

# 冬季干燥 应这样止皮肤之“渴”

冬季干燥,人的皮肤也会由于气温降低而变得干燥起来。专家表示,对于大多数人来说这是正常的反应,因为这段时间显性出汗和隐性出汗都大为减少,润滑剂皮脂腺的分泌也大大减少,导致皮肤干燥、搔痒,老年人症状更为严重。

## 皮肤“渴”的原因不少

皮肤“渴”一般来说主要有6类原因。对于老年人来说,随着年龄的增长,汗腺皮脂腺分泌功能下降,天然保湿因子减少出现皮肤搔痒等症状,原因有多种,如秋冬季天气较为干燥寒冷,还有某些皮肤病变,如银屑病、鱼鳞病等;环境和化学因素,如洗衣粉、肥皂、洗洁精等洗涤剂及酒精等有机溶剂等;

饮食睡眠习惯,如偏食、饮水少、失眠等,以及自身干性皮肤。这时,除了确保正常健康的饮食以保证蛋白质、维生素的补充,以及尽量避免外界不良因素的影响和积极治疗皮肤疾患外,还应根据需要使用合适的保湿化妆品。

## 洗脸水温不超40摄氏度

此外,洗澡洗脸时的水温也要留意。对皮肤有益的水温是温水,建议水温不超过40℃,因为热水会将皮肤上的天然油分彻底洗掉,而这种天然油分比你浴后使用护肤品化解干燥要有效得多。冬季洗澡一般不要超过15分钟,且不建议使用香皂,只需清水冲洗或沐浴液即可。浴后应当在皮肤尚未完全干的情况下,在身体各部位涂



上润肤品。这样做有助于将润肤成分渗入到皮肤的上层。

## 手足皲裂更要注意

手足皲裂也是冬季很常见的一种皮肤病,此病好发于接触脂溶性或碱性物质的人员,如汽车修理工、清洁工人、厨师和家庭主妇等。

患者手足皮肤往往因缺少滋润而干裂,严重者皲裂可至深部肌层,有明显痛感甚至影响手足活动,皮损由皲裂至龟裂至破裂,为长短深浅不一的

裂口,好发于手指和手掌屈侧、足跟、趾底、足侧等处。

防治方法主要是在冬季未发生皲裂前常外涂油脂以滋润皮肤。一旦发生皲裂则可削薄皲裂处厚硬的表皮角质层,然后用热水浸泡10分钟,拭干后再外涂15%的尿素脂或10%的硫磺水杨酸软膏等。但若一旦皲裂到肌层,千万不要再浸泡,不然会有发生感染的可能。这时应该外涂尿素乳膏等护肤品后,用保鲜膜、胶布或者敷贴等进行封包。

(“39健康网”微信公众号)

## 周莹式蹲姿伤害膝盖

前段时间大火的热播剧《那年花开月正圆》中,孙俪演绎的少奶奶周莹豪爽又霸气,一言不合就随地一蹲,让人印象深刻。

“周莹蹲”时,髌骨与股骨髁的角度与接触面将增大,压力也随之增大,长时间保持此姿势,将会让膝关节软骨面承受巨大的压力,发生缺血性改变。另外,长时间处于蹲姿,还会让膝关节周围组织长久地处于收缩状态,引起供血不足,对膝盖造成积累性伤害。

由于膝盖位置特殊,除了热爱蹲姿和因工作需要长时间处于蹲姿的人以外,体重指数高于30的肥胖人群、长期抱孩子的老人、每日步行楼梯的人群也容易出现膝关节问题。

膝盖是人体最薄弱却最重要的关节,连接的是最长的骨头和最强的肌肉。倘若出现酸胀、无力、走路时



有异响等症状,就需引起注意。可通过以下办法自测膝关节是否健康:

**单腿下蹲自测法** 单腿站立,下蹲,膝关节成90度。如果膝关节做不到90度,或是膝关节成90度前出现疼痛或不稳,说明你的膝关节软骨已经退化、磨损。

**按揉髌骨法** 放松状态下按揉髌骨,若发生隐隐的酸痛,可能预示膝关节出了问题。

(“澎湃新闻”微信公众号)

## 老年人少练抖肩舞多做小动作

最近,抖肩舞引发模仿热潮。中医院针灸康复科陈医师表示,跳抖肩舞时,躯干不动,手臂随意摆动,此时双肩处于放松状态,幅度和频率一大,易扯伤肌肉,造成肩袖损伤。在养生操中,也有类似抖肩动作的出现,但抖动速度没有抖肩舞里那么快。四十岁以上人群不宜盲

目做抖肩动作。三个小动作活动肩颈部十分管用:努力往后梗脖子,变成双下巴;双手握在背后,人站成一条直线,拉伸胸部前侧的肌肉筋膜;端坐在椅子上,身体向一侧慢慢旋转至90度,保持几秒后,身体转向另一侧,改善胸椎活动度。

(“小薇健康”微信公众号)

## 喝完中药 药渣别急着倒掉 不妨试一试中药翻渣外用

接受中医治疗调理,每次开回几剂中药,煎完后剩下一堆药渣,你会不会觉得倒了可惜?有些医生除了叮嘱你如何煎煮服用之外,可能还会建议:药渣别急着倒掉,可以煮多一两遍拿来外用。特别是一些品质较好的地道药材,煎煮服用后,药渣里的残余药性确实还能发挥作用,“翻渣”外用,通过熏洗、外敷、烫熨、洗手泡脚等外治法,内服兼外治,效果或更好。

“因为中药饮片处方也是根据患者疾病对症开方的,虽然经过煎煮,但还有残余药性。”广州中医药大学第一附属医院主治医师陈壮忠介绍,合理利用中药药渣,尤其是通过熏洗、外敷、烫熨、洗手泡脚等中药外治法,“内服外治”,效果或更好。

### 熏洗

在药渣中加入1000毫升左右的水,再煎煮15~20分钟,放置一会儿后加适量白酒和醋,可用来熏洗疼痛、肿胀的部位。

### 热敷

在煎煮后的药渣中加入二两白酒、二两白醋,拌匀后用纱布包好。垫上一层毛巾,再用纱布包好的药渣热敷、湿敷疼痛、肿胀等不适的部位。

### 做药枕

失眠或睡眠质量不佳的街坊,如果正在接受中医药调理,可试试将煎煮过后的药渣晾晒烘干之后加上干陈皮,用纱布包

好,做成枕芯,睡觉时放在枕头下安神助眠。不过,使用时一定要排除皮肤是否对相关药物过敏,有过敏迹象则应弃用。

### 烫熨

这种外治法和热敷相似,同样是将药渣用纱布过滤晾干,然后加500克粗盐,在锅里炒热或者用微波炉加热后再用布包起来,用于外敷身体疼痛、肿胀等不适部位,可起到一定的舒筋活络、祛湿止痛、活血化淤作用。

### 洗手泡脚

在药渣中加入1500毫升左右的水,再煎煮15~20分钟,如果有花椒和艾叶,可同时各加一小把一起煎煮。煮过后将药液放置降温,达到可泡洗的适宜温度后加入适量的白酒、醋和盐,用于洗手泡脚。

“此外,中药煎煮后的剩渣,是一种很好的养花、种菜肥料。”陈壮忠称,因为中药大多是植物的根、茎、叶、花、实、皮,以及动物的肢体、脏器、外壳,还有部分矿物质,部分药渣适当用来当肥料,对花木的生长会有一定好处。可先将中药渣儿装入缸、钵等容器内,拌进泥土,再掺些水,沤上一段时间,待药渣腐烂,变成腐殖质后再使用。一般将药渣当作底肥放入盆内,也可以直接拌入栽培土中。不过,药渣肥不宜放得太多,一般掺入比例不要超过十分之一,多了反而影响花木的生长。

(“更健康”微信公众号)