

姑娘白皙的脸成“赤豆粽”只因又闻桂花香

阅读提示

现在正是丹桂飘香的季节,城市里随处可以闻见沁人心脾的桂花香,但是有人却对这香味过敏,甚至进了医院,桂花对于他们而言真是一种“折磨”啊。

眼下正是杭城一年之中最好的时节,走在大街小巷,尤其是风景区,处处能闻到沁人心脾的桂花香。但有人却无缘这些人间美“味”,甚至因此进了医院。王姑娘(化名)就是其中之一,对她而言,丹桂飘香的秋天就是遭罪的季节。

两天前,在省人民医院皮肤科,“满脸通红”的王姑娘走进诊室,手不停地挠着脸。每到秋天,出去赏桂望月,王姑娘脸上、身上就会出现多处红斑,还很痒。今年也不例外,王姑娘和朋友外出赏桂,忘记

了过敏这事,于是又成了个“大花脸”。

皮肤科陶小华主任医师表示,王姑娘是典型的过敏性皮炎症状,花草树木过敏比较常见,除了皮肤的表现,有的人还会伴有过敏性鼻炎及支气管哮喘,如一闻到玫瑰花就“窒息”,有人一站到桑树下就打喷嚏、哮喘。

“闻桂过敏属小众,门诊中较少见。”陶小华开了抗过敏药,并嘱咐她尽量避免去桂花盛开的地方,同时要做好戴口罩等防护措施。



陶小华介绍,秋季,预防过敏性皮炎最好的办法是,避免接触可能的过敏原,从源头上解决问题,如减少在室外的活动时间。另外,有些过敏性皮炎经常发作的患者,家里可以准备一盒开瑞坦备用,以备不时之需。但若出现胸闷胸痛、恶心呕吐、腹痛等症状,一定要及时到医院就诊,有时候,看似不起眼的过敏也可能发展为过敏性休克,不及时处理的话,后果也很严重。

据《杭州日报》

天气渐冷提防急性心梗

秋冬季节是心血管疾病的多发季节。心血管病患者自秋季起就开始增加,特别是在降温幅度大的日子里,冠心病患者和有高脂血症、高血压、糖尿病等冠心病危险因素者尤其要多加注意。这是因为突然降临的寒冷刺激会使肾上腺素分泌增多,导致血管收缩、血压上升,心脏负担加重,诱发冠脉痉挛。有高血压、动脉硬化等心血管基础疾病的患者,血管往往存在不同程度的狭窄,受寒冷刺激后,会使原有病变的血管缺血、缺氧加重,甚至引发急性心肌梗死。过度劳累、吸烟、情绪激动、饱餐(尤其是脂肪餐)、不规律服药或不定期检测血压等因素,也会增加患病概率。

因此专家提醒,秋冬养生更要养成良好的生活

习惯,预防心血管疾病的发生和恶化。为此,要做到以下几点:

充分认识疾病:要对自己所患疾病有充分认识,避免思想上的轻“敌”,积极治疗心脏原发疾病,坚持自测血压、严格健康膳食。同时,要定期检查心电图和血压,及时调整治疗方案。

了解天气情况:要重视和了解天气情况,及时收听气象预报,以便能随时增减衣物。

早发现早治疗:一旦发生 20 分钟不缓解的胸痛,要尽早呼叫 120 到医院救治。一些心血管病在发作之前是会有预兆的,如心梗发作前会有胸闷、暂时心绞痛的症状,出现这些先兆时就该提高警惕,及时就医处理。

健康膳食摄入:日常饮食中,注意多摄入含蛋白质、镁、钙丰富的食物以及蔬菜水果,日间多喝淡茶,尤其是帝泊洱(普洱茶珍),对心脏有保健作用。

控制情绪:冬天万物萧瑟,人们的情绪也会有所影响和波动。提醒大家保持科学的生活规律、避免情绪失控。做到“既来之,则安之”,乐观对待疾病和生活

中的波折、打击,保持情绪稳定,才可尽快康复或减少疾病发作。

适度运动锻炼:心脏病患者平时还是需要多做一些适当的有氧运动,强健身体。例如爬山、跳跳广场舞等,运动时要以自己身体舒适、心情愉悦为度,同时更要注意保暖。

据《中国中医药报》

热水澡解乏? 小心湿疹爬上身

日常生活中,有些女性、老年人特别喜欢在洗澡的时候把水温调得特别高,其实这对皮肤特别不好。皮肤表面有皮脂膜,皮脂膜是由皮脂腺分泌的油脂、汗腺分泌的汗液和脱落的角质细胞经过乳化在皮肤表面形成的一层保护膜。如果每次用温度特别高的水洗澡的话,会破坏皮脂膜,引起皮肤表面非常干燥,比较轻的就是会有些脱屑,严重的会出现一些湿疹样的表现。我们在临床中有一个乏脂性湿疹,很大一部分原因是洗澡的时候水温太高或者洗澡过于频繁造成的。

目前来讲,比较推荐的最适合的温度是人体的温度,37-38℃洗澡是最为适合的。但是也要根据情况,如果水温过低洗澡很不舒服,而且还容易感冒;水温太高了就会破坏我们的皮肤屏障,会引起皮肤干燥、湿疹。

对于洗澡的次数是没有严格限制的,但有很多需要我们注意。

首先要根据季节。炎热夏季,天天出汗,我们可以天天洗澡,但洗澡的时候尽量冲一下就可以了,不要每次都要用沐浴露,这是要注意的问题。

到了秋冬季节,天气特别干燥的时候,如果运动量不大,出汗又不多的话,一周两到三次就可以了。

当然,不同年龄洗澡的次数也是不一样的。儿童的皮脂腺没有发育,皮肤表面极易受外界环境的影响而改变。如果外界很干,皮肤也会很干,新生儿没有必要天天洗澡,同时也要把温度控制在 37℃左右,每次洗澡的时间掌握在 5 分钟左右就可以了。

老年人皮脂腺萎缩,皮脂膜受到破坏,皮肤很干,因此秋冬季节一个星期左右洗一次澡也是可以的。

据人民网

晚睡成习惯,别让“睡眠拖延”缠上你



如今的都市青年,晚睡不稀奇,早睡才难得。丽水市第二人民医院睡眠中心的卢喜金主任提醒大家不要让“晚睡成习惯”,除了一部分人是因为突发任务熬夜工作或值夜班的外,还有一部分人是明知熬夜不好,行为上却“故意”延迟睡觉时间,在自己都没意识到的情况下,形成“睡眠拖延症”。

如果想知道自己有没有“睡眠拖延症”,可以试着回答以下问题:

- 1.只有当第二天非早起不可时,才会尝试早睡。
- 2.早上起不来,要准时上班,起码设 2 个闹钟,有时候还会设 5 个闹钟。
- 3.明知道晚睡不好,但依然不想早睡,不想提早结束夜晚休息时间。

- 4.睡前必须做些让自己觉得轻松愉快的事,捧着手机或平板电脑玩游戏、看视频、刷社交软件。
- 5.对锁门、卸妆、刷牙、洗澡等睡前准备工作心不在焉,能拖则拖,有时还会忘记掉。
- 6.了解我睡眠状况的朋友都劝我早点睡。
- 7.脸上常年挂着熬夜形成的黑眼圈。
- 8.一天 8 小时工作时间内,大脑无法控制地“启动”2 小时,“待机”3 小时,拖到最后 4 小时加班赶工。

如果符合两条以上上述情况,你可能已经在无形中有了晚睡的习惯。如果有半数以上回答“是”,那你需要正视自己的“睡眠拖延症”了。当您怀疑自己患上“睡眠拖延症”时,最好到医院进行相关的检测和治疗,切忌自己胡乱吃药。就如何摆脱“睡眠拖延症”,卢喜金医师为大家提供了一些小方法。

- 1.给自己做积极的心理暗示。例如,“我要做好某事,然后就可以如何如何”,而不是“我不该做什么”。

- 2.行动上,尝试抛开一切,好好睡一觉。一切都会过去,但只要人还活着,世上就没有大不了的事,睡得好就是最简单的快乐之源。

- 3.必须明确晚上是休息的时间,无论是工作还是娱乐,都不能干扰到睡前休息时间。可以尝试在早晨的时候安排一个自己喜欢的活动,把兴奋的事情从夜晚挪到白天。

- 4.建议特定的睡前仪式提醒自己该放松下来去睡觉了。睡前仪式因人而异,可以是:睡前洗热水澡、涂抹润肤霜、换上喜欢的睡衣、洗漱、泡脚、香薰、听助眠音乐、做渐进式肌肉放松训练等。

- 5.借助辅助工具记录睡眠。
- 6.当获得进步时,哪怕一点点进步也好,适当给予自己正面激励。

最后,卢医师提醒大家:改善睡眠是一个生活作息的系统工程,涉及到白天工作和生活节奏,坚持和循序渐进,能够有效帮助大家告别晚睡。

通讯员 马志春