



春季皮肤病最怕挠

止痒还是一拍二敷三转移

春季皮肤病易高发,如单纯糠疹、光敏性皮肤病、丘疹性荨麻疹、皮肤瘙痒症等。老年人因为皮肤的角质层变薄、加上兴奋和抑制功能的失调,使他们比年轻人对痒更敏感。天气干燥,再遇到柳絮飞扬碰到皮肤,就容易刺激皮肤瘙痒。

挠皮肤只是产生了一些痛觉来遮盖痒痒,痛感消失后往往不能止痒。当我们抓挠皮肤时,坚硬的指甲就如同锋利的铲刀,伤害着薄嫩的皮肤表面。皮肤受到刺激后,产生组织胺等物质,从而发生变态反应。此时,不但

皮肤的天然屏障功能消失,而且从真皮毛细血管内渗出的血清蛋白,成为细菌、真菌等各种微生物的培养基地,使皮肤发生感染,出现炎症反应,反而加重原有皮肤病情,造成恶性循环。很多很严重的皮肤病就是这么反复挠成的。

对那些因受外界刺激导致的皮肤瘙痒,挠几下如果不痒了,也就不用过多理会。如果还感觉痒,除了可在医生指导下有针对性地涂上止痒药品外,有几个止痒小窍门也是比较有效的。

第一:拍打。

痒的时候可以轻轻拍打,因为垂直的力量对皮肤是没有损伤的。

第二:冷敷。

因为冰敷可降低皮肤对刺激的

“记忆”,采用冰敷效果不错。

第三:转移注意力。

挑个自己爱看的节目看,和朋友聊聊天,出门买点东西,或者通过有规律的呼吸训练来分散注意力,痒就过去了。

专家提醒:预防春季皮肤病要做到生活规律、衣物和季节气温要搭配,干性皮肤者洗澡要掌握好频率、戒烟酒。春季柳絮纷飞,出门最好戴口罩,以免柳絮接触脸部皮肤,引起瘙痒。另外,适当外涂防晒剂,多吃含维生素A的食物及新鲜蔬菜和水果,洗脸尽量不用热水、碱性肥皂和粗糙毛巾。

(吴 佳)



健康提醒

治阑尾炎方

【处方】桃仁(炒)10g,牡丹皮10g,金银花15g,茯苓12.5g,白芍20g,大黄15g,冬瓜子10g。

【制用】治疗急性阑尾炎,急煎本方药,煎3次分3次温服。可间隔3小时服一次药。



每周一方

慢性阑尾炎,可以早饭前,午、晚饭后温服。

【功能】清热散结,消痈解毒。

【主治】多用于急性阑尾炎、慢性阑尾炎急性发作。证见:右小腹疼痛拒按,甚则局部肿块,或右足屈而不伸,或时而发热,自汗出而恶寒。

(白城市中医药老科协:王文卿)



含量也不高,但尽量避免吃烤鸡、烤鸭。另外,吃禽肉时尽量不吃皮,其脂肪含量大都在50%左右。

春天饮食要比冬天清淡些,要适当减少红肉摄入量,多吃点白肉,尤其是鱼虾类。鱼肉、虾肉(尤其是小鱼小虾),能为我们提供高质量、低脂肪的蛋白质,而且含有我们膳食中缺乏的Ω-3族不饱和脂肪酸。此外,鱼虾中富含钙、维生素D等,有利于增强骨骼健康。

(高 睡)

春天要吃低脂肉

春天不减肥,夏天徒伤悲。合理瘦身,从吃低脂健康的肉食开始。

兔肉几乎不含脂肪,牛肉中的里脊肉、前腿肉、后腿肉脂肪含量较低,吃羊肉、猪肉时,也应尽量

选择这几个部位。注意,猪排骨脂肪含量在20%左右,属于瘦肉中最肥的。

对于禽肉,鸡肉中的鸡腿、鸡胸脯肉脂肪含量低,鸭肉、鹅肉的脂肪

豆芽防口干唇燥症状

春天气候干燥,容易出现口干唇燥等口角炎症状,而豆芽味道鲜美,是滋养润燥、清热解毒的好选择。开春吃豆芽,能帮助五脏从冬藏转向春生,有利于肝气疏通、健脾和胃。

荠菜能补钙

荠菜营养丰富,其含钙量接近同等质量牛奶的3倍。荠菜还可用于辅助治疗痢疾、肠炎、胃溃疡等疾病。

莴笋抗过敏

莴笋含丰富的维生素、钙、

镁、膳食纤维等成分。莴笋中的某种物质可以抵抗春季因过敏而引发的鼻炎。

韭菜提高抵抗力

初春时节的韭菜品质最佳。韭菜富含膳食纤维,可促进肠道蠕动,有效预防习惯性便秘和大肠癌的发生。韭菜性温,春季吃可以固阳气,

提高人的免疫力,特别是平日手脚冰凉的人不妨多食用韭菜。口舌生疮、咽干喉痛及肝火旺盛的人最好少吃。

(蔺 英)

开春多吃4种菜



营养快线

四招预防胃酸

胃酸可以帮助人体的消化吸收,但是当空腹胃酸过多时,很多人都会有烧心、反酸的不适感出现。那么,这些折磨人的胃酸到底是哪里多出来的呢?

暴饮暴食或饮食不规律会使胃酸的分泌调节紊乱,发生胃酸过多。对于有吃宵夜习惯的人来说,也会胃酸分泌过多,胃酸在入睡前几小时达高峰值,清晨醒来之前最低,如果在睡前饮食,会进一步促进胃酸分泌,更容易对胃黏膜造成损伤。上班人群有时因为工作紧张、过度疲劳、情绪低落等,就会加重胃的负担,引发脾胃功能的紊乱,进而导致胃酸过度分泌。日常生活中,人们可以通过以下四方面来预防胃酸过度分泌:

饮食规律

要防止胃酸过多,饮食要规律,每餐定时定量,少吃多餐,老人可以每天分为4~5餐,避免睡前进食,饭后适量走动。

加碱减酸

多食含碱食物能有效中和胃酸,例如,可以食用小苏打片或者苏打饼干。需注意的是,服用小苏打中和胃酸时会产生二氧化碳,可引起嗝气、腹胀,以及继发性的胃酸分泌增加。因此,此类食物不能长期食用。偏碱性食物有菠菜、油菜、苹果、胡萝卜等果蔬。

加温暖不适

胃喜温恶寒,饮用适量的温开水,可稀释胃酸,也能起到暂时缓解胃酸过多引起的不适。严重的胃酸过多的人可用生姜和普洱茶一起煮,喝汤,而平时烹饪时加入少量的生姜,也可暖胃。

加蛋白护胃

足量的蛋白质能维护胃壁,保护胃黏膜。豆腐、鱼肉、牛奶等能提供丰富的蛋白质,又不会促进胃酸分泌。

(蔡 杨)

