

时值冬天,暴露在外的眼睛、鼻子、喉咙、皮肤备受煎熬,这几个与外界接触最直接的器官很可能受温度、湿度、风力的影响而导致炎症的发生。那么,我们该如何远离冬季干燥的困扰,过一个健康的冬季呢?记者就此采访了相关专家,为市民健康过冬提供专业信息。

# 应对干燥 过一个健康冬季

## 干眼症 避免长时间用眼

冬天由于受冷空气的影响,眼睛容易出现干涩、刺痛等情况,特别是在寒冷干燥的时候,干眼症更容易发作。“冬天湿度较小,容易引发干眼症,尤其是本身眼睛比较干的人群,很可能在此季干眼症状加重。”医生提醒,终日面对电脑、电视等的白领们,冬天应让房间保持一定的湿度,还可选用人工泪液以保持眼睛湿润。

除了常坐办公室吹着空调的人群外,在外东奔西走的人群也会受到干眼症的困扰。更值得注意的是,“迎风行走,大风很容易带着异物入眼,这类现象在冬天非常常见。”医生告诉记者,异物一旦入眼可第一时间引起强烈不适。如果是市民行走在路上,入眼异物中以动植物最为多见。动物可能是夜晚的小飞虫之类昆虫,植物则种类繁多,这两者如果在眼睛中停留时间过长都可能导致真菌性角膜炎、角膜溃疡。严重的话甚至可能造成眼球损伤,使视功能受损,导致视力下降。“所以大风天出行最好避开正面迎风而走,如果有条件,可佩戴防护眼镜以保护裸露在外的眼睛被异物冲击。”他提醒。

虽然干眼症在人群中都有很高的发病率,但却不被重视,以为睡觉就好了。实际上不是这样,干眼症不容易被诊断,而且会很影响工作学习,所以当自己发现眼睛不适时,要及时去眼科就诊。医生指出,如果被确诊为干眼症,要按照



医嘱接受药物等治疗,不是随便买瓶眼药水就可以的,而且不要按照自己的主观想法,想滴几滴就滴几滴,一定要遵医嘱。如果已经感觉到眼睛的干涩,就要避免长时间用电脑或看电视,而且时不时地要看看远方,调节一下眼睛,以免眼睛疲劳,并且要均衡饮食,少吃刺激性的食物,多吃富含维生素A、C、E的食物。

## 鼻炎 注意防止鼻腔干燥

气候干燥的冬天,人体的水分容易通过出汗、呼吸而大量丢失,所以鼻子也可能“上火”。很多人感觉一入冬鼻孔就很干、很痒,于是便不由自主用手去挖鼻孔,结果可能导致出血甚至引起炎症。

医生介绍,冬天鼻子痒是因为

人鼻腔内的鼻毛有过滤、清洁作用,能阻挡随空气进入呼吸道的粉尘及其他异物,在风大、干燥的冬天,粉尘颗粒在鼻腔内积聚,很容易形成鼻痂,一旦积聚过多就会引发瘙痒。用手指挖鼻子易损伤鼻黏膜的血管,使其破裂出血,如有鼻痂形成,可以按住一边鼻孔,轻轻地擤一擤另一个鼻孔。

医生提醒,可以在鼻腔内点一两滴偏油性的物质,比如香油、薄荷油或橄榄油,还可以用棉签蘸生理盐水冲洗鼻腔,水温达到人体温度即可,或是倒一杯热开水,让水蒸气熏一熏鼻腔,保持几分钟即可,此外将少量红霉素眼药膏挤入鼻腔,也能起到消炎保湿的作用,且无毒副作用。

此外,医生还提醒市民,过敏性鼻炎在冬季气温下降、晨晚气温

较低、环境干燥情况下也很容易发生。“患者主要表现为鼻痒、鼻塞、阵发性喷嚏连续发作、水样鼻涕等,不少人会误以为患上了感冒,其实可能是鼻子对季节性天气变化比较敏感,或是对大风引起的粉尘、飞絮等过敏。”医生指出,检查确认过敏源并回避很重要,同时,注意冬季保暖对抵抗慢性鼻炎也非常重要,因为冷空气往往是主要诱因之一。

## 湿疹 保持好室内温度和湿度

很多朋友经常抱怨,一到冬天,身体就出现皮肤瘙痒的症状,由于不知道冬天皮肤瘙痒治疗方法,整个冬天都要忍受这样的折磨。医生介绍,从热乎乎的屋内踏入冰冷的户外,或从冷气房中进入潮热的浴室,都可能引发皮肤病。加之,干空气使皮炎恶化,尤其当冬天室内使用暖气时。所以,多穿几层棉质衣物,保持室内空气的湿度应该是皮肤病患者及其家人首先考虑的事项。

“住房内要保持一定的湿度,可摆放一些绿色的盆栽,或放上一盆水以增加空气湿度,最好一间房子放上一个空气加湿器。在需要时还可口服第一代抗过敏片剂来达到止痒镇静作用。”医生提醒湿疹患者,饮食中要尽量多摄入些富含维生素A的食物,如胡萝卜、卷心菜等,少食用咖啡、可乐和酸辣刺激性食物。

医生还提醒,对皮肤瘙痒存在认识误区的市民不在少数,他们认为皮肤痒是因为不干净,所以不仅拼命洗澡,还用热水烫,用毛巾使劲地搓,有些人还不停抓挠,甚至抓破皮肤,殊不知这样只会加剧表皮屏障功能的进一步减弱,形成恶性循环,导致症状加重。因此在冬季,广大市民尤其是老年人应适当减少洗浴次数,洗澡、泡脚时不要用过烫的水,不要用碱性过强的肥皂等洗涤用品,沐浴过后还应适当抹些有保湿作用的润肤露。

(闫鑫)

# 冬季保暖 兼顾两头护中间

一般来说,老年人由于气血渐衰,不要穿塑料底鞋,而宜穿布棉鞋;小儿由于皮嫩,保暖力差,因此宜穿那种柔软而暖和的棉鞋;在严寒野外作业的人员,应穿带毛皮的高筒皮靴;青少年好动不怕冷,可以穿皮底鞋或胶底鞋。

## 坚持睡前用热水洗脚

睡前用温水泡脚15~20分钟,能促进足部血管扩张、血流加速,同时使脑部血液相对减少,很快就能入睡。如果在热水中加入一些健身品,就会让你更舒适,更快产生睡意。

## 头部过暖反而不好

凛冽北风中,很多人习惯用帽子围巾把头部包裹严实。这种做法在中医看来并不可取,正确的养生方法是头部不要过暖。

中医学认为,头为诸阳之会,脑为元神之腑,十二经脉中的阳经都在头部会聚,阳气旺盛。“阳气至头而极,宁少冷,勿过热”。因此,冬季保暖要注意头部不宜过暖,这是为了保持头部阴阳平衡,有利于脑部健康。现代医学认为,头部血流旺盛,每26秒钟血液即可从头部

循环一周,所以冬季除了耳朵需保护好外,头不宜捂盖过严,特别是患有高血压、偏头痛、神经衰弱、失眠健忘、容易上火者等,头部过热,容易发病或加重。

## 护好“中间”保肠胃

冬天本来是养胃的好季节,但不少人的肠胃健康却亮起了红灯。“胃冷全身冷”,因此,“护中间”是讲平时应穿背心保护胃,老人冬天穿两个背心都不为过。在保暖的同时还应该防寒。野外作业者、电线工、邮递员及餐饮类工作人员都应该注意,心脑血管病、心脏病、糖尿病等也应该注意。

在人体所有器官中,胃是最娇气的器官之一,除了饮食、情绪、气候、睡眠等多方面的因素,都会让它抗议、罢工。专家表示,在寒冷的冬天,胃会变得更加敏感。人体受到冷空气刺激后,胃部容易发生痉挛性收缩,从而引发胃疼、胃胀、腹泻等不适。此时,不少人误认为赶紧用热汤、热饭暖一暖胃,就会舒服很多。但实际上,在天冷的情况下,马上吃东西,或吃得太快,都会



使肠胃负担加重,轻则引起食欲不振,严重的还会导致急性胃炎、胃痉挛等。

专家建议市民,吃饭的速度一定要慢,尤其在寒冷的冬天。如果刚从外面回来,不要马上吃饭,可以先喝点温水,过10~15分钟后再进餐;每顿饭的进食时间至少在25分钟以上,一定要放慢速度,增加咀嚼时间,老年人建议一口饭嚼20次以上为宜,这样有利于刺激唾液分泌淀粉酶,增强胃的消化能力,还能保护肠胃。

# 天冷了 您的肝肾还好吗

如今,寒冷的冬季已经到来,您的肝肾还好吗?

## 保肝 少吃街头小吃

时下,气温渐低,无论是大都市还是小城镇,到处可以见到各种各样的火锅酒楼或火锅店,并且买卖都十分兴隆,但对于肝硬化患者,这种享受却是“奢侈”的。

专家介绍,由于肝硬化患者大多合并食道胃底静脉曲张、门脉高压性胃病或消化性溃疡,而火锅以其麻辣烫为特点,辛辣的刺激对胃黏膜有极大的损伤作用,导致消化不良,甚至诱发上消化道出血。加之,有些朋友只图食物的鲜美,食物尚未熟就吃下,难以保证卫生。另外,一些朋友喜欢吃半生半熟的小吃,食后很容易导致病毒细菌寄生虫感染。特别强调的是,如其他嗜肝病毒合并感染,则极有可能导致在原来肝硬化基础上重型肝炎的发生,危及生命。

专家提醒,在干燥寒冷的冬季,肝病患者可适当进食不同水果,这对肝病的恢复极为有利。因为各色水果的主要成分是葡萄糖、果糖和维生素,而且它们还含有多种无机盐和微量元素,可直接为人体吸收,利用率高,有极强的滋补作用。

## 护肾 防寒+运动不能少

近期我市气温渐低,医院门诊、急诊感冒发烧病人扎堆。对此,专家强调,急性感染以及相关用药会损伤肾脏,所以慢性肾病患者应严防死守,切忌感冒。“如果有感冒后浮肿、尿血等症状出现,应到医院向专科医生咨询。”专家叮嘱,慢性肾病患者冬季一定要注意保暖、适量饮水、适当运动以增强自身抵抗力。

专家提醒肾病患者,冬天多开展力所能及的体育活动,这不但能增强免疫力、抗病力,还因肾主纳气,可帮助肺气呼吸,预防多种慢性呼吸系统疾病。

(西安)

# 有些药不能热水服

一杯热水配上药片直接喝下去,是不少人喝药时的惯用动作,其实这样做很可能让一些药的效果大打折扣。

**活菌制剂药物:**常用的乳酶生(含有活肠链球菌)、整肠生(含有地衣芽孢杆菌)、金双歧(含双歧杆菌、嗜酸乳杆菌和肠球菌)等药物都是口服活菌制剂。这些活菌怕光、怕湿、不耐热,不宜用热水服用。此外,活疫苗类药物,如小儿麻痹糖丸,含有脊髓灰质炎减毒活疫苗,用热水服这些药会导致疫苗灭活,而降低或失去免疫机体、预防传染病的作用,所以应该用凉开水送服。

**助消化类药:**如胃蛋白酶合剂、胰蛋白酶等,均含有助消化的酶类。酶是一种活性蛋白质,遇热不稳定,会凝固变性,在70℃以上的环境中即失效。因此服用这类药物时,一般用40℃左右的温水送服。

**清热类中成药:**具有清热、泻火、凉血、解毒等作用,用于内热、火毒、湿热、瘟疫等多种里热证的中成药,如上清丸、牛黄解毒片等。中医认为,对燥热之症如发烧、上火等,用凉开水送服可增加清热药物的效力。

除上述三类药物,还有一类剂型的药物不宜用热水送服,它就是胶囊,如诺氟沙星胶囊、维生素E胶囊等。

为保证上述药物的疗效,应在服用前咨询医生服药注意事项,以温的白开水(一般不超过40℃或者以口感有点暖为宜)或凉开水(25℃左右)为宜,尽量避免使用温度过高的水。

(新华)