

## 流汗越多运动越有效?

用出汗量来衡量运动减肥效果是一种非常不科学的做法。出汗带走热量同时带走了身体的大量水分和一些电解质。出汗前后反映出来的体重差,主要是因为身体失去大量水分。运动减肥的效果不以出汗多少作参考,主要看运动过程中脂肪转化为热量的程度。在运动过程中,消耗越多脂肪供能燃脂效果越好,而不是出汗越多就效果越好。

# 吃火锅应当心唇炎病

## 专家建议:少食辣 多用热气蒸嘴唇

□记者 叶子



3天吃了两次火锅,家住温泉城区的小谢随即发生嘴唇干裂、红肿的症状。近两日,她频繁使用润唇膏,没想到越涂越干,嘴唇还脱落皮屑。对此,医生表示,近来气温骤降,唇炎患者大增,这些患者致病主因大多都是因天气寒冷吃辛辣食物所致。

### 唇膏“补救”越涂越干

前日下午,湖北科技学院附属第二医院口腔科门诊来了一名20多岁的女患者。女孩长相清秀,化着淡妆,看起来很得体。可

是刚要开口,她便痛得皱起眉头。记者注意到,她的嘴唇又红又肿,已经看不清边缘,嘴角还流着淡黄色的黏稠液体。

据了解,女孩姓谢,她说,最近天气变凉,几个朋友便去附近吃火锅。“但我们每次都点的‘鸳鸯锅’,也不是全吃辣的。”小谢说,吃的时候就担心上火,果然,没过两天,她的嘴唇就开始干裂,于是赶紧涂润唇膏。

“嘴唇一干我就涂,结果发现越涂越干,后来还脱皮、红肿。”小谢说,为了让嘴唇早点康复,她一天涂10来次润唇膏,效果却适

得其反。经检查,小谢被确诊为唇炎。

据该院口腔科主任孔祥槐介绍,近来气温骤降,前来就诊的唇炎患者明显增加,一天可达近10名,比前段时间几乎翻了一番,不少患者都是因为吃火锅或使用唇膏不当引发疾病。

### “热气雾化”疗法好

吃火锅还会得唇炎?润唇膏怎么用才不会适得其反?小谢不断询问。

“即使天凉降温,火锅之类的辛辣食物还是应少吃。”孔祥槐称,吃完火锅后嘴唇如果干燥不适,市民可服用牛黄解毒丸等清热降火药,还可用“热气雾化”疗法,即端一杯热气腾腾的水对着嘴巴,让水蒸气充分熏蒸嘴唇。

“在眼下这样干燥的季节,很多女性会随身携带润唇膏,感觉嘴唇干了就抹一抹,其实润唇膏的使用也有讲究。”孔祥槐介绍,润唇膏的主要成分是甘油,其作用是锁住水分,如果甘油含量高,加之使用者嘴唇偏干,那么锁水就变成了“吸水”,容易出现干燥、干裂症状。因此,干性嘴唇的人,应选择只含有凡士林成分的润唇膏。除此之外,他强调过度使用润唇膏会使嘴唇自身的屏障能力下降,皮脂腺分泌降低。

那么市民该如何正确选择润唇膏?孔祥槐认为,添加成分较少、功能越简单的唇膏越好,如凡士林、甘油、各种维生素等。“另外,市民应注意,气味太香、颜色太鲜艳的润唇膏大多会含有许多化学添加剂。”孔祥槐建议,在选润唇膏时,市民最好选择无色、味淡、刺激性小的产品。

## 冬季洗澡太频繁 易患干性湿疹

□记者 叶子

许多市民都认为,湿疹只会发生在夏季,一进入秋冬季后,反而忽略了皮肤的护理。咸宁市第一人民医院皮肤科主任杨科提醒,冬季护理不当易患上干性湿疹,症状往往比夏季湿疹更为严重。

如何预防这种皮肤瘙痒呢?杨科建议,市民在冬天洗澡时,应根据个人的皮肤状况随时调整减少洗澡次数,洗澡的时间控制在10分钟左右,水温以40℃为宜。

“洗澡不要选择碱性偏大的香皂,宜选用含有滋润成分的沐浴露,浴后即刻全身涂抹有滋润保湿功能的润肤剂,锁住皮肤表面水分,缓解干燥瘙痒。”杨科同时建议。

“冬季天气干燥,平时应多饮水。”杨科表示,人体一旦缺水就会从皮肤中获取水分,因此最好养成定时定量喝水的习惯。在饮食方面,防治皮肤瘙痒必须多摄取某些维生素,饮食中要尽量多摄入些富含维生素A、E的食物,如胡萝卜、卷心菜及花生、芝麻等类的果仁、香菇等,必要时也可遵医嘱补充适量的维生素。

已出现皮肤瘙痒的患者,杨科建议,该群体要少食用咖啡、火锅等辛辣刺激性的食物,如烟、酒、辣椒、胡椒、大蒜、咖啡等。另外,他指出过多的糖分也会增加皮肤上细菌的繁殖,刺激皮肤,加剧皮肤的瘙痒。

不少人冬日肌肤干燥很大程度上是由于贴身衣服含有化纤类物质而引起。杨科最后提醒,化纤类物质更容易引发静电,导致肌肤干燥,因此纯棉内衣是冬日肌肤滋润的最佳选择。

## 远离颈椎病 重在预防

□记者 叶子



随着生活节奏变快,工作压力加大,人们呆在办公室的时间越来越长。颈肩、腰腿痛发病率越来越高,呈年轻化趋势。咸宁市中医医院康复科余智主任介绍,远离颈椎病最好的方法就是预防,因为一旦患病,往往很难根治。他表示,良好的端坐姿势和系统的体育锻炼是防治颈椎病的最佳办法。

“预防颈椎病最重要的是坐姿正确。此外,不要长期让颈椎处于一个疲劳的状态。”余智建议,长期低头工作的人,在低头工作了半个小时以后,就可以抬起头来,仰头休息个半分钟到一分钟,让肌肉有个放松的过程。

“另外一些人长时间以不正确姿势看电视也是很大的诱因。”余智称,有些人长时间躺在床上活着沙发上看电视,头的位置相当于是低着的,很容易引起肌肉疲劳。此外,选择合适的枕头以及正确的睡姿对于预防颈椎病而言也很重要。

已患得颈椎病的市民,除改变不良生活习惯,还需进行适当锻炼。余智建议,上班时间长处在办公室的市民,应避免长期做反复单调的动作。长时间弯腰或长期伏案工作学习的市民,则可以通过调整座椅和桌面的高度来改变坐姿,定期站起来伸展腰部,使疲劳的肌肉得以恢复。对于处于生长发育期的青少年,不宜睡席梦思,而应选用棕绷床、木板床,以维持脊柱的平衡状态。

# 冬季皮肤过敏 防治正当时

□记者 叶子



冬季气候寒冷,湿度低,天气渐渐变得干燥,容易过敏的皮肤开始变得不安定,一旦受到外界刺激,就会导致皮肤发痒、脱皮。中国人民解放军第195医院皮肤科主

任张禁提醒,冬季是皮肤容易出现过敏的一个重要季节,应特别小心。

皮肤过敏是一种很常见的过敏形式,又称为“敏感性”皮肤。张禁称,从医学角度讲,皮肤过敏主要是指当皮肤受到各种刺激如不良反应的化妆品、化学制剂、花粉、某些食品、污染的空气等,导致皮肤出现红肿、发痒、脱皮及过敏性皮炎等异常现象。

“敏感性肌肤可以说是一种不安定的肌肤,是一种随时处在高度警戒中的皮肤。”张禁强调,冬季是皮肤过敏的高发期,特别是过敏性体质的人,由于冬季干燥、风大,湿度低,体表水分很容易蒸发,皮肤变干后,就更容易出现掉皮屑、开裂、痒甚至

痛的症状。

“冬季皮肤过敏防治非常重要。”张禁认为,饮食方面,该群体要注意营养平衡,可多吃一些牛奶、淡水鱼、豆制品及新鲜蔬菜、水果,避免吃咸水鱼、虾、蟹等易引起过敏的食物。同时,过敏体质的人初次使用某种化妆品应做皮肤斑贴试验,不能频繁更换化妆品,含香料过多及过酸过碱的护肤品不能用。

“因为缺乏滋润,皮肤会出现更严重的脱皮现象。”张禁补充,在日常护理中,洁肤、爽肤及润肤是基本的程序,其中爽肤可视个别需要而定,但要选择一些具舒缓性不含酒精成分的产品,至于磨砂、面膜,一周至两周做一次已足够且要小心选择。

# 冬天戴口罩 要防三误区

□记者 叶子

为了防寒保暖,冬季很多人外出都有戴口罩的习惯。咸安区中医医院内科主任王秀枝指出,佩戴时间过长、忽略杀菌消毒、重外观轻面料是冬季戴口罩的三个常见误区,市民应注意避免。

长时间佩戴口罩不利健康。王秀枝提醒,鼻子吸进的冷空气在进入肺部时已接近体温,使人的耐寒力明显提高。戴口罩人为地阻止了这种生理功能本应得到的锻炼,时

间一长,会使鼻腔黏膜自身抵抗能力下降,稍微受寒反而容易感冒。她建议,在马路上,空气不流通、可能存在大量病原菌的公共场所,或者去医院就诊时才戴口罩,其他时候最好要摘下口罩,这样才利于健康。

“日常生活中佩戴口罩还应注意卫生,市民最好每天都将口罩进行清洗消毒。”王秀枝表示,清洗口罩时,应先将口罩放入开水烫几分钟,清洗干净再拿到阳光下晾晒,

这样才能起到杀菌消毒作用。

“近年来流行个性化口罩,很多爱美女性更是喜爱外观漂亮的口罩,其实外观漂亮的个性化口罩应谨慎使用。”王秀枝对此表示,尽管此类口罩外观漂亮,但里外面料很有可能含化纤成分,这样就不具备口罩应有的过滤、阻隔细菌的功能。此外,化纤面料还可能刺激支气管,对一些本身就患有过敏性鼻炎的患者来说,更易刺激鼻腔,使病情加重。