

防寒保暖 减少摩擦 这个冬天让冻疮不再恼人

不少人一到冬天就烦恼,手、脚、耳朵容易长冻疮。长了冻疮又痒又痛,十分难受。预防冻疮怎样做?生活中如何护理?今天,为大家介绍一二。

预防做好四点

避免长时间、频繁暴露在寒冷环境下,尤其是手、脚、耳朵等容易冻伤的部位。如果必须在寒冷环境中活动,尽量减少暴露时间,以免皮肤受到低温刺激。

出门前,穿戴足够保暖的衣物,包括带有防风、防水功能的外套,并加穿保暖鞋、手套等。选择合适的保暖衣物,对抵御寒冷天气至关重要。

多层次着装可提供更好的保暖效果,应选择透气性好的材料,以便汗水蒸发,避免湿气导致冻疮更加严重。

多吃富含维生素C和维生素E的食物,如新鲜水果、蔬菜、坚果和全谷类食物等,促进皮肤健康,增强身体免疫力。

护理注重三点

避免过度磨擦冻疮部位,尤其是痒时不要用力搔抓,否则会加剧局部炎症和损伤,增加感染风险。

将冻伤部位放在温水中浸泡,可帮助扩张血管,促进血液循环,并减轻冻疮引起的疼痛和不适感。确保水温适中,最好不要超过37℃,水温过热会引起疼痛或损伤皮肤。

冻疮会导致皮肤干燥和脱屑,使用保湿霜或润肤乳,可减少皮肤干燥和瘙痒感。

冻疮破裂易感染

破裂的冻疮暴露在外界环境中容易感染,应避免将其剥离或撕破,以免加剧感染和疼痛。

使用消毒药水或酒精轻轻擦拭冻疮部位,保持局部清洁和预防感染。注意,擦拭时应使用无菌棉球或纱布。

使用消炎药膏或含有抗生素的药物贴敷冻疮部位,以防止感染。需注意,使用任何药物前应咨询医生的意见。

如果冻疮引起剧烈疼痛,建议在医生指导下使用止痛药缓解,如对乙酰氨基酚(扑热息痛)等。

对于严重的冻疮症状或复杂情况,建议及时就医,征求专业意见。

长冻疮期间,不要长时间站立或行走,适当休息和睡眠,可帮助修复受损组织。

据健康上海12320



要想咳嗽好得快 注意忌口很关键

咳嗽在冬季尤其多发,甚至很多人一旦咳起来就很难“断尾”。这时该想想,是不是“忌口”没做对。

当人在生病的急性期,气血会到斗争最激烈的病灶处帮助人体,相对地,分给脾胃的气血就少了。部分人会在生病时明显感觉到口淡或口苦,食物无味,食欲不振,这其实就是身体发出的“忌口信号”。如果此时随便乱吃,就会给身体增加负担,导致疾病加重或绵延不绝。

对于出现咳嗽的人来说,忌口很必要。今天,为大家列举几类容易导致久咳不愈的食物,大家可以根据自身情况,酌情忌口。

易导致过敏的食物。过敏性咳嗽应该远离所有过敏的食物、接触性过敏原、吸入性过敏原等。

寒凉食物。对于寒性咳嗽,需要远离像冰棒、冰冻的果汁、冰淇淋等寒凉食物。与此同时,性味寒凉的水果包括西瓜、火龙果、奇异果、山竹等也应该尽量不吃。

易上火的食物。对于热性咳嗽者,可酌情进食一些凉性水果,但一些易引起上火的食物,就不要吃了。如辛辣食物容易刺激气管黏膜加重咳嗽,还可能会继发细菌性感染。

含糖的零食。一些口感黏腻、肥腻、味道重的食物,比如肥肉、动物内脏、糯米、油煎油炸食品、糖果、巧克力、点心、饮料、面包、蛋糕等,这类食物不利于脾胃运化,易生痰生湿,甚至会加重脾虚和肺热,使咳嗽久治不愈,或者发热反复。

煎炸食物。肺喜润恶燥,所以,无论是哪种咳嗽都要避免伤津损阴的食物。煎炸食物容易生内燥,伤阴伤肺。同时,煎炸食物油腻,会加重脾胃运化负担,生痰生热,使咳嗽加重,故而也该忌口。

生病期间,更应进食清淡易消化的食物。如果胃口好、排泄通畅,消化功能也还不错的时候,可以吃一些瘦肉,在对鸡蛋不过敏的前提下,还可以吃一些蒸鸡蛋,更容易为脾胃所接受。

在痊愈之后,最好不要马上增加肉、蛋、奶、水果等,因为可能会加重脾胃的负担,导致疾病的反复。

/ 食疗方 /

双皮水:取一个雪梨、半个白萝卜洗净削皮,将梨皮和萝卜皮放入锅中加冷水,煮开后再煮七八分钟关火即可。适宜感冒后咳嗽、咳吐黄痰者。

玉竹瘦肉汤:取玉竹15克、猪瘦肉200克,一同煮汤,也可加入百合(干)20克,增强养阴效果。适宜阴虚肺燥、痰少久咳者。

一味薯蓣饮:取干山药片120克煮1000毫升水,一次煮20分钟,煮2次,收集的山药水可以慢慢当水喝。适宜乏力多汗、偶咳者。

据养生中国

全身干燥或是阴虚
三款食物有助调理

通讯员 何清



口干、皮肤干、鼻腔干燥……这可能是中医所说的阴虚体质,常见于老年人、经常熬夜、营养不良、长期生病等人群。

西湖国医馆北山分馆中医科主任蒋枫艳表示,这是一种常见体质状态,但需引起重视。饮食上,应避免摄入过于辛辣、油腻、刺激的食物,最好选择清淡、易消化食物,如新鲜蔬果、豆制品等,适当补充水分。散步、太极拳等运动可提高身体免疫力,促进血液循环,但不能过度,不要大汗淋漓,否则会加重阴液亏损。

蒋枫艳推荐3款食物,有助滋阴补虚。

百合:可养阴润肺,缓解干咳,也可清心安神,缓解虚烦失眠症状。

黑木耳:可帮助阴虚体质者改善皮肤干燥、大便干燥等症状。

鸭肉:滋阴润燥,可帮助阴虚体质者改善口干舌燥等症状。

预防膝关节受损 试试三个训练动作

膝关节作为支撑人体直立行走的“重要元件”,一旦受损,不但影响运动功能,更影响生活质量。建议每坐30至45分钟就起来活动一下,促进下肢血液循环。骨科专家还为大家带来3个训练动作,有助于预防膝关节损伤。

坐位直抬腿:端坐在椅子上,身体前移,腰部挺直,双手放于大腿前方;抬起右腿,尽量伸直,脚尖上翘,保持膝关节伸直状态10秒后放下;换对侧腿做相同动作。每条腿做20次。

坐位伸屈膝:端坐在椅子上,身体前移,腰部挺直,双手放于大腿前方;抬起右腿,尽量屈曲膝关节,伸直腿,脚尖上翘,保持膝关节伸直状态3秒后放下;做10次后换对侧腿做相同动作。每条腿做20次。

踮脚尖站立:站立位,脚尖向前,与肩同宽;双脚踮起脚尖,足底发力,以前足为负重点,下肢肌肉用力保持静止,保持10秒后放下。做20次。

据人民网