

冬季如何科学洗澡 这些知识需了解



□邓玉

冬季洗个热水澡有多舒服?温暖的水流接触到身体的那一刻,一天的疲劳好像都被缓解了。因为太舒服,有些人每天都要洗个澡,甚至洗半个小时都不出浴室。近日,一则皮肤科专家的提醒——“冬季洗澡尽量控制在5~10分钟”上了热搜。

冬季洗澡有最佳频率和时长

中国中医科学院广安门医院皮肤科主任医师沈冬介绍,像北方地区,如北京,冬季洗澡每周1~2次即可,每次洗澡时长5~10分钟,洗澡水温要适宜。

陆军军医大学西南医院皮肤科教授杨希川建议,一般情况下每隔2~3天洗一次,喜欢运动的人可以每天洗,广东、海南地区的人,也可以每天洗一次。

此外,他提醒虽然冬季洗热水澡很舒服,但过长的洗澡时间容易导致

湿气聚集,此外,长时间处于封闭、不透气的的环境,容易导致身体缺氧、供血不足,时间建议控制在5~10分钟。

冷天洗澡的3忌和3宜

忌水温太高。冬季洗澡时,热水突然从头上淋下来,大量血液集中到皮肤表面,可能会造成心脏缺血、缺氧,导致头晕,诱发摔跤,甚至是心脑血管疾病发作。洗澡水温应控制在37~40℃。洗澡前可以先用热水冲冲脚,然后再慢慢往其他部位淋水,让身体有个适应过程。

忌房门紧闭。门窗紧闭不通风,室内会越来越憋闷,易使人晕厥,加上浴室地面相对湿滑,一旦摔倒,呼救声无法被门外的人听到,便不能及时获救。

忌从户外回来马上洗澡。尤其对于有心脑血管疾病的患者来说,从寒冷的户外回家直接洗热水澡很容易引发心梗。因此从户外回到家中,应

该休息30分钟至1个小时,让身体逐渐温暖起来后再洗澡。

宜补充足量水分。洗澡前需要准备约500毫升温水,用1小时左右的时间喝完。洗完澡也应该补充些水分,但不宜大口喝,避免一次性大量饮水增加心脏负担,少量多次饮水为宜。

宜饭后2小时或饭前1小时洗澡。洗澡时,闷热的环境会消耗人体部分能量,加上此时新陈代谢较快,导致人在洗澡时会出现饥饿感,很容易感到头晕、恶心。因此,不宜吃得过饱,最好保持五六分饱的状态,避免洗澡时感到过度疲劳。

宜善用各种洗澡设备。洗澡前15分钟可以开暖风,温暖整个浴室,使室温保持在25℃左右。洗完澡应该立刻擦干身体、吹干头发,防止着凉感冒。

用好洗澡后3分钟

冬季温湿度变低,皮肤容易因缺

水变得干燥敏感,不但容易发痒起皮,还会引发湿疹等各类皮肤问题。

杨希川表示,如果把握好洗澡后黄金3分钟,及时涂抹保湿产品,皮肤状态可以越来越好。尤其是患有湿疹的人,当角质层含水量下降时,身体皮肤就会变得很干燥,洗脸洗澡后更需要加强保湿。

洗澡后3分钟内,皮肤还处于湿润状态,表面会有些细小的水珠或蒸汽,此时涂抹身体乳,可以让水合作用达到最佳效果,这是滋润皮肤的最佳时机,长期坚持,皮肤就会越来越细腻光滑。而洗完澡3分钟后,水分都蒸发得差不多了,此时再涂身体乳,水合作用会减弱,效果会大打折扣。

低温烫伤冬季多发要谨防

□夏乐敏

人体烫伤的阈值是45℃,长时间持续接触中等温度(一般指44~50℃)的热源,便可造成从真皮浅层向深层及皮下各层组织的渐进性损害,这种烫伤称为低温烫伤。

入冬以后,天气变冷,人们睡觉时喜欢在被窝里用暖水袋、暖宝宝取暖,由于入睡后皮肤敏感度降低,若紧贴热水袋的位置长期不换,第二天醒来就可能发现局部被烫出了一个水疱,这就是低温烫伤。

一般情况下,皮肤与低温热源短时间接触,仅会造成真皮浅层的水疱型烫伤,但如果低温热源持续作用,就会逐渐发展为真皮深层及真皮下各层组织的烫伤。

低温烫伤和高温引起的烫伤不同,创面疼痛感不明显,仅在皮肤上出现红肿、水疱、脱皮或者皮肤变白的现象,通常烫伤面积不大,烫伤皮肤表面看上去不太严重,但创面深且烫伤严重者甚至会造成深部组织的坏死,如果处理不当,就会发生溃烂,导致长时间无法愈合。所以,某些情况下持续低温烫伤比直接烫伤更严重。

易被低温烫伤的人群,一般是晚上

睡觉不易醒或感觉减退的人,以患糖尿病、肺炎或卒中后遗症、长期卧床的老年人尤为多见,该人群夜间入睡后,肢体感觉迟钝,往往是烫伤到了很严重的程度才被发现。

对于低温烫伤需要引起足够重视,不要以为不太烫的东西就不会发生烫伤,相反,持续低温烫伤的深度与直接烫伤相比有过之而无不及。

为了避免发生低温烫伤,老年人最好不要长时间接触温度超过体温的物品。患糖尿病、肺炎或卒中后遗症以及长期卧床的老年人尤其需要注意。

如果要使用电热毯,温度不要设置得过高,也不要整夜使用。使用热水袋取暖时,时间不要过长,最好是睡觉前放在被子里先暖被窝,睡觉时取出来,尽量避免整夜放在被窝内,如果想在睡觉时将热水袋放在脚下取暖,要用毛巾把热水袋包上,不要使热源表面直接作用在皮肤上。除此之外,不要长时间贴近暖气片、取暖灯等取暖设备。

一旦发生低温烫伤,先用凉水冲一下烫伤处,以达到降温的目的,然后要及时就医。不要用酱油或牙膏涂抹烫伤处,这对缓解烫伤的作用很小,操作不当还容易引起烫伤处感染。

□田雨汀

在我国,80%的人一生中曾遭遇腰痛,患病率仅次于感冒。由于腰椎周围没有特别稳定的结构,再加上久坐、久站、运动过度等,很容易引发腰肌劳损、腰椎失稳、腰椎间盘突出等问题。

有些人会购买腰带来缓解疲劳和疼痛,但用久了会适得其反,导致肌肉萎缩。实际上,人体有一条由肌肉构成的天然腰带,在保护腰部的同时,还能维持腰椎稳定,减缓腰部不适。

人体的这条天然腰带,由腹横肌和多裂肌构成。

腹横肌位于腹肌最深层。有研究显示,在没有腰痛的人群中,腹横肌相对强大,肩部和腿部动作更快、活动范围更大。当腹横肌受到强化后,就会在腰椎周围形成“天然紧身衣”,通过对背部挤压支撑,来维持脊柱稳定性,还可以调整腹内压,协助呼吸。

多裂肌紧贴于腰椎骨旁。多裂肌从腰部延伸至骶骨的部分如“弓弦”一般拉住各个腰椎,保证其紧密连接、均匀分配所有压力,同时对抗腰椎的前屈和旋转,使椎体协调工作,对维持腰椎的稳定性至关重要。

天然腰带肌无力时,身体会出现

4个动作激活天然腰带



以下状况。

体态出问题。比如,久坐人群由于核心区的肌肉长期处于松弛状态,不仅体态容易出问题,长期下来还可能出现问题腰椎间盘突出等问题。

身体更易失衡。在受到小幅度的平衡干扰时,身体只通过踝关节便可保持身体平衡,当受到中等幅度的平衡干扰时,身体需要启动髋关节保持身体平衡,此时核心区域的肌肉力量起着十分关键的作用。

引发腰部不适。如果腹横肌和多裂肌这两组肌肉松弛无力,就会导致腰部功能失调,脊椎无法稳定,从而引发各种腰部不适。

所以,激活天然腰带对保持腰部健康十分关键,这几组动作可以加强

腰部力量。

平板支撑。俯身面向垫子,双臂屈肘放在肩部正下方将身体撑起,双腿向后伸直,脚尖并拢,收紧核心,背部挺直。保持30~60秒,尽量让肩膀到脚踝处于一条直线上,其间自然呼吸,不要憋气。

简化侧抬臀。侧躺在垫子上,下侧手臂放在肩部正下方,屈肘将身体撑起,上侧手臂叉腰。背部挺直,核心收紧,双腿向后屈膝并拢,下侧膝盖撑地,保持核心收紧,侧腹部肌肉发力带动髋部上下移动,到顶点时稍停一会儿。注意速度要慢,尽量保持髋部和身体处于同一平面,每侧各做15~20次。

鸟狗式。四点着地,手和膝盖作

为支撑点,不弓背,收紧核心。慢慢抬起左手和右腿,直至与地面平行,保持10秒,然后缓慢拉回右腿,让左手与右膝触碰,然后还原。换另一边做同样的动作,每侧做15~20次。

低位熊爬。四肢着地并抬起膝盖,双腿、双臂分开与肩同宽,膝盖离地3~5厘米。保持背部平直,收紧核心,先将左手和右脚向前移动相同的距离,注意膝盖与地面的距离不变,然后换对侧手和脚向前移动。动作尽可能慢,不要憋气、耸肩或塌腰,持续1~2分钟。

专家提醒,训练前需要适当热身,训练结束后及时拉伸放松腰腹部肌肉。如果刚开始未能达到规定次数,不要逞强,慢慢进步。

山楂和板栗混合食用不当易形成胃石

正值入冬,新鲜的山楂和板栗应季大量上市,在街头炒货店随处可见山楂球与糖炒板栗的身影,两者常被成为“入冬两件套”。

但近日“医生提醒山楂板栗不能混着吃”的话题登上热搜,引发关注,已有连吃山楂和板栗出现严重胃痛的病例。

为什么山楂板栗不能混着吃呢?这是由于山楂里面含有较多鞣酸,在胃酸的作用下能够与板栗含有的蛋白质结合形成坚固的沉淀物,并在胃蠕动的的作用下,形成的石头越来越大,从而导致胃石的形成和加剧。胃石可发生于任何年龄阶段,老年人、糖尿病患者、胃手术病人等胃动力较差的群体尤其要注意。

对此,有人说产生胃石时,可以采用“可乐疗法”来溶解胃石。相关资料显示,虽然可乐等碳酸类饮料可以将胃石逐渐溶解,但这仅针对初期的胃石患者,如果是形成时间较久、硬度较大的胃石,不要逞强、耸肩或塌腰,持续1~2分钟。

专家提醒,训练前需要适当热身,训练结束后及时拉伸放松腰腹部肌肉。如果刚开始未能达到规定次数,不要逞强,慢慢进步。

胃石,则效果甚微。并且不建议自行在家使用“可乐疗法”,因为自我诊断往往缺乏经验,如果本身有胃溃疡等疾病还大量饮用可乐反而会加重病情。因此,如果出现了胃部不适,应及时在专业医生的指导下进行“可乐疗法”。

那怎么吃才能实现美味与健康兼得呢?

首先是在挑选上。并非所有市面上售卖的山楂都含有大量鞣酸。事实上,经过正规脱涩处理的山楂,其鞣酸含量通常较低,食用后导致胃石的概率也随之下降。若鞣酸含量高,山楂口感会特别涩、特别难吃,其他水果同样如此。

其次是在食用上。不要在空腹时食用,鞣酸是弱有机酸,空腹状态下鞣酸更容易沉淀,形成结石。不要大量食用,吃柿子一天最好不要超过两个,山楂、黑枣等也不宜多吃。不要和酸性水果一起食用,如橘子、猕猴桃等。不要和高蛋白食物一起食用,如肉类等。

最后,个人体质以及胃肠道功能差异也会影响胃石的产生。胃肠功能薄弱的人,抑或是患有胃炎、胃溃疡等消化道疾病的人,更容易发生胃反酸,使胃内大量富含黏蛋白的食物凝固形成团块,伴随胃蠕动缠绕,团块不断增大,最终导致胃石。因此,食用时需要考虑自身健康状况。(本报综合)



□雷超宇 周慧芳

“大眼”未必是好事 警惕甲状腺相关性眼病

甲状腺相关性眼病是最常见的眼眶病,是一种自身免疫性疾病,可以发生在任何年龄段,最明显的症状就是眼球外突。

除了眼睛会突出来,患者的上下眼皮也常常会露出来。正常人的上眼皮一般会遮住一点黑眼珠,下眼皮刚刚在黑眼珠下方,上下眼皮是不会露出来的。但甲状腺相关性眼病患者的上眼皮往上移,下眼皮往下移,看上去很像在瞪眼。除此之外,患者还可能眼有眼皮肿、睁不开眼睛、眼睛红、流眼泪、怕见光、两个黑眼珠不能同时看向正前方、把一个物体看成两个,甚至眼睛转动不灵等症。

甲状腺相关性眼病和甲亢都是自身免疫性疾病,也就是机体自己会攻击自身正常的细胞,简单说就是细胞间起了“内江”。而攻击的“武器”就是一些致病性自身抗体。这些抗

体不仅能识别甲状腺组织引发甲状腺疾病,还会移动到眼球后方的眼眶,导致眼球后方的组织增生水肿。当眼球后方的眼眶容纳不下后,就只能把眼球往前推,于是出现了“大眼”的症状。

而甲状腺相关性眼病的别名是甲亢突眼,顾名思义,跟甲亢关系密切。但并不是所有甲亢患者都会患甲亢突眼。在甲状腺相关性眼病患者中,大约40%发生在甲亢之后,40%的患者其眼病与甲亢同时出现,还有约20%的患者其眼病先于甲亢出现。除此之外,一些得了甲状腺相关性眼病的人,也可能是慢性淋巴细胞性甲状腺炎、甲状腺功能减退甚至甲状腺功能正常

的人群。

甲状腺相关性眼病的女性患者多于男性,而且病情的严重程度会随着年龄增加而加重。

甲状腺功能异常尤其是甲状腺功能忽高忽低,会增加疾病的发病风险。此外,吸烟也是一个重要的危险因素,不仅会增加甲状腺相关性眼病的发病率,还会加重病情。还有一些高胆固醇血症、缺碘或维生素D的人,甲状腺相关性眼病的发病率也会更高。

严重的甲状腺相关性眼病可能出现视力下降,甚至失明的症状。另外,还可能因为眼睑退缩、眼球突出、角膜长期暴露在外面,引起角膜溃疡,甚至

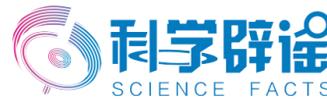
穿孔。所以,患者要积极治疗。

除此之外,也要注意甲状腺相关性眼病是一种身心疾病,一些患者会因为容貌的改变影响日常社交和生活,从而影响心理健康。

所以,甲状腺相关性眼病患者的家属要在生活中多关爱患者,加强心理疏导和监护。

患者平时在生活中要做到以下几点。

1. 戒烟。不管是主动吸烟或被动吸烟,都要尽可能避免。
2. 尽量保持情绪稳定,不轻易大喜大悲。
3. 饮食尽可能清淡,少吃辛辣刺激的食物。
4. 保持良好的用眼习惯,不要长时间看电脑和手机屏幕。
5. 养成早睡早起的睡眠习惯,同时睡觉的时候将枕头垫高一点,可以减轻症状。
6. 认真遵从医生的治疗方案,定期复诊。



女性可以在美容机构 通过按摩的方式保养卵巢?

谣言:女性可以在美容机构通过按摩的方式保养卵巢。

真相:不可以。一些美容机构可能以“卵巢按摩保养”为噱头来吸引顾客,但这种做法是有很大的隐患的。从人体结构上来看,女性卵巢在盆腔深处,正常情况下难以从体外直接接触到。如果在体外都能碰到,那很可能

是已经出现了卵巢囊肿等问题。出现这种情况,按摩不仅不会有什么所谓的保健效果,更可能危害患者健康,比如导致卵巢扭转,引发危险。因此不要相信这类广告宣传。

均衡营养、睡眠充足、定期锻炼、维持体重在正常范围等健康生活方式才是卵巢健康的保障。(来源:科学辟谣平台)

欢迎订阅 2024年《重庆科技报》

对开8版 全彩印刷
每周二、四出版

全年198元
半年99元

邮局订阅代号:77-9



《重庆科技报》是重庆市唯一的科技类报纸,是全市科技新闻宣传的重要平台,是广大科技工作者的好帮手。

《重庆科技报》是全国公开发行的报纸,国内统一连续出版物号:CN50-0033。

办报宗旨:宣传科技创新成就和科技工作典型经验,传播前沿科技资讯,培养创新文化,助推科技发展,提升全民科学素质。

咨询电话:023-63659853 传真:023-63658857

地址:重庆市渝中区双钢路3号科协大厦11楼