

## 专家出招应对冬季皮肤瘙痒

进入冬季,身上的皮肤总是出现不明原因的发痒,痒起来让人忍不住抓了又抓,但往往会越抓越痒,甚至会冒出一颗颗红痘痘,即使把皮肤抓破了还是不解决问题。专家指出,由于环境湿度下降,人体皮肤中的水分蒸发增多,皮肤变得干燥,这是引起瘙痒的主要原因。预防瘙痒最根本的一点就是要保持皮肤的湿润。

### 专家提醒: 忌乱抓乱挠

皮肤瘙痒是一种引起挠抓欲望的不适感觉,为多种皮肤病的共有自觉症状。秋冬季由于气候干燥,为瘙痒性皮肤病的高发季节。

皮肤瘙痒时最好不要抓挠,如果处理不当,可能会因为抓得太过出现皮肤发炎、抓痕,引发



湿疹、脱屑、皮肤变薄,甚至细菌感染等。另外,盲目的高温泡脚不仅不能减缓症状甚至会加重皮肤缺水状况,从而导致皮肤瘙痒干燥症状加重。

### 专家支招一: 保持湿润 正确洗澡

冬季里皮肤干燥、瘙痒,其实是颇为典型的冬季皮炎症状。干燥的天气导致了皮肤干燥,进而引起皮肤瘙痒,平日要尽量使屋内空气保持湿润,不要长时间待在封闭的空调屋或者暖气室内。

频繁清洗会导致皮肤更加干燥,冬季最好不要每天洗澡,如果爱清洁,最多两到三天洗一洗澡,而且,也不要用水太热的水烫洗皮肤,洗澡时水温不超过摄氏32度。不宜用肥皂等碱性强烈的浴液洗澡,可以采用偏酸性的沐浴露等。由于皮肤在冬季比较娇嫩,千万不能滥用化妆品,一旦发生皮肤对化妆品敏感,就要提高警惕,及时就医。如果瘙痒情况严重,最好请专业医生诊疗,不要随便涂抹药膏,避免引

起皮肤过敏。

### 专家支招二: 少吃辛辣多饮茶

如果腿部皮肤过于干燥、粗糙,甚至呈现出鱼鳞状皮屑,可能是患上了“鱼鳞病”,出现这种情况之后,平日沐浴后最好擦一些润肤乳液,或者去医院开一些尿素霜,效果也会很好。日常饮食中,注意少吃虾、蟹、牛肉、羊肉等食物,避免辛辣食物。某些疾病,比如先天性鱼鳞病、习惯性便秘、糖尿病、胆囊炎等也都会引起类似情况,如果“鱼鳞”一直不见好,要注意及时就医。

茶叶里含有丰富的微量元素锰,可保护皮肤,每天适量饮茶会有助肌肤健康。同时,内衣不要穿得紧身,要注意舒适,最好是纯棉制品。郑州市中医院皮肤科专家岳东山提醒,湿疹、银屑病等皮肤病在冬季病情会加重,最好及时就医,而不要自己随意涂抹药膏。平日要注重保暖,适当补充维生素,减少酸碱类化学产品对皮肤的接触,多吃滋补气血的食物。 本报记者 周娟

## 营养餐桌

### 警惕食物的营养陷阱

1岁多的宝宝就开始吃膨化食品,几个月的宝宝爱喝100%的纯果汁,越来越多的宝宝喜欢吃甜食……专家提醒,幼儿这些习惯对身心健康无益。

味觉与生俱来,舌头上的味蕾能分辨酸、甜、苦、辣、咸。宝宝在经过五种味觉的接触与训练后,会慢慢增加接受的程度。专家指出,经常吃口味重的食物对宝宝的健康非常不利。因为如果宝宝刚开始接触的就是口味偏重的食物,则日后偏好这类食物的几率就越高,慢慢就会形成偏食、挑食的不良习惯。而且宝宝的口味习惯是影响一生的,如果长期摄入重口味的食物就难逃肥胖、龋齿,甚至高血压、糖尿病等疾病的魔掌了。

### 过多甜食影响 幼儿正常发育

吃糖太多会产生很多不良作用,如引起肥胖症、诱发糖尿病、促使龋齿发生等。各种甜饮料或果汁中虽含有丰富的维生素,但天然果糖亦很高,过多地喝这些饮料后,血糖增高,宝宝的饥饿感下降,容易引起厌食、胃脘不适甚至腹泻。另外,糖是不含钙

的酸性食物,如果吸收糖类食品过多,体液就呈中性或弱酸性。身体要恢复正常的弱碱性,就必然要消耗体内的碱性物质—钙,这就严重危害了宝宝骨骼的发育。因此,少吃糖和含糖的橘子汁等饮料,对宝宝的健康成长大有好处。

### 多吃咸食易感染

有人认为,盐是百味之首,让孩子多吃些咸味菜,能调节口味,促进孩子食欲。日常进食盐量过多,容易引起很多疾病,应该提倡低盐饮食。首先盐摄入量过多是致上呼吸道感染的原因,因为高盐饮食可使口腔唾液分泌减少,溶菌酶亦相应减少,给各种细菌、病毒的入侵提供了可乘之机。其次,“钠”与身体中的液体及血压平衡有密切的关系。当我们摄取高“钠”的饮食后,体内的细胞就会出现脱水现象,造成高血压,盐吃得越多,患高血压的风险性就越大。此外,大量的食盐对宝宝尚未成熟的肾脏来说更是一种负担。因此,家长在给与孩子准备膳食时,一定要注意少放盐。

本报记者 郑磊

## 疾病预防

### 小学生提防“老年病”

10岁的小学生小亮因为做作业时颈椎旧病复发,只得到医院治疗。郑州的小学生现状如何呢?记者近日走访了市区几所小学,发现情况也是不容乐观。

专家认为,繁重的学习、不良的生活习惯导致现在越来越多的小孩患上了如颈椎病这样的“老年病”,家长要小心提防。

中原区外国语小学的董莹莹说,除了在校学习以及完成家庭作业外,家长还给她在校外报了奥数班、作文写作

班、英语班、小提琴班等。她每天晚上都在不停地赶作业,长期的伏案学习使她的颈椎出了毛病。假期里,莹莹有了放松的时间,她又将大部分时间花在打电脑游戏上,长时间的固定坐姿使她的颈椎疾病开始暴露出来,有时候脖子疼得几乎不能动。

专家提醒,正常情况下40岁以上的人才会得颈椎病,但现在越来越多的正处在生长发育时期的小孩得了颈椎病,患病原因大都相似,学习任务繁重,每天学习时间长达8小时至10小时;生活

习惯不良,长时间坐着看电视、上网、打游戏。

要防止小孩得颈椎病,一是要合理安排好小孩的学习;二是要改变小孩的不良生活习惯,要求他们不要长时间以固定坐姿看电视、上网、打游戏,要增加体育运动时间;三是不要给小孩睡太软的床,最好睡硬板床。小孩正处在生长发育时期,出现颈椎病后要按时到正规医疗机构治疗,不然很有可能引起脊柱变形,造成无法挽回的损伤。

本报记者 郑磊

## 口腔保健

### 别用柠檬汁美白牙齿



间,牙齿就会变得洁白光亮。

但专家提醒说,用柠檬汁美白牙齿的做法不可取,因为柠檬的酸性太强,会损害牙釉质,腐蚀牙齿。不能靠它溶解牙齿组织,同时带走牙齿表面的色素物质,来达到美白牙齿的目的。这样做会严重影响牙釉质的发育,引起更多的牙齿疾病。

专家建议大家平时注意以下几点有助于牙齿美白:

1. 采取正确的刷牙方法,养成良好的刷牙习惯。
2. 酸性食物不要吃得过多。
3. 喝完茶、咖啡、红酒、可乐等要及时漱口。

冯丽安

## 心理诊所

### 帮你躲开“周末抑郁症”

随着社会竞争的日益激烈,为了事业而背井离乡的单身们,在一周的工作日里忙得昏天黑地、晕头转向,好不容易逮着一个周末的机会,单身人士通常会选择在睡上一天,补补觉,缓解紧张的情绪。但是一觉醒来后无所事事,反而会产生一种孤独的感觉,甚至还会莫名其妙地焦躁起来,产生一种强烈的敌对情绪,心理学界将这种症状称为“周末抑郁症”。

心理学专家指出,“周末抑郁症”主要是人无法解决周末“想做什么和应该做什么”这一心理冲突而形成的。这种背井离乡的单身人士,由于缺少朋友,工作不尽如人意,心中有了不满无处发泄,最终形成心理重压,“每逢佳节倍觉凉”,周末和节假日成了他们的精神空虚日。

面对高速运转的社会和激烈的竞争,很多人暂时无法改变本

身的生活现状,因此,惟有从自己做起,通过心理调试加强预防,才能防止患上“周末抑郁症”。

**第一招:**周末或节假日早晨按时作息,按时给亲人打电话,聊聊天,缓解孤独感。

**第二招:**安排好自己的时间,不要总拘泥于自我的空间里,提前和朋友商量周末的活动,大家一起去唱歌,或者去运动,酣畅淋漓之后,心情会更加开阔。

**第三招:**可以选择去图书馆或者清静幽雅的茶馆看看书,充实一下自己。既可以获得轻松惬意的心理体验,又可以在周围的人群中缓解孤独的心理压力。

**第四招:**出去郊游,欣赏秀丽的景色,也会陶冶情操,为自己的心境美容,使其保持一种积极向上、乐观愉悦的状态。

**第五招:**告诉自己,周末是用来享受快乐的。学会自我调节,多从好的、积极的方面去想,保持豁然的心态。

沈黎明

## 老年保健

### 老人防病先安“心”

老年人一般只关注身体健康,而对心态健康大多并不在意。殊不知,心理问题现已成为严重影响老年人健康和生活质量的主要疾病之一。心理专家提醒,心态是直接

影响老年人健康的主因,树立健康心态,保持情绪稳定,可预防很多老年疾病的发生。生活在都市里的老年人由于长期缺乏与人沟通,容易产生孤独、自尊感不强和老而无用的感觉,消极情绪是破坏免疫系统功能的凶手,是导致身心疾病的最大诱因。据统计,目前,到医院就诊的老人中有30%至40%的常见病其发生发展与人的心理行为因素有关,特别是一些患有心血管病、脑血管病和恶性肿瘤的老人,其致病因素心理问题占主因并已超过生理原因。心理疾病会诱发或加重常见的高血压、糖尿病、胃肠功能紊乱、老年痴呆症等众多的老年疾病;而情绪稳定的老人则比较注重自己的情绪调适,适应能力较强,经受过生活环境中的各种不良刺激。他们即使受到精神刺激或创伤,也能自我控制,并很快恢复心理平衡。

预防老年人心理疾病,社会首先要重视老年心理问题,丰富社区老年人的精神文化生活,增加老年心理咨询机构;子女和晚辈要加强与老人的沟通,重视家中老人的心理特点,理解和满足老人的正常心理需求,对稳定老年人的情绪变化,促进健康长寿有着很重要的意义。老人原来多为一家之主,掌握家中的支配权。但由于年老后社会经济地位的变化,老年人家庭地位、支配权都可能受到影响。这也可能造成老年人的苦恼。因此,晚辈们应适当满足老人的一些支配权。

专家建议,老人在人际关系方面要态度真诚和善,以宽厚的态度待人处世,这种长者的情怀和气质,是健康的保证。平时要保持平和的心态,经常大笑,笑是一种简单而又愉快的运动,可使胸、膈、腹以及心、肺、肝等脏器都得到有益的活动,神经、骨骼和肌肉得到放松,且可驱除忧愁烦恼,减轻精神压力,进而提高机体的免疫力。平时要积极从事自己力所能及的工作或劳动,充分发挥自己的能力,并从中获得快乐和乐趣。

本报记者 周娟

### 食疗治感冒

气温骤降,感冒“升温”。感冒这种说大不大的病,很多人都愿意在自己“解决”,尤其是食疗,各地都有自己的秘方。其实,针对不同类型的感冒和表现不同的不同症状,食疗方也是大不相同的。

**轻度风寒感冒**喝红糖姜汤:生姜10克切片加水煮沸,加红糖15克趁热服。

生姜药性辛温,能祛风散寒。在冬天若不慎感染风寒,喝一碗红糖姜汤微微出汗,确有祛寒邪之疗效。但仅适用于轻度风寒感冒患者。

**痰多易咳**喝白萝卜汤:白萝卜250克切片,加水煎后趁热服。白萝卜对咳嗽、痰多等呼吸道疾病有较好的辅助治疗作用。白萝卜汤对感冒没有直接治疗作用,但能减轻感冒带来的鼻塞、咳嗽等种种不适。

**风热感冒、流感**喝金银花粥:金银花9克,淡豆豉9克,水煎去渣,加入粳米60克煮粥。

金银花性寒,能清热解毒、疏散风热,还对流感病毒有抑制作用;淡豆豉性凉,常与金银花一起使用治疗风热感冒。非常适合以发热、头痛、咽喉肿痛为主要症状的风热感冒者和流感患者。 庄乾竹

## 厌烦工作时 我该怎么办

很多人在面临不感兴趣的工作时,容易在压力下产生消极的情绪和应对方式,如紧张、沮丧、拖延、回避或敷衍等等,但最后都难免要面对不利的后果。

做好自己不感兴趣的事情是每个人必修的功课,也是部分成功人士的处事秘诀。那么如何做好自己不感兴趣的事情呢?

**反思自己的处境,认识自己目前的应对措施和后果**

你可以问自己是否能够对目前困扰你的事情说“不”。如果不能,那么你正在采取的消极应对策略,如拖延、敷衍会带来什么后果,这些后果是你愿意承受的么?你如何在纸上反复推敲这几个问题,最后你会发现,不利的后果比目前烦人的工作要可怕得多。

**要分析自己为什么对这件事没有兴趣,能否培养自己的兴趣**

如果是由于对事情不了解而没有兴趣,可以在工作中培养自己的兴趣。比如当深入处理枯燥的报表数据时,你可能会对相应的电子表格软件产生兴趣,并发现软件中有你不熟悉的统计

功能,而掌握了这些统计方法后,你就有效地提高了工作效率。有些事先干着,兴趣可能慢慢就会产生。

**如果是自己基础不好,能力不够而导致兴趣不足,就要想办法提升自己的能力**

要加紧学习与自己的工作相关的知识与技能。不能总是停留在一个水平和范围,要不断地开拓自己的视野,提升自己的能力,掌握那些必需的知识与技能,使工作做得得心应手。

**如果事情本身就没有什么特别意义,又不得不做,就奖赏自己**

你可以跟自己订个合同,确立犒劳自己的方式,如做完某事后给自己买件衣服,或请家人去饭馆吃饭等等。也就是说,你可以安排一件你喜欢的事情放在你厌烦的事情之后,你就有做好手头事情的動力了。

李平

## 骨质增生 滑膜炎 治一个好一个

“骨质增生、滑膜炎、软骨软化、半月板损伤”主要是关节软骨的退行性变和继发性骨质增生以及滑膜的异常改变等,患者常常感到上下楼时关节疼痛、不敢使劲、打软腿,久坐站起时关节僵硬迈不动步,严重者关节肿胀、积水甚至变形...

北京专家根据元秘方研制而成的“仙草祛痛膏”,富含多种生物活性酶,对关节软骨、滑膜、韧带具有极强的营养修复功能,不仅能控制阻止膝关节病的迁延、发展和恶化,而且大部分患者可取得满意的治疗效果,部分患者24小时见效,2-4个疗程康复。

一个疗程15天需4-12盒 详询咨询:0371-60510031  
专家讲座:郑州新闻广播中波549晚上9:20-9:40 经济广播中波711下午3:40-4:40  
服务地址:郑州市骨科医院东50米康瑞大药房