

烫伤了，“添油加醋”使不得！

据说烫伤是日常生活中最容易发生的损伤，关于烫伤，也流传着各种土办法，擦牙膏、涂酱油、抹茶油……效果怎么样？这些土办法真的可行吗？来看看这个真实的案例。

几天前，市民王女士做好饭，端着一碗汤准备放上餐桌时，一不小心失手，整盆汤汁洒到了双腿上。情急之下，用冷水冲洗几分钟，然后涂上了做饭用的茶油。不料烫到的地方不仅红了，还起了水泡。王女士赶紧来到长沙市第四医院急诊科就诊。

王女士痛苦不堪，一直喊痛。急诊医生一看，王女士两条腿通红，腿上满是油，皮肤多处破损，且有大大小小的水泡。细问之下，原来不仅是热汤洒在了腿上，还涂了茶油，

殊不知，这会让破溃的地方更加容易感染。

急诊医护人员迅速用灭菌注射用水，为王女士清洗腿上的茶油。因为茶油过于油腻，为防止把周围的皮撕下来，医护人员只能小心翼翼轻轻清洗，将近 20 分钟才清洗干净。随后为王女士进行擦药、补液、止痛等对症支持治疗。

据急诊急救中心医护人员介绍，近期烫伤频发，8 月以来，该院急诊急救中心陆续收治了十几名被烫伤的病人。且还有很多人相信牙膏、茶油、盐、烟灰等偏方，第一时间用这些进行急救处理，反而加重伤情，增加了治疗的难度。

长沙市第四医院岳麓院区急诊急救中心主任兼重症医学科主任黄艳提

醒，涂牙膏阻碍烫伤局部散热，会加重伤情；涂茶油也不可取，被烫伤的皮肤积聚了大量的热量，抹油后热量在局部无法释放，反而会向皮肤深处扩散，造成持续伤害。

烫伤后的正确处理方法是：暴露皮肤——凉水冲洗——尽快就医。烫伤后应尽快脱去覆盖物，若是衣物与伤口黏连，不要强硬撕扯，最好用剪刀划开轻轻将覆盖物拿去。烫伤后切记不要冰敷，而是凉水冲洗，冲洗时间最好在几十分钟以上，也可根据伤势自行调节。家里有湿润烧伤膏的可以自行涂抹。鉴于烫伤的特殊性，及时去医院就医是非常必要的，让专业的人指导，以免造成更大的伤害。

(据长沙市第四医院公众号)

健康饮食

喝牛奶也是个“技术活”

牛奶是人们经常选择的一种营养品，很多人在早上吃饭的时候会喝一杯牛奶，晚上睡觉之前也会喝一杯牛奶。但是喝牛奶也要掌握不少“技术”，否则牛奶就白喝了，快来看看究竟怎样避免“踩雷”吧。

首先选择牛奶的时候要选口味比较淡、奶质较薄的，这种牛奶才是品质好的牛奶。而那种闻起来香味很浓，喝完之后嘴里还有香味的牛奶很可能是加了牛奶香精，所以没有必要一味地追求所谓的“浓”。因为这种可能是在里面添加了很多添加剂。判断牛奶质量的小窍门就是在盛着冷水的碗里滴几滴牛奶，凝结沉底的是质量比较好的，如果牛奶飘散开来，说明质量不是很好。

无论是小孩子还是成人喝，应该看看配方表，选择那种没有任何添加剂的纯牛奶，而且脂肪含量越高，质量越好。特别是全脂牛奶，因为里面脂肪含量高，更大限度地保留了牛奶里的营养，并且里面含有丰富的钙质，小孩子多喝很有好处。如果需要减肥或者血脂比较高的人，应该选择低脂牛奶，低脂牛奶去除了牛奶里的油脂，不必担心对身体造成更大的影响。

值得注意的是，每天喝 300 毫升牛奶即可，多喝的牛奶会造成营养的流失，比较浪费。喝牛奶时可以搭配一些面包或者果蔬，有利于牛奶更好地吸收。胃不好的人可以吃过一些东西后再喝牛奶为宜。

加热牛奶时不需要太高的温度，否则牛奶就会转化成凝胶状态，应该采用“巴氏消毒法”，就是把鲜牛奶加热到 62℃ 保持 30 分钟或者加热到 71℃ 保持 20 分钟，这样不但可以把牛奶中的细菌杀死，而且还不影响吸收。生活中不提倡喝冷牛奶，喜欢吃甜的，可以稍微加些糖，但是也不宜太多。

(据新湖南客户端)

健康提醒

皮肤突然起红斑可能是疾病信号，别不当回事！

“医生，我带孩子游公园回来，就发现自己手臂和腿上长了不少红斑，还痒得不行，这是怎么回事？”皮肤科门诊上，市民张女士焦急地询问。

可以说，皮肤是健康的一面镜子。如果忽然发现身上长了好多红色斑点，这是哪里出了问题？对此，银川市中医医院皮肤科副主任医师、医学博士雷鸣分析说，皮肤中的红色斑点，是皮肤疾病的原发性损害，一般情况下可分为以下几种情况。

用手指按压红色斑点，如果斑点褪色，那么可初步简单地将其概括为炎性疾病，如过敏性疾病或是细菌感染性，甚至是一些病毒感染性类疾病。“目前正是夏秋交替时节，一些过敏体质人群，不经意间接触了过敏原

之后，皮肤上会出现很多红点，多半还伴随着皮肤瘙痒等。通常，远离过敏原或进行了抗过敏治疗之后，身上的红点就可能消失。”雷鸣说。

如果皮肤出现红斑、水泡，还伴有皮肤灼热、疼痛，首先要考虑带状疱疹的可能。这时，就要及时前往皮肤科就诊。“带状疱疹的治疗特别强调一个早字，最佳的治疗时间为发病的 3 天之内，治疗的原则是抗病毒、营养神经、止痛和预防后遗症，可能缩短病程，减少后遗症神经痛的発生。”雷鸣提醒。

如果用手指按压红斑、红点，再将手指抬起后发现斑点不褪色，那么考虑其可能为血管性疾病，如过敏性紫癜、紫癜性皮炎或血管炎等。

还有一类常见的皮肤小红点，呈

鲜红色或樱桃色，小如针尖，大如芝麻，可见于身体任何部位，这可能是“樱桃痣”。樱桃痣的数量会随年龄增长而增多，通常不影响健康、不传染，但平时应注意不要用力抠，避免外伤出血。

对于皮肤红色斑点的治疗首先要探究其成因：如果是炎症性的，比如过敏性疾病，首先要选择抗过敏药物；如果是细菌感染性类的疾病，则要选择抗生素类药物；如果是病毒类的，比如带状疱疹，则首选抗病毒药物。对于出血性疾病，比如过敏性紫癜或血管炎类，则需根据具体情况选择合适药物。樱桃痣通常不痛不痒，如果觉得影响美观，可考虑激光、冷冻和电烧灼治疗。

(据《银川晚报》)

健康识堂

走路也有讲究，不同的人群有不同的走法

研究发现，每天坚持走路 30 分钟，一星期走 5 次，可减少 20% 患乳腺癌、30% 患心脏病、50% 患糖尿病的概率。但是，由于每个人具体的健康状况不同，走路方式也应有针对性。

体弱者 走路速度保持在每小时走 5 公里以上最好，走得太慢，达不到强身健体的目的。最好在清晨或饭后进行；每日 2~3 次，每次半小时以上。

失眠者 晚上睡前两小时散步，每分钟走 80 米为宜，每次半小时，会收到较好的镇静效果。

冠心病患者 步速不要过快，以免诱发心绞痛。应在餐后 1 小时后再缓慢行走，每日 2~3 次，每次半小时。

糖尿病患者 行走时步伐尽量加大，挺胸摆臂，用力甩腿，最好在餐后 1 小时进行，每次行走半小时或 1 小时为宜。但正在使用胰岛素治疗的患者，应避免胰岛素作用的高峰时间，一般选在餐后半小时行走，且活动时间不要超过 1 小时。

高血压患者 步速以中速为宜，行走时上身要挺直，否则会影响心脏功能，走路时要前脚掌着

地，不要后脚跟先落地，否则容易引起头晕。

心脏病、气喘、心肺功能不佳者 步行时必须特别注意身体状况，一感到不舒服就要停止。

膝关节较弱、容易酸痛的人 不宜快走，慢慢走、走久些。

有呼吸系统疾病的人 散步时两臂有节奏地向前后摆动，可增进肩膀带动胸廓的活动力度。

消化不良和胃肠疾病患者 可一边散步，一边按摩腹部。

(据《大众卫生报》)