轻轻摇晃后静置半小时倒出冲洗即可。(徐文婷)



## 流鼻血 用红霉素软膏

干燥的天气会让一些人原本干燥的鼻黏膜更加脆弱,于是流鼻血的现象时有发生。容易出鼻血的人不妨试试涂红霉素软膏。

将红霉素软膏于鼻内壁,每日4~5次,可消毒、软化鼻腔,滋润鼻黏膜,改善鼻腔内环境,预防出血。注意涂抹的量不要过多,以防药膏倒流进口中。(刘晓雁)

## 口腔溃疡 喝点椰子汁

一些饮料不仅能用来解渴,还能帮助解决许多生活中的难题。近日,美国“每日医学”网站推荐,遇到身体小问题,不妨喝饮料试试。

**口腔溃疡喝椰子汁。**椰子汁富含月桂酸,具有抗病毒、抗真菌、抗细菌和抗炎特性,还能在口腔内形成化学性阻挡层,有助于保护伤口,让口腔溃疡得到恢复。

**肚子胀喝小苏打水。**小苏打水含碳酸氢钠,有助中和胃酸,解决腹胀。但是,钠会引起血压升高,高血压患者慎用。

**怕长胖喝牛奶。**《美国临床营养学杂志》上的一项研究显示,早上喝脱脂牛奶会增加饱腹感,减少下一顿饭的摄入量。

**咽喉痛喝甘菊茶。**用凉凉的甘菊茶漱口能减轻喉咙疼痛,还可以加入柠檬和蜂蜜,能减少黏液的分泌和喉咙不适感。

**睡不好喝樱桃汁。**樱桃汁能增加褪黑激素的分泌。英国诺森比亚大学研究发现,樱桃汁对失眠、倒班等导致的时差、睡眠功能紊乱都有帮助。

(臧恒佳)

## 坐得直,排便畅

一旦吃点辣、睡不好,几天下来,肠道就会抗议。其实除了这些被熟知的原因外,一些生活习惯也影响着人的排便状况。

日本专业医师小林弘幸指出,防治便秘最重要的是设法提高副交感神经系统功能,从而放松身心,改善肠功能。此外,改善血流状况也很重要,血流状况不佳就会令含肠道在内的各种人体器官的功能下降。小林弘幸介绍了几种有助于肠道通畅的日常生活习惯:

**坐着时用坐骨支撑身体。**坐下来时,有意识地用坐骨来支撑身体,这样能使骨盆自然抬起,挺直脊骨,改善血流状况。既能促进肠道活动,又能端正姿势,一举两得。

**走路时缩小腹。**小林指出,走路姿势对肠功能正常很重要,建议走路时,小腹用力,带动步伐,这样可使背脊自然挺直,脊骨周围的血管也会随之拉直,促进血液循环。

**12点前要入睡。**人体副交感神经系统在晚上12点达到顶峰,这个时候是肠道的黄金时间,肠道机能最活跃,此时入睡就能促进肠道的蠕动。

(姚力杰)