

## 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：**洗澡时屈伸脚踝。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，水漫到肩头即可，利用水压来消除水肿；若嫌麻烦，可以在洗澡时做一些脚踝屈伸活动，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。

**身体疲累：**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。将味道清新的浴液倒入水中，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，煮沸即刻。

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。

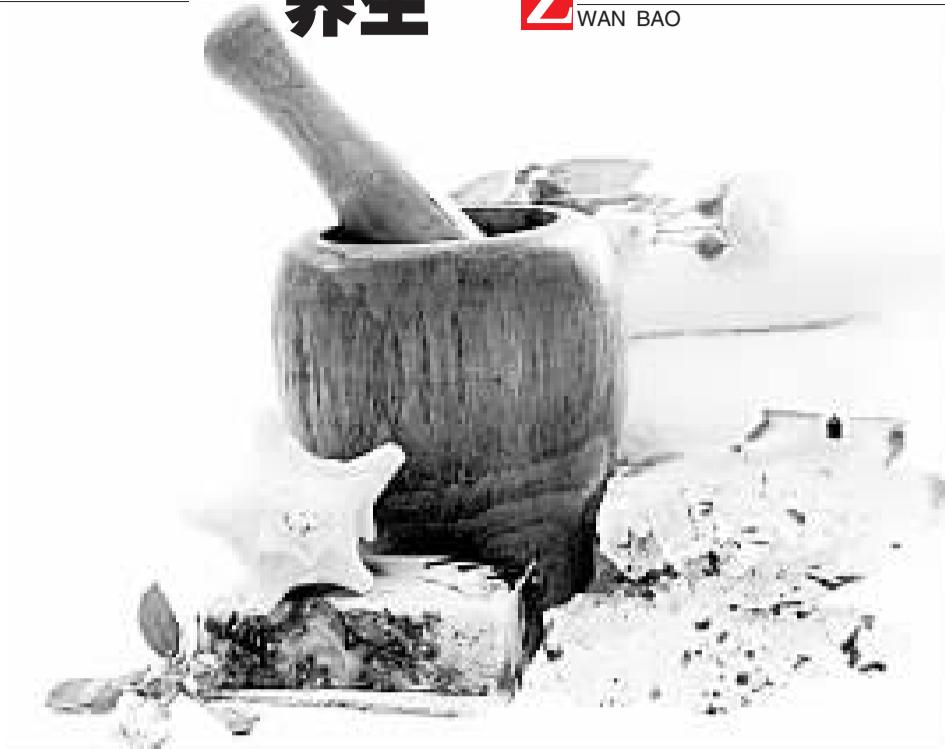
### 百合麦冬膏——

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)



进入立冬，皮肤会不同程度出现干燥、瘙痒、脱皮等症狀，专家提醒，这是由于冬季皮脂腺和汗腺的分泌功能进一步下降，促使皮肤内分布的神经末梢感受器蜕变老化，并向大脑皮层感觉中枢发出异样的刺激信号，应当正确应对。

## 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，有轻重之分，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，可擦一些润肤乳液，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较强的肥皂洗面，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治疗。

### 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%，痔占所有肛肠疾病中的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食物纤维的食品，因为高纤维素饮食有类似括约肌切开和肛门扩大的效果，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，每日温水清洗，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。《本草求原》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。

**鲤鱼：**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。

