

刷牙、走路、泡脚、洗澡……

养生把握四个重要时段

很多老人非常注重养生,却掌握不了正确方法和时间。心血管内科医生胡桃红建议老人,养生把握好4个时段。

饭后半小时:刷牙。提醒各位读者,饭后立即刷牙有害牙齿健康。因为牙冠表面有一层珐琅质,刚吃过饭尤其是食用了酸性食物后,珐琅质变得松软,此时立即刷牙会对其造成损害。时间一长,牙齿的珐琅质逐渐减少,易患上牙本质过敏症,吃东西时出现酸痛症状。因此,建议老人饭后先用清水漱口,半小时后再刷牙,防止龋齿。

饭后1小时:走路。饭后散步可促进胃肠蠕动,改善呼吸系统,促进血液循环,但要休息1小时左右再去散步。散步前先做简单热身,如搓搓手脚、举举胳膊、伸展筋骨等。散步姿势也很重要,要抬头挺胸,避免压迫胸部,影响心脏功能,也不要迈大步或走得太急太快。注意足跟先着地,双臂随步行节奏有力地前后交替摆动。不要走崎岖道路或羊肠小道,也不要背着手或倒走。散步时间最好别超过1小时。

晚上9点:泡脚。晚上泡脚,身体热量增

加后,体内血管会扩张,有利于活血,促进血液循环。老人记得别拿塑料桶泡脚,最好选较深的木桶,更易保温。水温不宜过热或过凉,一般在40~45摄氏度为佳。要将水完全淹没脚背,时间也不宜过久,因为老人泡久了容易出汗、心慌,20~25分钟就可以了。泡脚结束后,配合足底按摩更有养生效果。

睡前90分钟:洗澡。这样到临睡时,体温刚好降至最适宜睡眠的温度。建议洗澡前喝150毫升左右的温水,能防止老人血液黏稠度升高。洗澡时间控制在15分钟内,否则可能造成毛细血管扩张、脑组织缺氧缺血、心绞痛等。洗澡水温最好在40摄氏度左右。有的老人洗澡时喜欢用很大的力搓,一定要出“泥”才觉得干净,其实夏天每天都洗澡,没必要天天搓,否则会让皮肤受伤甚至老化,读者朋友一定要注意。还需提醒的是,进浴室后不要锁门,这样一旦发生意外,方便家人进行施救。(综合)



挤个痘痘竟然挤出颅内感染? 长痘应该这样处理

最近,19岁的宁波女孩因为鼻梁上长痘挤掉,引发了颅内感染,患上“海绵窦血栓性静脉炎”而住院。年轻人面部长痘,尤其是油脂分泌旺盛的三角区长痘是比较常见的,不少人为了美观会挤掉痘痘,殊不知,这个“挤”的动作很危险。那么,挤一颗小痘痘可能会带来哪些大隐患?如何科学“战痘”?

首先,来看看痘痘是如何形成的。大部分人都是在青春期面部开始出现痘痘,这个时期,荷尔蒙(雄激素)激增,脸上大肆“出油”,同时毛囊口堵塞形成角栓,密密麻麻的粉刺开始显现出来。毛囊中的痤疮杆菌在食物(甘油三酯)充足的情况下必然大量繁殖,进一步加剧了炎症,形成红色的“痘痘”。

挤压痘痘会带来什么危险呢?为什么会危及生命?

挤痘痘不仅不能将痘痘清除,反而可能会使其加重,在脸上留下疤痕。自行挤

压痘痘,会使炎症蔓延,也会带进去病菌,这样不但会出现更明显的色素沉着,甚至留下永久性、凹陷性疤痕。更为严重的是,乱挤痘痘,尤其是“危险三角区”的痘痘可能引发各种感染,甚至危及生命。

人体面部有个“危险三角区”:以人的鼻骨的根部为顶点,两口角的连线为底边的一个等腰三角形区域,包括了人的上下唇、鼻子以及鼻翼两侧。三角区的静脉分布和动脉基本上是一致的,并分别构成深浅两个网。深部静脉网不仅与浅静脉的分支相通,而且与眼眶、颅腔海绵窦相通。面部静脉腔内无瓣膜,而瓣膜的功能是可防止血液的回流,面部静脉没有这个功能。当面部发生炎症,尤其在三角区内有感染时,易导致细菌侵入颅内,严重感染时在面前静脉内形成血栓,影响正常静脉血回流,并且逆流至眼上静脉,经眶上而通向颅内蝶鞍两侧的海绵窦,将面部炎症传播到颅内,产生海绵窦化脓性、血

栓性静脉炎等严重并发症。一旦发生了并发症,通常可出现眼睑水肿、结膜淤血、眼球前突,上睑下垂甚至视力障碍等症状,炎症还可向眼部及周围组织扩散,全身可出现寒战、发热、头痛等,病情严重者,甚至可发生败血症,危及生命。

如果脸上长了痘痘应该怎么做呢?

第一,管住嘴。血糖生成指数(GI)较高的食物要少吃,比如糖、甜品、奶茶。高血糖会导致皮肤角化异常,加剧毛孔阻塞,从而加剧痤疮;高脂肪食物如动物性脂肪含量高的奶酪、肥肉,植物性脂肪含量高的花生、瓜子等也要少吃;远离刺激性饮食如浓咖啡、浓茶等,因为咖啡因会刺激皮脂腺分泌,对痤疮治疗不利;注意低糖低脂饮食,多吃富含维生素A和锌的食物,如梨、苹果、番茄、黄瓜、菠菜、动物肝脏肉蛋奶等。

第二,养成良好的生活习惯。长期熬夜会影响下丘脑垂体性腺轴,打乱人体激

素代谢规律,导致雄性激素水平升高,进而导致痤疮发生;避免暴晒,因为紫外线不仅会加剧皮肤光老化,还会加剧毛囊皮脂腺导管的角度化;生活中增加膳食纤维摄入量,如粗粮、杂粮等,保持大便通畅;多喝水,保持二便通畅,使体内的毒素及时排出体外,减少痘痘的生成。

第三,注意面部清洁。选用温水清洁,水温过冷去脂作用比较弱,水温过热则容易导致皮脂腺分泌物增加。清洁无需过于频繁,每天清洁不要超过3次,如果清洗过多,会对面部皮肤屏障造成巨大损害。同时,不要因为长痘过度焦虑、烦躁。因为过度焦虑、紧张会加剧肾上腺来源的雄激素分泌,从而加剧痤疮,形成恶性循环。

如果痘痘数量不多,适当用药大都会很快消下去,随意挤掉容易引起感染造成其它并发症。炎症较轻的痘痘,可涂抹外用抗生素,一般几天就会消失。

(来源:科普中国)

口腔溃疡影响进食? 做好这四点避免复发

口腔溃疡俗称“口疮”,常出现于唇、舌、口腔内壁等部位,溃疡性损伤,严重影响患者的进食乃至生活质量。其中一类口腔溃疡是复发性的阿弗他溃疡,因具有明显的灼痛感,故冠之以希腊文“阿弗他”——灼痛。

口腔溃疡的特点是有自限性,一般在七到十天左右就能够自己愈合。但是复发性口腔溃疡,不仅有自限性还有周期性和复发性,患者一旦出现口腔溃疡,十天半个月才好,有时候是上一个溃疡前脚刚走,下一个后脚就跟来了,一年至少有一多半的时间在与这个疾病艰苦斗争,可谓苦不堪言。

复发性口腔溃疡是最常见的口腔黏膜疾病,不同年龄阶段、不同种族、不论男

女都有可能发病。但它的主要致病机制不明,是多种因素共同作用的结果,与免疫因素、遗传因素、系统性疾病因素、环境因素、其他因素等等相关。

预防口腔溃疡是治疗中的重要一环,尤其是预防复发性口腔溃疡,需摸索复发规律,寻找复发诱因,避免和减少诱发因素的刺激。日常生活中我们能做的也有很多,比如:

1.注意调节生活工作节律,均衡饮食,少吃刺激性食物。宜多吃蔬菜水果,如苹果、芹菜、菠菜等;少食刺激性容易诱发口腔溃疡的食物。

2.注意口腔卫生,定期口腔检查。科学刷牙,饭后漱口,减少口腔内细菌滋生,

选择刷毛较柔软的牙刷,防止戳伤口腔黏膜继而引发创伤性口腔溃疡。

3.调节情绪,保持心情舒畅,乐观开朗。良好的心情是身心健康的前提,要保持乐观自信,心情愉悦。

4.保证充足的睡眠时间,避免过度疲劳。睡眠不好会使人心情焦虑急躁,免疫力降低。

复发性口腔溃疡是一种口腔疾病,或许不会有很多人为了它专门去医院做检查治疗,但是一旦是反复发作的口腔溃疡,请及时到口腔医院粘膜科就诊,对症治疗。做好日常生活中能够维护口腔健康的小事,预防口腔溃疡,尽量不要让它影响到我们的正常生活工作。

(来源:科普中国)



主办单位:
滁州市科学技术协会 滁州日报社