

嘴唇干裂干燥 多喝水有用吗

■ 李雨乐

冬季由于气温低、空气干燥,人体内水分蒸发快,极易出现嘴唇干裂、干燥等症状,严重情况下还有可能致脱皮出血。这时就会有人提议,多喝水!多喝水!那么,嘴唇干裂干燥多喝水到底有没有用?我们又该如何预防呢?

嘴唇干裂干燥的原因

舔嘴唇

很多人感到嘴唇干燥时总喜欢舔一舔。其实,唾液只能暂时湿润嘴唇,但是蒸发较快,而蒸发时,又带走了嘴唇原本就比较少的水分,使得嘴唇更加干燥,由此造成恶性循环,最后使唇部的皮肤变得粗糙。同时,唾液里面含有淀粉酶等物质,水分在蒸发的过程中会带走一部分热量,使唇部温度更低,淀粉酶就粘在唇上,引起深部结缔组织的收缩、唇黏膜发皱,因而干燥得更厉害。

日用品中的添加剂

日常生活当中,我们使用的口红、唇膏、牙膏中会有防腐剂、色素以及香料等物质成分。这些物质可能会让人出现过敏的反应,过敏后也会造成嘴唇反复干燥脱皮,引起局部剥脱性唇炎。

维生素、微量元素缺乏

嘴唇干裂脱皮一部分原因是缺乏维生素A、B、C等的摄入。比如唇炎是由于缺乏维生素B族而形成局部炎症,特别是缺乏维生素B₂、维生素B₆。此外锌元素的缺乏也会进一步加

重嘴唇干燥干裂的情况。

除此之外,日常生活中过多食用辛辣刺激的食物,秋冬季节空气寒冷干燥、空气中水分减少都是引起嘴唇干裂干燥的原因。

如何预防嘴唇干裂干燥

注重补充水分

正常情况下,一个成年人每天需要补充水分2000毫升左右,尤其是气温低的冬季更应当及时补充水分。由于嘴唇表皮很薄,水分蒸发较快,天气寒冷时容易出现干裂症状。而充足饮水,能由内到外湿润唇周皮肤,起到防止嘴唇干裂的作用。因此,当你的嘴唇出现干裂干燥的症状时,补充适量的水分,会起到缓解的作用。

合理调整饮食

日常饮食中,多吃一些富含维生素的水果和蔬菜,譬如西红柿、白萝卜、黄豆芽、苹果、梨等,少吃辛辣、油腻的食物。另外,人体内缺乏维生素B₂易诱发口角炎、唇炎等疾病,若出现此类疾病,可在专科医生建议下,适当补充维生素B₂。

切莫养成舔嘴唇的习惯

当嘴唇出现干裂、起皮等不适症状时,切勿采用舔嘴唇的不良方式保持唇部湿润。

科学涂润唇膏

很多朋友常常在出现嘴唇干裂



症状后,才使用润唇膏。其实,在嘴唇没有出现干裂症状时,就可通过涂抹润唇膏来进行唇部护理。建议选用含蜂蜡、乳油、木果油、椰油、甜杏仁油等富含天然滋养成分的润唇膏。倘若对润唇膏过敏,可在嘴唇上适当涂抹一些香油或蜂蜜,也能缓解嘴唇干裂、干燥等不适症状,起到保湿、润唇的作用。除此之外,还可以选择具有防晒功能的润唇膏。

注意外出戴口罩

冬季气温低,人们外出或长时间进行户外锻炼身体时,莫忘佩戴口罩,以减少唇部水分蒸发,预防嘴唇干裂。尤其是在当前新冠肺炎疫情常态化防控形势下,外出时更要佩戴好口罩。

在副驾驶座上躺平 这样后果很严重

■ 凌 凌

无论是短途出游还是中长途出行,相信对于不少人来说,只要开车或坐车的时间稍微一长都让人觉得身心俱疲。于是有的人“脑洞大开”放平车内的副驾驶座椅,直接在车辆行驶途中睡觉。

如果是在车辆行驶过程中将座椅放平,人身安全可以说是毫无保障。当座椅放平,安全带的下半段已基本和身体平行,将无法正常工作;而原本斜穿胸前的上半段也已悬空,安全带的两个受力点都被改变。从安全角度出发,副驾驶位上的乘客如果在行车途中这样做可以说是危险重重。

如果座椅直接放平,一旦发生碰撞或者是追尾,整个人就会向前滑,安全带的保护作用不复存在,此时乘客的膝盖将首当其冲,很难想象腿部将受到多大的冲击力。

安全带的作用是当汽车遇到意外情况紧急制动时能够将乘客束缚在座椅上,以免前冲受到二次伤害。因此安全带的系法一定要掌握。肩带系在腋下,随意安装卡扣都不行。总的来说,不管是驾驶人或乘车人,无论坐前排后排,都必须系好安全带。未满12周岁的未成年人不可以乘坐副驾驶位,需使用儿童专用的安全带。



吃生姜 到底去不去皮

■ 何志平

生姜是生活中常见的食材,那么,你有没有纠结过吃生姜的时候到底要不要去皮呢?另外,生姜发芽了还能不能吃?“烂姜不烂味”的说法,有没有道理?

没错!吃生姜时去不去皮,确实有一定的讲究。

从中医角度来说,生姜味辛、性温,而生姜皮味辛、性味凉。

所以,吃姜去不去皮,要看你做什么菜,还要看食用者的身体状态。

一般情况下,烹饪时最好留皮,可以避免上火,这点在炎炎夏日尤为重要。

如果是脾胃虚寒的人,平时喜欢吃一些绿豆、苦瓜、绿豆芽等寒凉食物,就应该将生姜去皮。

还有,要注意的是,糖尿病、肺炎、胃溃疡等患者不宜吃生姜,以免病情加重。

发芽的生姜,本身没有毒,只不过发芽后,姜本身的水分以及营养物质会慢慢减少,姜也会变得干瘪粗糙,风味下降。

最后,关于“烂姜不烂味”的说法,这是不科学的。

总之,需要注意的是,发芽的姜比较容易腐烂变质,而“烂姜”就更不能吃了。

科学辟谣

宝宝穿纸尿裤导致O形腿、红屁股?

■ 刘 元

流言:纸尿裤会让宝宝的腿无法并拢,还会让屁股一直潮湿,易导致O形腿、红屁股。

真相:这两种现象都与纸尿裤无

关。胎儿在母亲肚子里为蜷缩状,双腿呈O形,这种腿形在胎儿出生后会延续至2岁左右,属正常现象。而出现“红屁股”是宝宝皮肤长期接触排

泄物受到刺激所致,与穿不穿纸尿裤没有直接关系。若想减少这种现象的发生,最好的办法就是从正规渠道购买合格的产品,并及时更换。



生活厨房

家庭版酱香饼

■ 果 子

手抓饼、郫县豆瓣酱半勺、黄豆酱1勺、蚝油1勺、白糖1勺、孜然粉半勺、芝麻适量、蒜末适量、食用油5勺、葱花适量。

1.将蒜末、郫县豆瓣酱、黄豆酱、蚝油、白糖、孜然粉、芝麻放入碗中搅拌均匀。

2.锅里烧热油后将其倒入调料碗中,将其与调料搅拌至完全融合。

3.锅里倒油,将手抓饼煎至两面金黄熟透即可。

4.在手抓饼上抹上调好的酱汁,撒上葱花,一款简易的家庭版酱香饼就新鲜出炉了!

