

鸭绒被易过敏 电热毯引上火 暖身“小伙伴”不一定靠谱

□记者 朱马仪



12月中旬,天气越来越冷。冬天怕冷的朋友肯定和鸭绒被、电热毯等暖身单品形影不离。然而,如果使用不恰当的话,这些暖身物品则会给你带来意外横祸。

鸭绒被易致过敏

市民王先生最近几天身上皮肤瘙痒不止,到医院检查,医生说患上荨麻疹,过敏源就是他每天接触的鸭绒被。

专家提醒,鸭绒被虽然又轻又暖,却常常是荨麻疹的致敏源。不少人盖上鸭绒被,就会引起全身过敏,出现红斑和荨麻疹团块。有的人甚至还会发生哮喘和喉头水肿,医学上叫羽绒过敏症。所以,对皮毛具有特殊过敏反应,或者患有过敏性鼻炎、喘息性气管炎、支气管哮喘等过敏性疾患的人,在棉被的选择上就应慎之又慎。

电热毯引起上火

王大妈这几天上火上得厉害,“喉咙疼、口干、便秘……哎别提了!都是电热毯惹的祸!”她埋怨到。

虽然电热毯对风湿和腰肌劳损有一定理疗作用,但使用时间过长,会引起口干、喉痛、便秘、尿短赤等“内热”现象。为此,皮肤专家建议大家使用电热毯最好的方法是电热毯不要直接与人体接触,中间应夹一层被单;睡前打开“高温”开关预热,睡时以“低温”保温或关闭,并增加晚餐后的饮水量。

另外,呼吸道疾病患者、心脑血管疾病患者、有过敏性体质者、新生儿、婴幼儿、育龄男性和孕妇均不适宜使用电热毯。

暖手宝低温烫伤

如今很多朋友喜欢在寒冬随身带一个暖手宝,看似方便暖身的“贴心小棉袄”,如果使用不当,也很有可能会爆炸成“健康大隐患”。

刚刚加热完的暖手宝温度很高,远远超过人体所能承受的限度。如果长时间的和人体皮肤同一部位接触,很可能造成烫伤。因此,暖手宝切忌长时间放在人体的某个部位。对于金属型暖手宝,更需要外面套上一层稍厚点的布料,以防烫伤。漏液的暖手宝就更危险了,有可能引发漏电事故。

专家们提醒消费者一定要到正规的超市、商场里去购买暖手宝,要查看产品的厂名、厂址、标示、电话等资料是否齐全,是否有合格证明,购买产品后一定要索要发票、购物凭条等,以保证万一出现质量或其他问题能够为自己提供证明。

指甲月牙代表健康?

专家:不是绝对的 因人而异

□记者 朱马仪

“指甲上的月牙总被人不停地讨论来讨论去,真的好茫然啊。月牙跟体质到底有什么关系?我们需要多少月牙才够健康?”相信已经有不少人听过此说法:看一个人的指甲就可以看出他健康与否。是否真的如此?记者就此采访了市中医院中医科主任孟继民。

他解释到,实际上我们每个人都有10个月牙,只不过有一些看不到而已。指甲上的月牙其实也仅仅和新陈代谢有关。

健康的指甲应该是半透明、有光泽、坚韧而不易折断的,而月牙并没有大家想的那么神秘,月牙体现体质的说法也并不靠谱。月牙的学名叫甲半月或半月痕,是指甲生长过程中形成的自然现象。

因为指甲的生长速度是由中央向两边递减,而形成月牙的角蛋白细胞变成半透明所需的时间,却不会因为所处位置的不同而改变,因此就形成了这个弧形的白色与半透明的交界。如果白色的弧形刚好露出来,就是甲半月,也就是我们所说的月牙。有些人可能因为先天的甲基比较靠后或指甲的生长速度较慢等原因,使得甲半月羞涩地躲起来不肯露面。所以每个人都不能一概而论,那些天生没有月牙或月牙数不到8个人,一样能活得非常健康。



健康谣言粉碎机

天地壹号“打赢春节保胃战”之 2

胃病不传染? 这是一个谎言

聚餐多喝醋防止唾液传播

在“胃疼不是病”的民间论调中,我们往往忽视了对“五脏六腑”之一——胃的保护,在大鱼大肉的践踏中,我们才感觉“伤不起”。在民间,胃疼被认为是吃撑了,揉揉肚子缓一缓胃就好了,它根本就不算是个病。由于人们长期对胃病的嗤之以鼻,让很多人忽视了胃病的存在,并走进胃病保护的误区。



胃病也会传染

一般人普遍认为胃病不会传染。其实,导致消化道溃疡、慢性胃炎的幽门螺旋杆菌是会通过唾液或飞沫传染他人,所以胃病在

一定几率下是有可能传染的。

很多人认为,牛奶可治疗胃病。其实,喝牛奶有松懈胸肌、缓解疼痛的作用。但牛奶喝得太多反而会刺激胃部分泌更多的胃酸,令病情恶化。

胃病不仅是生理上的疾病,也和心理因素有关。脾气暴躁、长期心情不好、压力太大是造成胃病的因素之一。长期处于焦虑状态的人更易患胃病。

需要细心养护

其实胃病对人们身体的侵蚀无处不在,一个生活的小细节都可能为胃病理下祸根。既然胃黏膜如此娇嫩,其作用又如此重要,那么,我们应该怎样来保护它呢?

首先是养成良好的生活习惯。不吸烟、不喝酒;生活要有规律,不要熬夜,保持心情愉快,情绪稳定,注意劳逸结合;睡前2-3小时不要进食;体重超重者要减重;进行适度的运动锻炼,提高机体的抗病能力。

再次,天凉之后要注意保暖护养,昼夜温差悬殊时,要特别注意胃部的保暖。适当吃一些温热食物来养胃,如羊肉等。大蒜具有消毒杀菌作用,可以帮助消除炎症,建议多吃。

必须提醒的是,胃病的发生与发展,和人的情绪、心态密切相关。因此,要讲究心理卫生,避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激。可用各种方法使情志怡畅,如寄情于各种文艺、书、画、花卉、会友清淡等,使精神愉快,食欲旺盛。

适当的运动有养胃健脾之功,运动不仅能锻炼肌肉四肢,且能增强脾胃健运功

能,促进饮食物的消化吸收,如散步、慢跑、保健操、跳舞、太极拳、太极剑等。

喝醋解胃之忧

人人都爱美食。尤其是在春节前后,无论是在外聚餐,还是在家精心烹调私房小厨,各种美味佳肴自是不少。不过,在享受食物的滋味与精致的同时,记得不要给胃增加太多的负担,在美食的同时喝点果醋等饮料,及时解除油腻,使胃不撑,它才能轻松正常地工作。而果醋的护胃效果也是首屈一指的。甚至比水果更加有效,因为水果中有大量的维生素,所以发酵后果醋中的维生素甚至比水果中的维生素还要丰富,而一些黄酮类的物质或者多酚类的物质,都是功能因子,可调节体内平衡,促进肠道内正常的消化吸收,加速肠道蠕动。

而中医常识认为,脾胃和肝的功能是密切相关的,现代人生活压力大,作息时不稳定,容易让脾胃和肝的功能失衡,肝火旺盛容易抑制脾胃的消化吸收功能,这时候如果喝些果醋,醋味酸,能够收敛肝气,缓解肝克制脾胃消化吸收的功能。目前,市面上销售的一些大品牌醋饮料,如天地壹号陈醋饮料和苹果醋效果都不错。同时,果醋虽好,但不要空腹饮用,饭前,饭中,饭后饮用,都能均衡饮食,帮助消化保护肠胃。