

御寒保暖内衣不宜贴身穿

正值寒冬,保暖内衣因其穿上去既轻便又暖和,且不会让人显得更臃肿而备受青睐。很多人,尤其是老年人,更是喜欢将保暖内衣贴身穿,认为这样更舒服,也更暖和。但是,专家指出,这样的做法其实非常不利于身体健康,可能会引发皮肤病。

贴身穿易引起皮肤问题

近期就有不少消费者,特别是老年人,因贴身穿保暖内衣而出现皮肤瘙痒、过敏等不适症状。起初,他们怀疑是保暖内衣质量有问题,但看过医生后才了解到,原来保暖内衣贴身穿是引发皮炎的“隐藏杀手”。原因在于保暖内衣的保暖原理就是在两层普通棉织物的中间夹一层蓬松的化学纤维或超薄的薄膜制作而成,因此能阻止人体皮肤和外界进行气体与热量的交换。然而,含有化学纤维成分的衣服在保暖的同时,也有一个很大的缺点,即很容易因为与人体、外部衣物等摩擦产生静电,而这些静电又极易在人体周围产生阳离子,造成人体皮肤水分减少,皮屑增多,因而更容易产生皮肤瘙痒的感觉。加上冬季皮肤本身就干燥,如再贴身穿保暖内衣,则更会加剧这种瘙痒程度。另外,有的保暖内衣中甲醛等成分超标,也会诱发接触性皮炎。

五类人不宜穿保暖内衣

医生提醒,冬季有五类人群其实并不适合穿保暖内衣。

1. 爱出汗者。一些保暖内衣防止热气透出去,这样易导致人体出汗。汗液中的尿素、盐类等会附着在体表和保暖内衣上,如果不及清洗可能会引起皮肤过敏、皮肤瘙痒,甚至引发皮炎、湿疹等疾病。

2. 干性皮肤、皮屑患者。干性皮肤、掉皮以及过往有过皮炎、银屑病等皮肤疾患或皮肤易过敏者,别一味追求面料的新颖,最好选择透气的全棉内衣。

3. 过敏性鼻炎、哮喘患者。保暖内衣通常含有纺织品常用助剂——甲醛,用于服装染色和令衣服变得柔软舒适。有过敏性鼻炎、哮喘等病史的市民,购买时尤其要规避没有明示甲醛含量的保暖内衣。此外,新衣服穿前应充分洗涤,以去除织物中残留的大多数甲醛。

4. 恶性肿瘤、心血管功能不全者。如有恶性肿瘤者、心血管功能不全者、有出血倾向者,应慎穿或禁穿红外线保暖内衣。

5. 老人和小孩。穿含有化纤的保暖内衣就会加重皮肤缺水,导致皮肤干燥、瘙痒。考虑到吸汗和透气性,老人和小孩贴身穿的内衣最好是纯棉的,有利于皮肤健康。

选购保暖内衣有窍门

在选购保暖内衣时,了解一些小窍门,



可以帮助挑选到合适的保暖内衣。

看面料:保暖内衣可按高、中、低档三类来分,其使用的面料有40支全棉、32支全棉、涤棉、纯化纤等多种,其中以内外表层均使用40支以上全棉的产品为优,其柔软性、透气性、光泽度均较好,而且洗涤后不会起球起毛。

听声音:传统保暖内衣是在保暖内衬中加一层超薄热熔膜来增强抗风能力,但这种产品穿着时容易发出沙沙声,透气性受影响,会有燥热感,易起静电。新一代保暖内衣基本上克服了上述缺点。选购时只需轻轻抖动或用手轻搓,听一下是否有沙沙声即可判断。

凭手感:优质保暖内衣对中间保温层使

用超细纤维织造,成衣既柔软舒适又有良好的保暖性能,用手揉捏时,手感柔顺,且无异物感。

查标识:衣物的面料表上还标注了衣服的安全标识。纺织产品分为A类(婴幼儿用品)、B类(直接接触皮肤的产品)和C类(非直接接触皮肤的产品)三种。如果保暖内衣的面料表上标示其为B类,就表示可以贴身穿着,对皮肤刺激较小。

■相关知识

冬季还有这些常见保健误区

热水洗脸:天冷了,用热水洗脸感觉很

舒服,可用热水洗脸的做法并不利于脸部的保养保健。因为冬天人的面部汗腺毛细血管在冷空气的刺激下呈收缩状态,遇上热水时会迅速扩张,等热气一过,低温重新作用于面部,毛细血管就会恢复原状,这样一张一缩,会对皮肤血管产生不良刺激,引起真皮血管舒缩功能障碍,产生红斑、冻疮等皮肤病,愈后留下色素沉着斑。过热的水还易造成毛孔粗大等问题。所以,早晨起床最好用冷水洗脸,以锻炼耐寒能力,这可以逐渐加快皮肤的血液循环,还能起到如同按摩的作用。即使用热水洗脸,也每天最多一次,建议洗脸水温以35℃左右为宜,且洗脸后应马上涂润肤品,平时可以经常做面部按摩,增强血液循环。

戴口罩:秋冬季节,街头盛行口罩一族,尤其是一些年轻人以为戴口罩很时尚、很优雅。其实这很不科学。口罩使局部空气温度升高,易出现呼吸不畅的问题,呼出的二氧化碳有一部分又被吸了进来。鼻黏膜里有丰富的血管和海绵状血管网,血液循环十分旺盛,当冷空气经鼻腔吸入肺部时,一般已接近体温。人体的耐寒能力应通过锻炼来增强,若依赖戴口罩防冷反而使人体变得娇气,更容易患感冒。不过,如果患上了冷风刺激的鼻炎,点滴药物以后,戴上口罩适度保温,可有助于鼻炎水肿的消失。

早上洗头:不少人喜欢清清爽爽去上班,所以一大早就起床忙着洗头,洗完又急急忙忙去上班。殊不知,清早气温较低,如果头发没有完全擦干,头部的毛孔开放着,湿气滞留于头皮,就很容易遭受风寒,从而导致感冒。经常如此还可使头皮局部产生麻木感,引起头痛。所以上午9点前不要洗头,如果必须早起洗头,一定要充分擦干再出门,避免寒邪和湿气乘虚而入。

手脚冷冻直接“烤”:冬天手脚长期暴露在外,血管收缩、血流量减少。此时,如果马上用火或是取暖器烘烤会使血管麻痹、失去收缩力,出现动脉瘀血、毛细血管扩张、渗透性增强,局部性瘀血。轻的形成冻疮,重的造成组织坏死。所以,冷冻的手脚只能轻轻揉擦,使其慢慢恢复正常温度。

饮酒御寒:冬日严寒,即使平时不善饮酒的女性,也喜欢和家人团圆或与朋友聚会时饮酒,觉得窗外大雪纷飞,屋内每个人都喝得暖融融的既浪漫又舒适。饮酒后的确会使人有浑身发热的感觉,这是酒精促使人体散发原有热能的结果。但酒劲过后,因大批热量散出体外,反而会使人浑身起鸡皮疙瘩,导致酒后寒。而且如果在刚喝完酒后出门,更轻易因外冷内热引起感冒着凉。(综合)

不知从什么时候起,胃痛似乎已经成为现代人的通病。吃得稍有不妥,打嗝、胃痛等便接踵而至。在快节奏中生活的都市人群,面对来自生活、工作和家庭的多重压力,饮食、作息不规律已经悄然成为大多数人生活的常态。殊不知,各种原因引起的脾胃不和,给我们的生活带来诸多不便的同时,也是人们身体健康的“隐形杀手”。究竟是什么伤害了我们脆弱的胃?我们又该如何保护胃?

脾胃对人体健康至关重要。从中医的角度来看,胃不和则坐卧不安。而导致脾胃不和的原因,则是多方面的。

睡眠不足使健康下降

一方面,伴随经济的发展,人们的生活节奏在加快。在这样的背景下,不少人的生活作息也发生了改变。对于现代都市人群来说,尤其是青年人,作息不规律,加班、熬夜等已经成为家常便饭,结果便导致很多人在睡眠不足的情况下投入工作,如此反复,这一恶性循环也使得不少人的身体健康状况在下降。

与此同时,不少人都缺乏适当的运动。曾有针对上海1000多户居民的运动情况调查显示,承认迫于工作压力和家庭负担,半数以上日均锻炼时间不足半小时,有55.7%的调查者表示每周运动量在1至3小时。另外,国际上普遍认为,每天睡眠时间在8小时以上才是充足的,但调查发现,有超过85%的成人每天睡眠不足8小时,超过1/3的成人睡眠甚至不足6小时。

改善生活习惯 保护脆弱脾胃



不良饮食习惯致脾胃失调

另一方面,不良的饮食习惯也是导致脾胃失调的重要原因。越来越多的洋快餐进入国内市场并不断发展,这为普通市民提供更多饮食选择的同时,也带来了健康隐患。从国内市场的情况来看,洋快餐的烹饪方式以炸为主,食物中含有较多的热量、脂肪等。人们过多摄入快餐类,较多的热量、脂肪等不仅增加了消化

系统的负担,长此以往,也会导致肥胖等问题。

除了食用快餐,饮食不规律也会引起脾胃不和。不少白领三餐不规律,早餐不吃或在路边摊随意解决,一般晚餐吃得太晚,且较丰盛,这都是不良的饮食习惯,有专家指出,晚餐进食时间过晚以及进食过多、油腻饮食会导致食管反流及食管黏膜的损伤。同时,长期摄入高脂肪类食物,会使体内胆固醇增加或肝脏

合成胆固醇量增多,这也是胆结石形成的诱因之一。

不良情绪引发脾胃不和

导致脾胃不和的原因,除了不良的生活习惯及缺乏运动等,不良情绪也是其中之一。有医学研究发现,胃功能失调的人,患抑郁症等各类情绪病的机会比一般人高3.1~4.4倍。工作、家庭关系紧张等,都容易导致不良情绪的出现,因此,要改善脾胃功能,也要注重调节情绪,遇事多考虑积极方面,避免自身长期处于负面情绪中。

注重适当的运动,市民可以选择适合自己的运动方式并坚持运动,这有利于改善身体机能,另外,这也是调节不良情绪的一种有效方式,因为运动也是发泄情绪的一种方法,但需要提醒的是,要注重适当的运动,即选择适合自己的运动方式并进行适量运动,尤其是长时间没有坚持运动的人群,初次运动量不可过大,否则容易造成运动损伤,适得其反。

饮食规律避免“病从口入”

要改善脾胃功能,避免长期被各种原因的胃痛等困扰,还要注重饮食规律。“病从口入”,不良的饮食习惯会给身体各方面带来伤害。

改善脾胃功能,就要坚持做到一日三餐按时吃,同时要注重营养均衡,避免食物单一化,可荤素搭配,多吃蔬菜、水果等。此外,要注重“早吃好,午吃饱,晚吃少”,晚饭尽量少,避免油腻,杜绝暴饮暴食,养成良好的生活习惯。

(任民)