



脸上长痘痘 别急 别挤

随着降雨的增多,眼下北方的天气特征可以说兼具湿、热、毒的特点,人们容易出现生疮、便秘等情况。痘痘、粉刺、酒糟鼻子很容易在眼下时节出现,不仅年轻人的脸上会长痘痘,一些中年人的脸上也长痘痘了。如果再生疮,就更苦恼了。

针对上述情况,清热解毒尤为重要。首先是多喝水、多补水,建议每天饮水 1500~2000 毫升左右。需要注意的是,不要大量饮用冰水,否则会损伤胃黏膜,影响脾胃功能。流汗时需要补水,尤其适合喝柠檬水,多吃柑橘类等酸味的水果。

生疮也好,脸上长痘痘也罢,防治的重要一环是心态平和,遇事不要急,别动不动就着急上火。心静自然凉,与亲友多交流,适当运动,都能舒缓、平息自身的紧张、焦虑和怒火。脸上长痘痘时,别乱挤!乱挤痘痘,轻者会加大创面,不利于康复,也“有碍观瞻”;重者可能造成颅内感染和败血症。正确的防治方法是,多注意个人卫生,保持脸部清洁,饮食上也应远离辛辣油腻之物。

年轻人尤其是青春期的,如果连续熬夜或生活不规律,更容易生疮、引发青春痘。血热湿重导致的生疮,跟遗传等因素有关。一些年轻人身体一向强健,体内阳气旺盛,如果偏爱吃辛辣刺激、助长阳气的食物,就容易生疮。

(北晚)

足疗不当或可伤身

经期女性 脚部烫伤者 高血压患者等
不适宜足疗

如今,足疗保健已成为都市人日常生活、工作疲劳后放松身心的一种保健方式,然而,因足疗不当而有害人体健康的消息也频见报端。对此,首都医科大学附属北京中医医院针灸科副主任医师王鹏表示,“的确,足疗可以缓解人的疲劳,还能增强人的体质,抵制疾病。但是,人们对足疗保健尚存在一定的误解,并非人人都适合做足疗。”

足部按摩并非越疼越好

关于足部按摩,很多消费者有以下认知误区:脚被捏得越疼,效果就越好。对此,王鹏指出,“其实,揉脚的效果和疼不疼没有直接的联系,足疗效果的好坏取决于按摩师的手法而不是手劲,找对穴位,用对力量,才能使身体相应部位的不适得到缓解。”

不少中老年朋友喜欢在公园里边走石子路边聊天,虽然赤脚走路会疼,但他们认为这样有益身体健康。王鹏认为,“走石子路确实是健身的好方法,可使足底部的穴位得到按摩,促进脚部以及全身的血液循环和新陈代谢,从而提高机体抵抗力。但要因人而异,脚及腿有问题的人不太适合走石子路,尤其是糖尿病足患者和跟痛症患者。”

目前,市场上一些足疗机构过分夸大足疗的作用,甚至宣扬通过足底按摩可以包治百病。对此,王鹏指出,“任何一种保健方法都有它的适应症和禁忌症,足疗也是如此,是无法包治百病的。足底按摩的主要作用是解除疲劳,辅助治疗,足底按摩师的治疗代替不了精密医学仪器的检查,不可能仅仅通过脚就能确诊人体其他部位的疾病。仅仅通过脚步保健,也不能够治愈其他部位的病症。”

足疗也有不适宜人群

“多数人都是足疗的适宜人群,但也有不适宜进行足疗的群体。”王鹏表示,随着人们健康意识的增强,很多人开始关注脚部的保健。尽管足底按摩的功效很好,但并非所有人都适宜。

首先,活动性出血患者比如急性出血、消化道出血患者,最好不要进行足底按摩,因为按摩之后,人体血液循环加速,容易导致大出血;其次,急性心肌梗死患者也不宜进行足底按摩,由于心肌梗死病人心脏的局部组织承受能力差,血流加快容易使心肌梗死加剧;需要注意的是,女性在月经期、妊娠期间也不适宜进行足底按摩,因为这样会增加行经量或引起孕妇流产;脚部皮肤病患者、脚部烫伤或破溃患者,都不适合做足底按摩,这是因为受伤部位本身的抗菌能力就弱,足底按摩可能加剧病情或导致感染;此外,高血压患者和严重的骨质疏松患者也不宜进行足底按摩。

选择正规足疗场所

一般来说,足疗不当所引起的疾病,主要是因为人们在没有专业资质的场所进行足疗,没有很好地规避足疗禁忌,进而引发的不良事件。因此,如果想要达到理想的保健效果,人们必须懂得如何去选择正规足疗场所。王鹏建议,“消费者在选择足疗机构时,可根据其规模、卫生程度等来综合评定,尽量选择正规的足疗机构和医院。”

首先,卫生情况一定要干净,洁具最好是一次性的。还要注意检查泡脚的中药是否卫生,药量是否适当等;其次,按摩师也需要有健康证和相关部门颁发的从业资格证书。据了解,全国足疗按摩从业者中,真正具有职业资格证书的不足 10%。

人们可以抱着放松、保健的想法进行足疗,但如果身体患有疾病,还是要到正规医院进行诊治,不要想通过简单的足疗来治疗各种疾病。

(叶萍)