

## 科学洗澡 赶走“小毛病”

浑身酸痛、眼睛疲劳、手脚冰冷……这些“小毛病”没必要吃药,但也不能放任不管。其实,通过洗澡就能解决这些难题。

**身体水肿:**洗澡时屈伸脚蹻。水肿就是本应排出体外的水分蓄积在体内导致的。可以在 39℃~40℃的水中泡 15~20 分钟,水浸到肩部即可,利用水压来消除水肿;若嫌麻烦,可以在洗澡时做一些脚蹻屈伸活动,如转动脚腕、弯曲脚趾等,还可以对足底和膝盖做一些按摩,都能促进血液循环,改善水肿。

**颈肩酸痛:**洗澡时耸耸肩。肩颈酸痛的人可以用 40℃~41℃的水泡 10~15 分钟,水位要到脖子,能促进人体排出积蓄在血液里的乳酸等物质,缓解酸痛;还可以在洗澡时做一些耸肩活动,缓解肌肉紧张,如果眼睛酸胀,还可以用温热的湿毛巾敷眼睛,有缓解视疲劳的效果。

**身体疲劳:**水温别太高。用 39℃~40℃的水洗澡 10~15 分钟后,感觉体温稍有下降时再上床睡觉,会使人很快进入深度睡眠。需要注意的是,水温不能过高,否则会令心跳加速,反而导致身体更加疲劳。

**心情郁闷:**给水加点香味。将味道清新的溶液倒入水中,水温控制在 39℃~40℃,浸泡全身或冲洗 15~20 分钟,水会让人有种飘飘欲仙之感,有放松身心的效果。需要提醒的是,不要在大吃一通之后进行,饭后半小时内洗澡会令血液难以集中到胃肠,影响消化。



## 三款自制 润肺养生膏

秋冬天气干燥,容易伤肺,再加上多雾霾的天气,更使得肺燥津亏,因此养肺非常关键,朋友们不妨试试自制养生膏来滋阴润肺。

### 枇杷瓜蒌膏——

**原料:**枇杷叶 200 克,瓜蒌皮 80 克,麦冬 80 克,白糖 500 克。

**做法:**用水把枇杷叶、瓜蒌皮、麦冬用水煎煮、取汁,加白糖和匀,文火浓缩收膏。

**功效:**每次服 1 匙,一日 3 次,适用于咳嗽多痰、咽痛音哑等。

### 川麦雪梨膏——

**原料:**川贝母、细百合、款冬花各 15 克,麦门冬 25 克,雪梨 1000 克,白糖适量。

**做法:**将雪梨榨汁,梨渣同药材同煎煮两次,每次煎煮两个小时,汁液合并,兑入梨汁,文火浓缩后放入白糖 400 克,煮沸即可。

**功效:**每次服 15 克,一日两次,温开水冲服或者调入粥。可清肺润喉,生津利咽。

### 百合麦冬膏——

**原料:**百合、麦冬各 80 克,蜂蜜适量。

**做法:**将百合、麦冬水煎取汁,共煎 3 次,把液体合并,文火浓缩,兑以等量蜂蜜,煮沸。

**功效:**每次服 20 毫升,每日两次,温开水冲服。可润肺止咳,只用于肺燥干咳。

(姗姗整理)



# 冬季谨防皮肤病惹上身

## 适量饮茶有助防治瘙痒

皮肤瘙痒呈阵发性发作,有昼轻夜重的特点,多为干性肤质的人和中老年人。专家提醒,患者皮肤瘙痒时,切忌抓挠或用热水烫,可搽一些润肤乳液,服用一些抗过敏药物或养血润燥、祛风止痒的中药;注意“忌嘴”,对于鱼、虾、酒、辣椒等食物尽量不要食用,以免加重病情;少接触含有化学成分的物品,如洗衣粉等;此外,每天适量饮茶有助于防治皮肤瘙痒,茶叶里含有丰富的微量元素锰,对人体皮肤有着显著的保护作用。

## 皮炎发作或缺维生素 B

颜面发生的一种轻度红斑鳞屑性皮炎,多发于 20~40 岁的女性。与化妆品使用不当,

接触尘埃、花粉等致过敏物有关,再经过日光照射,局部酸碱比值发生改变,皮肤表面温度升高,导致皮肤屏障作用破坏。专家提醒,对于此类皮炎的防治,外出前不要用化妆品及碱性强的肥皂洗面,平时不吃辛辣、姜、蒜之类刺激性食物。身体或缺乏维生素 B 族,需多喝水,多吃蔬菜、水果,注意面部保湿。严重者要及时到医院做检查诊疗。

## 脱皮脱屑不一定是缺水

皮肤脱皮、脱屑不仅是老年人,现在也盯上常在空调环境中工作的年轻人。专家提醒,脱皮、脱屑不一定是缺水,需要做个自测。如果沿着发际开始脱皮,那么可能是皮炎;如果鼻翼两侧脱皮,可能就是湿疹;如果皮肤一直持续这种干燥,而且多部位脱皮的,建议及时

去医院看皮肤科。此外,冬季人们喜欢洗热水澡,但是注意温度不宜太高,时间一般不超过 15 分钟。男性在刮胡子时,最好不要用刮胡膏,可用洗发香波替代。

## 过度疲劳诱发带状疱疹

带状疱疹是由一种水痘带状疱疹病毒引起的,在儿童时期发作就是水痘,平时潜伏在人体神经节上,成年人绝大部分是这种病毒的携带者。专家提醒,日常多锻炼身体,提高身体机能,注意防寒保暖,感冒发烧使抵抗力减弱易诱发该病毒。还需要注意的是,要避免过度劳累,杜绝熬夜和高负荷劳作,不给“唤醒”病毒的机会。其他常见的病毒感染性疾病还有单纯性疱疹、小儿风疹、婴幼儿急疹等。

(北商)

# 秋冬谨防痔疮复发

“十人九痔”是指痔疮的发病率较高,据有关数据显示,肛门直肠疾病的发病率为 59.1%,痔占有肛肠疾病中的 87.25%。其中 20 岁~45 岁较为多见。

防治痔疮的方法很多,专家指出,只要注意在日常生活中认真去做,不仅可以预防和减少痔疮的发生,对于已经患有痔疮的人,也可以使其症状减轻,减少和防止痔疮的发作。

日常多食用粗加工的食品和含有较多膳食纤维的食品,因为高纤维素饮食有类似括约肌切开和肛门扩张的效果,有利于大便通畅,缓解病人症状。忌酒刺激,同时避免辛辣刺激性食物。

## 专家支招

### ■ 保持清洁

肛门周围很容易受到细菌的污染,诱发肛门周围汗腺、皮脂腺感染而生疮疖、脓肿。应经常保持肛门周围的清洁,每日温水熏洗,勤换内裤,可起到预防痔疮的作用。

### ■ 预防便秘

注意合理调配饮食,养成定时排便的习惯,晨起喝一杯凉开水,能刺激胃肠运动,预防便秘。另外,当有便意时不要忍着不去大便,因为久忍大便可以引起习惯性便秘。

### ■ 加强锻炼

经常参加多种体育活动如广播体操、太极拳、气功、踢毽子等,有益于血液循环,能够增强机体的抗病能力,调和人体气血,促进胃肠蠕动,改善盆腔充血,防止大便秘结。

### ■ 孕期保健

怀孕女性一般活动量相对减少,引起胃肠功能减弱,粪便停留于肠腔,粪便中的水分被重吸收,引起大便干燥,诱发痔疮。因此怀孕期间应适当增加活动,避免久站、久坐,并注意保持大便通畅。

## 食疗佳品

**蛤蜊:**性寒、味咸。《本草求真》中说:“蛤蜊治五痔。”蛤蜊肉能润五脏,软坚散结。痔疮病人宜经常煮食蛤蜊肉。

**鳊鱼:**俗称乌鱼、黑鱼。性寒、味甘,有补脾、利水的作用,能疗痔疮。《别录》中早已说它“疗五痔。”

**韭菜:**有发散、行气、散血的作用,促进大肠蠕动,防止大便秘结,故对痔疮便秘者有益。

**丝瓜:**性凉、味甘,能清热、凉血,适宜痔疮出血者食用,尤其是湿热下注或血分有热的痔疮病人最为适宜。

(四季)

