

被蚊子咬了你会掐“十”字吗

这四个迅速止痒的方法希望你用不上



图据AI生成

蚊子开始整夜“嗡嗡嗡”了,有些人一晚上被叮好几个“包”,痒得睡不着。想问问你平时怎么止痒? 不会是掐“十”字吧! 今天,我们就来聊聊几个有效止痒的办法。

冷敷

用冷的毛巾或者湿巾覆盖在叮咬处。冷敷是通过降低皮肤温度,减缓周围神经纤维传导速度,降低瘙痒感受器的敏感性,暂时抑制瘙痒信号

传递。冷敷时间没有严格要求,要想到缓解肿胀效果,可能需要10-20分钟。注意,冷敷期间,如果温度升上来了,就要及时更换(加冷水)。

如果是小孩子,可能不会配合冷敷。冷敷对瘙痒缓解是暂时的,不要抱更大期待。

冰敷

冰敷是冷敷的加强版,因为温度更低。冰敷可以选择冰袋、碎冰块甚至是吃的冰棒。不过要注意的是,冰敷会有冻伤风险,在皮肤和冰之间,最好垫一层毛巾。此外,每次冰敷5-10分钟就够了。

炉甘石洗剂

炉甘石洗剂在药店很容易买到,应用场景挺多,比如荨麻疹、痱子,同时在蚊子叮咬后止痒也有一定作用。

止痒的作用来源于这样几个方面:洗剂摇匀后涂抹在皮肤上,蒸发时会带走热量,以微观上的“冷却效应”来缓解瘙痒。炉甘石成分有一定

收敛作用,通过收缩皮肤表层血管和减少渗出,来缓解局部水肿和炎症。洗剂中的氧化锌成分还有抗炎症效果。最后,洗剂可能会添加甘油,有一定舒缓作用。

不过,要说明的是,它的作用不是很强,仅适用于比较轻微的瘙痒。

薄荷膏

薄荷膏里面的活性成分一般是薄荷脑,另外还可能含有樟脑等物质。它发挥主要作用的主要机制在于,活性物质可以激活皮肤冷觉感受器,产生清凉感,并一定程度抑制瘙痒信号向大脑中枢传递。

薄荷膏的优势在于起效快,一般涂抹后5-10分钟内就有明显改善。不过也有几个不足,比如止痒的持续时间短,往往不超过2个小时;除止痒外,没有确切的抗炎症作用;此外,不宜用于2岁以下的孩子,因为安全性不是足够高。

据人民日报微信公众号

想要增重增健康 推荐这样“灭火”

银耳百合莲子羹

用料:银耳10克、百合15克、莲子15克(带心)、枸杞子10克、冰糖适量。做法:银耳撕小块泡发,与百合、莲子同煮至黏稠,加枸杞子、冰糖稍煮即可。作用:滋阴润肺、清心安神,可改善心烦失眠、皮肤干燥。

麦冬石斛瘦肉汤

用料:麦冬10克、石斛10克、玉竹10克、瘦肉200克、生姜2片。做法:药材洗净浸泡30分钟,瘦肉焯水与药材同炖1.5小时,加盐调味即可。作用:养阴生津、清虚热,适用于口眼干燥、慢性呼吸道疾病患者。

无论是想“瘦下去”还是“胖起来”,都应循序渐进,均衡饮食。据养生中国

金银茶 和炎炎夏日最搭

金银花是一味药食同源的中药,最好的服用季节是夏季。服用过量很容易引起胃肠不适,脾胃虚寒的人要慎用。

生食:取金银花鲜嫩茎叶及鲜花适量,用冷开水洗净细嚼咽下。

蒸煮:金银花的花、叶加水,先用猛火后用小火蒸30分钟,滤出汤汁加冰糖饮用。

泡茶:用金银花泡水喝,可去火、预防口臭。对于长期胃火大、口干口苦的朋友不妨喝点菊花和金银花茶。声音嘶哑时,用金银花配以胖大海、麦冬、甘草各适量,开水冲泡后当茶饮,可清咽利喉、保护嗓子。
据北京青年报

“挨饿”是最简单的养脾胃方法

中医里有“饥而不食,养得脾气”之说,指的是适当饥饿可以调养脾脏,适量的饥饿感能刺激胃肠道蠕动,有利于食物消化吸收,还能使身体内在调节机制得到休息和恢复。

积热上火

当脾胃负担过重,食物积滞化热,就会上行至口腔等部位,如口腔溃疡、牙龈肿痛等,产生口腔溃疡、牙龈肿痛等。

此时,适当饿一饿,减少脾胃负担,让积热逐渐消散,上火症状也会随之减轻。

对于患有严重疾病,如糖

尿病、低血糖等患者,在调整饮食时需谨慎,应在医生指导下进行,以免对健康造成不良影响。

部分胃病

吃得太多,脾胃运化功能失调,出现胃胀、胃疼等问题,最好的解决办法就是“饿一饿”。少食不是不吃,保持一点饥饿感,不要一感觉饿就吃东西。

有些失眠

有很多人因为晚上吃得多睡不着、失眠。这个很好调理,晚上只吃七分饱,尽量在

19时过后不要进食,有些失眠自然会消失。

很多肥胖

肥胖不光影响美观,还会引发多种疾病。想要预防就不能吃得太油腻、不能吃得太多,稍微饿一饿很关键。

轻度便秘

适当减少食物摄入,让肠道得以“减负”,可以激发肠道自我清理功能。在饿的过程中,肠道会加速蠕动,将堆积的粪便排出体外。

据中国中医药报