



穿紧鞋袜易冻伤脚

冬季,有的人会穿上比较紧的棉鞋和袜子保护自己的足部。这样做会给足部带来意想不到的伤害,因为紧的鞋袜会造成足部的供血不足,使足部缺少氧气和养分,严重的还会造成足部皮肤开裂。另外,紧的鞋袜使足部容易出汗,出汗带走体内的热量,从而造成足部冻伤。建议人们在冬季应对足部做以下保护:

温水泡脚 水在40℃左右就好,不要太热,否则会损伤皮肤,加速足部失水。可在水里加入一些精华油,薰衣草可以

帮助除臭,桉树油能缓解胀痛并有恢复作用,也可以加入几滴有润滑作用的杏仁油;用一块搓脚石摩擦脚底以清除死皮及干裂的皮屑。

防裂 水里面可以加入一点儿婴儿护肤霜或保湿霜。洗后用手拍干,涂上保湿霜。如果脚已经有裂的迹象,可以抹上凡士林油,睡觉前包上纱布再穿上袜子,或是在脚外面罩一层薄塑料袋。如果裂的地方开始流血,就要涂上抗生素软膏并贴上创可贴,以免感染。

鞋袜不要太紧 所穿的鞋袜不要太紧,以免妨碍足部的血液流通。

保持清洁 冬天脚也容易出汗、感染真菌。注意经常检查自己的脚是否已出汗。如果出汗了,首先要把脚擦干,然后换上另外一双干袜子和干鞋具。定期刷鞋,保持脚的清洁。袜子最好选吸水性、透气性好的纯羊毛或棉质的。

吴小毛

天寒 膝盖要捂不要冻

小寒过后,就到了“三九四九冰上走”的数九时节,气温越来越低。因此,风湿性关节炎患者在数九天里要特别注意呵护膝关节,普通人也要做好预防措施。

寒冷潮湿的天气、冷水刺激,都会诱发风湿性关节炎,或使已经患有风湿性关节炎的患者病情加重。风湿性关节炎患者要随时留意气象预报,在寒潮袭来或者天气变化的时候加强防寒保暖,并尽可能不接触冷水。膝关节患者应选择舒适的鞋子,高跟鞋和单薄的平底鞋都不适合,最好穿松软、鞋底有弹性的鞋,以减轻重力对关节的冲击,减少磨损。

尤其是一些爱美女士,在寒凉的天气不要穿裙子,某些风湿性膝关节炎,其实也是一种冻出来的“裙装病”。除了穿着要注意,在日常生活中,很多运动会对膝盖造成损伤。不要让关节长时间保持同一种姿势,不要盲目地做反复屈伸的运动,尽量避免长时间下蹲、站立、跪坐、爬山及远途跋涉等较剧烈的对关节有损伤的运动,特别是长期打太极拳的人,更容易出现关节炎,最好选择游泳、骑车、做体操等关节负重较轻的运动,能更好地保护膝关节。

济南市工人医院 张乾

预防冻疮三要点

冻疮好发于手、足、耳和脸等暴露部位。冻疮防治,牢记以下三招:

首先,坚持抗寒锻炼 增强体质,抗寒防病。特别要加强皮肤的抗寒锻炼,每天用冷水洗脸、洗手,洗毕后立即用干毛巾擦干,并按摩十几分钟,往年有冻疮处可重点摩擦,以促进皮肤血液循环,增强皮肤的抗寒防冻能力。

其次,注意饮食调配 冬天多吃温热的饮食,以利体内阳气运行,驱寒防冻。多吃蛋白质和维生素食品,必要时严冬季节多食一些脂肪,以使身体内保持一定量的热卡。入冬后可适量进食羊肉、狗肉等偏热性的动物蛋白,以增强人体的御寒能力。

再次,做好保暖措施。冬季应保持肢端的清洁、干燥和温暖,及时应时冬令防护品,外出戴帽耳套和手套,保持鞋、袜的干燥,勤更换。特别注意,旅游鞋虽然保暖性好,但容易潮湿,应及时更换。对于长期坐办公室者,应避免肢体长时间静止不动,裤腿不宜过紧、过单薄,特别注意双下肢的保暖。

无锡市人民医院 陆基宗



女性晚上莫洗头

冬至过后,数九天寒冷加剧,总是在夜晚洗头的职场女性可得多注意,夜晚洗头、半干入睡、寒湿入侵,不利健康。

生活中,很多的女性都有莫名的头疼、失眠病症,可又找不出病因,其实和枕湿发睡觉受潮受寒有很大关系。头皮上面覆盖着很多毛细血管,如果头发半湿半干,寒湿入侵,血管收缩,造成局部缺血、痉挛,就会引发头痛。此外,枕着湿发睡觉还容易诱发感冒。

因此,临睡前最好不要洗头,如果要洗,就用干毛巾擦干,再用风筒把头发吹干后才睡,这样,就不会感冒了。另外,湿头发会弄湿枕头,长期下去,会使枕头滋生霉菌、螨虫等,这也是呼吸道疾病的诱因之一。

除此之外,还要经常梳理头发,促进血液循环;有晚上洗头习惯的人,要尽量改变这一习惯;更不要顶着一头湿发入睡,或者去户外活动。

高花兰

怎样选择桶装水

前不久,国家食药监总局公布桶装饮用水抽检不合格样品,不乏乐百氏、娃哈哈、怡宝等知名品牌产品。

产生桶装水安全问题的因素是多样的。首先,有关监管部门的工作不到位,出现市场监管的真空期和危险期。其次,仅靠监管的力量是不够的,桶装水行业缺乏自律也是很重要的原因,再次,社会没有形成全民参与监督的局面。再加上信息不对称问题,导致消费者在知情权和选择权方面处于弱势地位。

为此建议,看清桶材料,选择有PC三角标志的水。不能一概否定桶装水的饮用价值。首先,消费者应该增加这方面的知识,加强判断能力,也多关注监管部门发布的相关信息。先查看桶材料,应该选择有PC三角标志的桶装水;从水的来源考虑,水是有活性的,一般桶装水的保质期是90天,因此,建议消费者与其花高价购

买外省甚至外国的名牌产品,不如遵从地域性,选择地方品牌。他还提醒广大消费者,要购买和饮用正规厂家出品的桶装水,在选择时看清厂名、厂址、生产日期和生产许可标志。

值得注意的是,即使购买的桶装水是合格的,在使用过程中也很有可能出现二次污染问题。桶装水放出水后,空气夹带着细菌和尘埃进入水桶中,数小时后,在一定适宜温度及环境下细菌就会重新孳生,超过3天细菌就会超标。7天之后,桶装水基本已经变成含有新生污染物的死水,是不适宜饮用的。

广西医科大学附属医院 周一海



雾霾天,洗鼻要适度

寒冬已至,灰色雾霾加剧,小许听人说,每天清洗鼻腔可帮助有效过滤空气中的细颗粒物(PM2.5)。于是小许买了一盒棉签,每天外出回来后蘸自来水清洗鼻腔,洗了几天后,她发觉鼻塞加重,鼻腔偶尔出血,这让她很是惊慌。就诊后,医生告诉小许,这是自来水洗鼻惹的祸,健康人群应谨慎洗鼻。

健康人的鼻腔有自洁功能,通过鼻粘膜上覆盖的一层薄薄的粘液,和上面生长着的细细纤毛,可以有效俘获吸入的微生物、尘埃和其他过敏原,并由鼻纤毛不断向后摆动,可最终将其排出体外。

医生告诉她,严重的雾霾天气时,二氧化硫、氮氧化物和可吸入颗粒物等有害物质增多,空气中的细菌、病毒、过敏原附着在这些污染物颗粒中,吸入鼻腔后,会对纤毛的运动及自洁功能产生影响,可适度洗鼻。

但洗鼻时应注意,首先不能用自来水来洗鼻,因为自来水本身带有细菌,洗鼻不但会增加鼻腔的细菌数量,而且它不像盐水具有渗透压,用它洗鼻会使鼻腔黏膜变得肿胀,进而破坏鼻腔的生理环境。

其次,洗鼻应使用生理盐水或淡盐水清洗,温度控制在35℃-38℃,洗时切忌捏着双鼻擤鼻,以免引发耳痛和中耳炎,也不要用力呼吸,不可做吞咽动作以免呛咳。

此外,洗鼻也不宜太频繁,鼻炎急性发作期和慢性鼻出血患者应禁止洗鼻,而儿童的鼻窦和耳朵由于发育欠佳,洗鼻容易加大患鼻窦炎、中耳炎的风险,所以6岁以下儿童不宜洗鼻。

王雪梅