

健康亦有方,说来也平常:生活要规律,早睡早起床;运动强筋骨,吐纳肺腑良;饮食八分饱,清淡舒胃肠;三餐粗淡饭,戒烟酒适量;静心且包容,蓄精防劳伤;交友诉衷肠,善良寿而康;忧愁催人老,乐观寿自长;有病早就医,诸疾重预防;贵在常坚持,保健在经常;四季勤锻炼,祝君永健康!

怎样呵护好你的“第一道防线”?

解放军第195医院皮肤科副主任医师张禁一席谈

本报讯(记者傅辉)近段时间气温持续下降,进入到了寒冷的冬季,医院门诊的皮肤病患者明显增加。记者就冬季常见易发皮肤病的症状及预防,采访了解放军第195医院皮肤科副主任医师张禁。

张禁告诉记者,在冬季,氛围干燥,皮肤容易缺水,新陈代谢较为迟缓,皮脂腺和汗腺分泌也都减少,皮肤容易变得干燥皴裂,易出现以下几种季节性皮肤病。

皮肤瘙痒症

冬季易出现皮肤瘙痒,主要是由于冬季寒冷天干,皮肤缺水等因素引起,刚开始可能只局限于一处,但渐渐地可能会因为搔抓,引发神经性皮炎、湿疹等。常常阵发性发作,影响入睡。瘙痒发生部位多是大腿内侧,小腿伸侧及背部周围等处。老年人多见,干性皮肤的人也易出现。

对于皮肤瘙痒,应防止洗浴过勤、水温过高,少用碱性洗涤剂及肥皂,浴后选择涂用润肤霜进行保湿。生活中尽量减少情绪激动,避免辛辣刺激性食物。必要时可用药物止痒,如口服抗组胺药物、外用止痒安抚剂及保湿霜。

手足皴裂

手足皴裂是冬季常见皮肤病之一。手足部皮肤由于各种原因所致的皮肤干燥和线状裂隙,统称为手足皴裂。由于冬季天冷风大,皮肤干燥,常使发病者增加,尤其是经常从事户外劳动者易发病。儿童到老年人

均可发生,尤以老年人的足底部多见。对于手足皴裂,应注意防寒保暖,保护手部、足部,衣服鞋袜要宽松干燥。可涂尿素乳膏或“板油”,体质虚弱的人还要补充维生素,多吃滋补气血的食物。

冻疮

每到寒冬或初春,很多人容易生冻疮。冻疮好发于肢体的末端,如手、脚、面、耳等部位。皮肤受冻后,晚期变得苍白,继而出现大小不等的紫红色硬块,有痒和肿胀感觉,在冻疮的后期常会出现水泡溃疡、糜烂、结痂。冻疮创面易发生继发细菌感染,溃破后不能碰水,但要保持清洁卫生。

预防冻疮首先要局部保暖,尤其室外气温低下,户外活动时要保护好外露皮肤等。要经常做局部皮肤(好发冻疮之处)外搽冻疮膏进行按摩,促进血液循环。同时鞋子不要太紧,以免影响足跟血液循环。加强体格锻炼,自夏季开始用冷水洗脸、洗脚,逐步进步血管对寒冷刺激的适应能力。

银屑病

银屑病俗称“牛皮癣”,好发于冬季,在北方发病率更高,和天气寒冷有一定关系。该病特征是出现大小不等的丘疹、红斑,上覆着银白色鳞屑。引发银屑病的病因尚不完全明确,近年来大多数学者认为与遗传、感染、免疫功能等有关。该病不存在传染性。

如果出现上述症状,一定要到正规医院皮肤科明确诊断。

目前国内治疗银屑病方法较多,治疗也比较混乱,如激素、维甲酸、中药、生物制剂等,虽有一定疗效,但复发也快,且有副作用。解放军一九五医院皮肤科采用自然疗法治疗银屑病已有60余年历史,疗效显著,安全可靠。银屑病患者日常生活护理注意事项有:控制饮食,减少高蛋白和高脂食物的摄入;合理膳食,增加纤维素、维生素、矿物质摄入;尽早戒烟,降低银屑病发作风险;饮酒限量,避免诱发和加重银屑病;适量运动,增强机体免疫调节,有利银屑病皮损康复;改善睡眠,正常作息,提高银屑病的治疗效果;学会放松,有助于控制疾病,改善生活质量。

鱼鳞病

该病是具有遗传背景的先天性皮肤角质化异常的皮肤病。主要表现为四肢伸侧或躯干部皮肤干燥、粗糙,伴有菱形或多角形鳞屑,外观如鱼鳞状或蛇皮状。寒冷干燥季节加重,温暖潮湿季节缓解。

主要为对症治疗,外用保湿剂如尿素霜滋润皮肤。部分重症患者可口服维生素A或维A酸类药物。

所以我们必需特别注意保养和饮食,要多食用蔬菜、水果,早晚应以含高水性滋润抗皱的保湿产品来滋润干燥的皮肤。此外,还要每天喝1.5升左右的水使体内水分充足。少用碱性重的肥皂洗手,经常加强锻炼,注意保暖,按摩皮肤,以促进血液循环。

专家科普

穿紧身衣、生闷气、久坐室内 血瘀体质需行气活血

冬天即将过去,春天是阳气生发的时候,肝脏开始活跃,穿紧身衣服、生闷气、久坐室内,肝脏该疏泄不让他疏泄,时间长了必然会出现问题。据市中医医院治未病科主任王先锋介绍,中医看来,肝是人体至关重要的一个器官,谓之“将军”之官,情绪不稳定、季节的变化、包括饮食的不注意都会导致“将军”不高兴。此外,饮食过咸也易致瘀血体质,且常会伴有偏头痛。

常见一些怎么也吃不胖、“熊猫眼”、口唇青紫或有出血倾向、吐血、便黑等症者,长此下去,冠心病、乳腺增生、痛经、月经量少、经闭,子宫肌瘤等也会找上门来。

怎么进行饮食调理?可常食杏仁、油菜、黑豆、金橘、韭菜、黑木耳等具有活血、散结、行气、疏肝解郁功效的食物,少食肥肉等滋腻之品。黄酒可少量饮用,醋可多吃。山楂粥、花生粥亦颇相宜。

也可以通过膏方调理,可采用紫丹参、川芎、茯苓、枸杞子、菟丝子、胡桃、蜂蜜、阿胶、鳖甲胶、黄酒、黑芝麻。放入冰箱冷藏备用。每天早晚各一次,每次用量20克。

膏方所说的进补是指补充人体的营养物质,调节或改善人体的生理机能,增强机体的抗病能力,提高免疫功能,而膏方除了能“补”之外,还有治疗疾病的功能,如心血管、内分泌、呼吸系统等疾病。但要注意,服用膏滋药期间忌食用生冷、油腻、辛辣等不易消化及有较强刺激性的食物,在服膏滋药时不宜饮浓茶。(记者傅辉)

链接:瘀血体质

- 形体特征常表现为形瘦的人居多。
- 常见主要表现为平素在面色晦黯,皮肤偏黯或色素沉着,容易出现斑疹,易患疼痛,唇黯淡或紫,舌质黯有瘀点,或片状斑疹,舌下静脉曲张,脉象细涩或结代。有的还可见到眼眶黯黑,鼻部黯滞,发易脱落,肌肤干或甲错,女性多见经、痛经、闭经、或经色紫黑有块,崩漏。

中医养生

医讯

2月15日(星期天)同济医院整形美容科叶子荣教授来咸宁市中心医院医学美容中心坐诊、手术,欢迎前来咨询、手术。

预约电话:8896118
QQ:2325380101
地址:市中心医院门诊大厅一楼东侧医学美容中心

叶子荣教授简介:资深整形美容外科专家。手术解剖清晰,手法细腻,既遵循传统又锐意创新,在业内备受推崇,在广大求美者心中有极高的美誉度。其面部年轻化系列手术,面部轮廓整形及Medpor耳再造等手术已成为同济医院整形美容外科的技术标杆。

全市首家集单位、小区及家庭自有电力资产施工、维修维护、用电咨询的专业电力公司。

DCG 电虹

网址:www.zgdcg.com
24小时服务热线:8139555

艺源艺术文化中心
YiYuan Art Cultural Center
——艺术培训机构——

班级设置
美术类:漫画、素描、色彩、国画、油画、写生、手工、儿童画、美术高考
音乐类:钢琴、架子鼓、竹笛、声乐、音乐高考、成人合唱团
凡年满四岁均可报名。

电话:13329980502 8263690 地址:温泉第一街三楼

天天资讯

资讯天天看 互动新生活

遗失声明 每个证号 100元/天
资讯信息 每格(2CM x 3CM)50元/天

郑重提示:本版所有信息需方若有采用须慎重考察,谨防失误。根据相关法规,应聘者无须向聘方支付押金等任何费用

服务热线 8273208 13797805183

咸宁市惠众广告传媒有限公司不慎遗失湖北省国家税务局通用机打发票一张,发票代码:142121213301,发票号码:00030898,特声明作废。

咸宁桂花印刷

生产经营:各种联单、不干胶、手提袋、笔记本、证件、餐巾纸、纸杯、通讯录、文稿排版、彩册设计、印刷。

联系人:张经理 手机:133 3988 9318
电话/传真:0715-8346398
排版、设计部电话:186 7159 8588
厂址:咸安渔水路190号 QQ:610862887

太平洋寿险咸宁中心支公司营销员王落军(身份证号:42232519711212571X)人司保证金收据原件遗失,特声明作废。

太平洋寿险咸宁中心支公司营销员刘双保险代理从业资格证(证件号:00201209421200001032)不慎遗失,原件特声明作废。

通山民发养殖专业合作社不慎遗失营业执照副本,注册号为422326NA000028X。特声明作废。

咸宁市咸安区温泉幼儿园财务室1月8日不慎遗失湖北省学校专用收费票据一份(共四联),票据号码02324308,特此声明作废。

郁金香 Tulp Cake 御金香

每月1日13-14点买一送一

经营种类:面包类、蛋糕类、西点、生日蛋糕、饼干、水吧、现烤、DIY制作(可为婚礼、庆典、庆生、会议冷餐等上门DIY蛋糕)。

特色产品:现烤面包、淡奶油蛋糕。

电话:0715-8347555
地址:咸安区永安中学旁 咸安区工会旁

咸宁联合水务有限公司

客户服务热线:8182111

雷王体育

运动装备、场馆设施专业供应商

雷王体育专业承接学校及单位塑胶跑道、塑胶球场、健身路径、健身房等工程设计建设安装。专业销售篮球架、乒乓球台、健身器材、体育运动装备、麻将机等。

电话:8263689 18907249913
地址:潜山商业街(中商百货广场右侧)
网址:www.lgw.com

奥星燃气站

用服务传播品牌和文明

困难居民或低保户每瓶补贴5—15元
孤寡老人、烈士家属,每瓶补贴30元
见义勇为的时代英雄每瓶补贴50元

电话:8335352 1347777016
地址:咸宁师专前(西河桥)150米戴家岭

支持单位:中国对女联合会、华夏公益基金会、香城都市报、咸宁电视台

谱爱暖冬行动

弘扬公益精神 献爱香城百姓
暨百万基金爱心援助计划在谱爱医院隆重启动!

免肝病二对半检查 男科妇科检查5元 妇科彩超20元
宫颈TCT检测90元 手术援助200-2000元

全年无假日医院 早上8:00—晚上18:00 健康热线 8828288
地址:咸安区永安大道159号(咸宁火车站前500米二级站)
乘车路线:市内可乘坐1路、K1路公交车至谱爱医院站下车即可