

东北姑娘靠洗澡御寒

专家说,这样的方法不行!

■小暖

一到冬天,南方人就开启了“抖抖抖”模式:起床穿衣抖一抖,下班回家洗澡抖一抖、晚上睡觉进被窝抖一抖……为了御寒,小伙伴们都开始发挥各自的聪明才智。

35岁的笑笑,是个在杭州生活了16年的东北姑娘,她说要靠洗热水澡取暖,度过南方的冬天,结果最近她因为洗澡太勤,进了医院,这是怎么回事呢?

一天洗两次澡 居然洗出老年皮肤病

笑笑是个地道的东北姑娘,19岁那年离家来杭州上大学,大学毕业后就在杭州就业、结婚生子,在杭州生活了将近16年的她也算是半个杭州人。“杭州一年四季都有不同的美,但唯独受不了的是湿冷。”笑笑说杭州的湿冷真的让她

“崩溃”,晚上进被窝如果不提前开电热毯,真的要鼓足勇气在床边跳几下才能躺进被窝里,“冬天家里的空气也是湿冷的,被窝里也是湿冷,冷得躲无可躲,身体暖不过来,真是太难熬了。”

“我以前在东北的时候,都不太爱洗澡。到了杭州后,一到冬天就养成了早晚各洗一次澡的习惯。”笑笑解释道,她觉得洗热水澡能让身体快速回暖,身体暖和了才算“活”了过来。早上洗个澡,她就有“勇气”继续化妆出门,晚上洗个澡,才有勇气钻进被窝。“哪怕现在条件好了,冬天家里开暖空调,冬天洗两次澡的习惯改不了。”

这几天,笑笑在办公室暖空调房里总是觉得小腿皮肤很痒,回家一看,小腿皮肤粗糙得像树皮一样,到暖过来的被窝里,也一直痒。

为此,她到单位附近的浙江大学医学院附属第一医院皮肤

科就诊,皮肤科副主任乔建军主任医师一看到笑笑的小腿皮肤就发出感慨:“这是乏脂性湿疹,一般老年人比较容易得这个。”“医生,我这么年轻,怎么会得老年皮肤病啊?”笑笑听到自己这病哭笑不得。“这病不一定是老年人专属,年纪轻的患者也会因为洗澡过勤和频繁使用祛除油脂过强的洗浴品导致引发乏脂性湿疹。

冬天洗澡太勤未必是好事 搓澡太勤没好处

乔建军主任医师表示,乏脂性湿疹是一种季节性皮肤病,这到底是一种怎么样的皮肤病呢?很多人因为生活中各种因素导致皮肤表面水分流失,皮脂分泌减少,特别是双下肢部位,小腿腿前,这些部位就会出现发红、发干、发痒、脱皮等症状,像笑笑这样的患者皮肤已经出现了碎瓷样

细小裂纹,如果再严重下去会发生渗血。

“既然也会有年轻人出现这种疾病,那为什么还说这个疾病老年人高发?”乔建军解释道,老年人皮脂腺分泌油脂的量不如年轻人那么旺盛,油脂少了以后皮肤就失去了对抗干燥的保护层,一旦无法有效对抗干燥,那么就很容易患上乏脂性湿疹这种皮肤病。

“笑笑这位患者呢,原本就是干性皮肤,她不仅洗澡过勤,还爱好搓澡。”原来,笑笑不仅一天洗两个澡,还很喜欢用搓澡巾搓泥。“她以为搓下来的是脏东西,其实这些看似搓得很‘爽’的泥是我们皮肤的角质层,你长期搓它的话,破坏了角质层,也相当于把皮肤的保护屏障搓坏了,那这样油脂流失更快,皮肤就无法抵抗冬天的干燥,导致她出现了乏脂性湿疹。”

乔建军表示,除了乏脂性湿

疹外,很多慢性湿疹患者一到冬天也会出现这种情况,由于天气变冷变干燥,我们皮肤分泌的油脂会相对较少,就会出现干痒等症状。

冬季这样洗澡 更健康!

看到笑笑这样的年轻人,乔建军觉得有必要给爱干净的年轻人以及中老年人提个醒,冬季洗澡切勿太勤快以及水温不要太烫,同时还要避免使用强碱性的洗浴用品。

“很多老一辈很钟爱硫磺香皂,觉得便宜又洗得干净,但‘去污’能力太强,会破坏皮肤屏障。”乔建军同时建议,年轻人每周使用一到两次中性沐浴露即可,没必要天天洗澡使用沐浴露,其他时间清水清洗即可,洗澡后建议再涂点保湿型的身體乳或者润肤乳。



专家坐诊 健康有礼

■王英

近日,正值杭州市中医院丁桥院区成立两周年,该院举行规模空前的义诊活动来回馈患者,近百位来自武林院区及丁桥院区的专家“坐镇”义诊现场,所有号源全部免费,其中还有很多平时“一号难求”的国家级、省市级名医。

义诊当天,该院还为广大市民准备了精彩纷呈的

“健康大礼”,在门诊1楼文化体验区,该院养生专家为市民分别讲授了《养颜药膳,开启你的逆龄之旅》《教你吃“好”药》《控制高血压,保护心脑血管》三堂健康讲座。活动现场,座无虚席,更有阿姨拿出小本本,认真记录下健康养生方面的“小锦囊”。

该院广兴堂国医馆的工作人员还贴心地为听课的市民送上自制的养生茶,以及精美的香囊等小礼品。

免疫力是世界上最好的医生

■陈春生

年龄会带走很多东西,浓密的黑发、旺盛的精力,如不加以干预,还有能够抵抗疾病的免疫力。免疫力是世界上最好的医生,老年朋友在生活中更需要加以注意,别让免疫力随着年龄老去。

一家英国机构曾对全球12.56万人进行的调查显示,与其他国家相比,中国人最怕老,近三成的中国受访者承认会因此感到沮丧,并联想到孤独、疾病等消极字眼。确实,过了60岁,我们的机体形态和机能状态都在逐渐衰老,连健康与环境的关系都变得更加微妙。年轻的时候,

寒冷的天,偶尔少穿件衣服,并无大碍,但年龄大了带来的很可能是一场感冒,甚至由此诱发肺炎。

也正因此,老年朋友对健康对免疫力更加重视。然而,重视并不意味着大家真的知道如何护好免疫力。很多人往往会陷入免疫力认识误区。

饮食太过单一:很多老人担心高血压、高血糖等问题,在吃这件事上左右为难,一味追求清淡,不敢吃肉、蛋黄、坚果、主食等,这往往导致饮食不均衡,而且吃得太多反而影响免疫系统。

盲目轻信一种食物或产品:在爸妈的“养生”朋友圈,经常会看到吃某一种食物或产品,免疫

力就能暴增等文章。事实上,每个人体质不同,适合他的并不一定适合你。而且影响一个人免疫力的因素很多,没有科学均衡的饮食,单靠一种食物是很难的。

运动越多免疫力越强:大家都知道运动对免疫系统有好处,为了“占领”朋友圈榜首,有的中老年人一天走两三万步,或者明明身体已出现不适还在过量运动,这不仅不利于提升免疫力,还容易导致膝关节受损、心脏受损等更严重的健康问题。

通过服药增强免疫力:目前确实有部分药物可以帮助免疫系统受到抑制的患者提高免疫力,

一些抗病毒抗肿瘤的药物也具有调节免疫的作用,但是这些药物并不是大家随便都能用的,它们针对的是特定患者,而不是普通人,随意服用激素类药物和滥用免疫球蛋白的做法,尤其不可取。如果需要通过药物增强免疫力,必须严格遵医嘱服用。

生活比较单调:情绪是免疫力的重要影响因素。不少老人退休后,告别了忙碌的生活,无所事事,不爱出门,与电视相伴,生活中常感到孤独、消极。研究显示,这些负面情绪都会“摧毁”一个人的免疫力。

步入老年,还是要多吃优质蛋白,《中国居民膳食指南》推荐,60岁以上的老年人,男性、女性每

天补充蛋白质的含量分别在60g、50g。鸡蛋、牛奶、瘦肉等都是优质蛋白的好选择。一日三餐,热量、维生素、矿物质、膳食纤维、蛋白质等都应有所摄入,不可偏废,当个饮食“杂家”。

适当运动,最好能练点肌肉有助于降低老年人患上代谢类疾病的风险,此外,疫苗是最经济有效的预防感染的方法,对免疫力较低的老年人来说,特别推荐打两种疫苗:流感疫苗和肺炎疫苗。

还有就是要多去户外走走,重拾兴趣爱好,丰富生活的同时,还能与新老朋友唠唠家常,聊聊心事,愉悦心情,对健康大有裨益。

生理期饱受腹痛、腰酸困扰

盆腔淤血综合征症状“神似”妇科病

■记者程雪 通讯员陈晓华

小梦在月经前后频频感到下腹坠痛,起初没有在意,以为是痛经,可没想到这一痛竟然是足痛了6个月。后来逐渐出现了腰酸腰痛的症状,每到经期前后,疼痛就明显加重。辗转多家医院后,小梦来到浙江省人民医院血管外科—血管介入中心,经历了问诊和相关辅助检查,最终小梦被确诊为盆腔淤血综合征。

腰酸腹痛并非妇科病专属

下腹坠痛、腰酸、经量增多……大多数女性出现上述症状时,头脑中出现的第一个念头:我是不是得了妇科病?因此,她们往往会先到妇科就诊。小梦就是辗转妇科、泌尿外科、疼痛科,经历了抗感染、电刺激等治疗,可疼痛始终没有好转,甚至有逐渐加重的情况。

实际上,如果出现上述症状,妇科无法治疗的话,很有可能是盆腔淤血综合征,因为盆腔静脉曲张、血流淤滞会引起下腹持续疼

痛。

浙江省人民医院血管外科—血管介入中心主任,主任医师蒋劲松介绍说,盆腔淤血综合征是一种因为生殖静脉回流、回流障碍引起的盆腔静脉曲张。

盆腔淤血综合征会造成盆腔疼痛,往往伴有会阴沉重、排尿紧迫和性交后疼痛。常见症状包括下腹部疼痛、低位腰痛、性不快、极度疲劳感、淤血性痛经和经前期乳房痛。

除疼痛外,白带多、便秘、膀胱痛、性情烦躁等也是常见症状。

盆腔淤血也是一种“静脉曲张”

盆腔淤血综合征的产生原因很多,但本质上来说,它可以看作一种“静脉曲张”。

人的静脉主要负责将身体各部位的血液输送回心脏,因此静脉中有瓣膜,以防止血液倒流。当血液流向心脏时瓣膜张开,让血液流向心脏,血液流走后,瓣膜就会闭合。

而盆腔静脉更加特殊,较身体

其他部位的静脉壁薄,缺乏由经膜组成的外鞘,没有瓣膜,缺乏弹性,穿行在盆腔疏松的结缔组织之中。这些特点使盆腔脏器的静脉系统就像一个水网相连的沼泽一样,能够容纳大量迅速流入的动脉血。

当盆腔部位的静脉血回流时,任何使盆腔静脉流出盆腔不畅或受阻的因素,均可能致成盆腔静脉曲张。因而容易扩张和形成众多弯曲的静脉丛。

蒋劲松提醒,对于20~45岁的育龄妇女而言,怀孕次数增加将会加大患盆腔淤血的风险;久坐、久坐族也因盆腔静脉压力持续增高,容易导致盆腔淤血。此外,习惯于仰卧位睡眠者,由于子宫体的重力作用和膀胱充盈使子宫体向后移位,也可影响盆腔静脉血液的流出。

劳逸结合 改善盆腔血液循环

目前B超、磁共振能够发现迂曲的盆腔静脉,但诊断的“金标准”仍是进行介入盆腔静脉造影。确诊后可当即对迂曲静脉进行栓塞,

从根本上减少淤血缓解疼痛达到治愈的效果。

上个月,在蒋劲松的指导下,小梦进行了经导管盆腔静脉造影及卵巢静脉栓塞术。“真的不痛了,腰也不酸了。”术后第1天,小梦便下病床开始了康复训练,术后第2天,她就顺利出院了。

“总的来说,盆腔淤血综合征是比较难以预防的一个疾病,不过预防总是好过治疗。”蒋劲松针对盆腔淤血征的病因,为大家提出几点日常生活注意事项:要重视体育锻炼,增强盆腔肌肉张力,改善盆腔血液循环。

注意劳逸结合,避免过度疲劳,长期从事站立或坐位工作者,应适当活动。采用不同的卧床或睡眠姿势,以消除疲劳,改善盆腔血液运动。

对于产妇而言,要注意产后卫生,对促使生殖器官及其支持组织的恢复有很大好处。休息或睡眠时避免习惯性仰卧位,提倡两侧交替卧位,有利于预防子宫后位的形成。

育儿大百科

“依恋物” 这样的“坏习惯” 我一点都不想去纠正他

■主持人许瑞英

有人把养孩子的过程,比喻成游戏打怪,一路修炼一路晋级,也一定会碰到稀奇古怪的“问题”,譬如说有的孩子到哪都要抱着小被子睡觉,还会放进嘴巴里咬,一拿走就哭得很伤心。新晋宝爸宝妈就会担心,自己的孩子是不是“不正常”,也很想知道这样的“坏习惯”要怎么去纠正他。

其实生活中,有上述“依恋物”小癖好的孩子还真不少,我家大宝就是其中的一员——他的“依恋物”是一块绿色的小浴巾。从出生10个月开始到现在,这块小浴巾已经陪伴他度过整整11个春夏秋冬,他也带着小浴巾漂洋过海,游历过许多国家,是比任何玩具都宝贝的“绿块”。

一开始,小宝宝对一块小毛巾表现出“无限热情”并不会太在意,但久而久之,甚至几年过去,

一到睡觉或者出门旅行,上幼儿园等都要带上这件小东西的时候,父母会表现出一定的焦虑,甚至会出面阻止,但往往会受到孩子的阻挠,这样的阻挠会让一些父母更加确信,自己孩子行为的“不正常”。以上都是我自己曾经经历,直到后来经过各种学习和交流,才慢慢释怀。

宝宝出生后,会依赖对他照顾最多的那个人,通常是妈妈。孩子一开始认为自己和妈妈是一体的,要随着渐渐长大,他才会明白过来“不是”。有时候他需要妈妈,妈妈无法及时出现在他身边(比如妈妈去上班了),他会把对妈妈的依恋转移到一个能够时刻陪伴在自己身边的物件上,有时候是一条小毛巾,或者是一件妈

妈的睡衣,或者爸爸的T恤……

孩子出生后,原来只知道依恋妈妈,现在他找到一个除妈妈之外,另一个可以给自己安慰的东西,这不但不是什么坏事,甚至是孩子成长的一个重要标志,他能接受“次选”、给自己找到解

压的办法,听起来是不是很厉害?如果你觉得孩子咬毛巾、被子不卫生,你可以多给他清洗,或准备另一块来替换;如果你担心宝宝咬被子,可能会影响牙齿的问题。其实这个道理可以借鉴安抚奶嘴才可以睡觉。实际上等到孩子戒掉就没有什么问题。

所以,你实在担心的话,等孩子再大一些,可以告诉他不要去用牙齿咬,但是可以抱着被子睡。虽然这对大人来说有点难理解、有点麻烦,但用简单粗暴的方式扔掉,要求孩子戒掉,这才是伤害。

事实上,有研究表明,孩子和“依恋物”之间的联结越紧密,他们适应压力的能力也越强。拥有“依恋物”的孩子,往往更会表达情感,跟其他小朋友交往更顺畅。我查阅了国内外很多的心理学研究成果,得出的结论是:“依恋物”不是小宝宝的专属,有非常多的孩子进入学龄期,依然需要“依恋物”。妈妈们,接受这只是孩子的一个小癖好,真的没什么大不了的。

我们熟悉的游泳健将傅园慧,她有一条从小戴到大的红绳,上场前会摸一摸。红绳是她爸爸送给她的,哪怕她这么大了,也能在这个小物件里得到支持和陪伴,这不是很好吗?

天这么冷了,就别剥夺属于孩子的温暖了。

健康提醒

高领毛衣过紧过硬

当心触发“颈动脉窦”这个致命开关

■王菲

冷空气来势汹汹,气温骤降!羽绒服、高领毛衣、保暖内衣闪亮登场!但你有没有觉得,穿上高领好像被勒住脖子,围着围巾就喘不过气。注意了!这可能是一个致命讯号!

浙江绿城心血管病医院专家介绍,太高、过紧、过硬的衣领,紧束的领带、项链的压迫、头部突然转动、仰头等情况下,突然出现头昏、乏力、耳鸣甚至晕厥的情况,我们称为“颈领病”,又称“颈动脉窦综合征”,多见于中老年患者。这种症状的出现其实是因为压迫了人体的颈动脉窦。

颈动脉窦是颈总动脉末端和颈内动脉起始处的膨大部分,颈部两侧各一,如黄豆大小。它位于颈外部侧的中部,相当于喉结旁开二三厘米左右处,基本就是颈动脉搏动最明显的地方。其壁内有特殊的感受神经末梢,称为“压力感受器”。

当脖子被束缚时,颈动脉窦这个“压力感受器”不停地受到刺激,通过向大脑神经“谎报军情”,使得心率减慢、血管扩张、血压下降。供血骤降导致缺氧,人就慢慢昏过去了……

吃对肉反而瘦

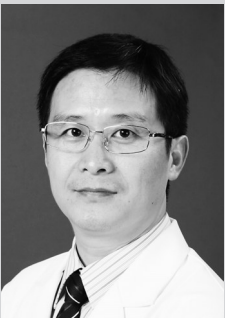
■秦利

在很多人看来,肉是减肥期间不能碰的食物之一,因为吃了会直接长肉。事实上,吃对肉反而会更瘦,而且对于想减肥的人而言,吃的量还可以比平时稍微多一些。

需要说明的是,这里的肉指的是“瘦肉”,即脂肪含量小于10%的肉类。吃瘦肉有助减肥的原因有:第一,瘦肉的“食物热效应”高。食物热效应,指的是食物在消化吸收及代谢转运过程中所消耗的能量,这是与吃饭本身密切相关的一部分能量消耗。吃的东西不同,食物热效应的高低差别很大。人们在吃“高蛋白、低脂肪”的瘦肉时,人体需要付出的“能耗”也是很可观的,导致实际“入账”的能量大打折扣。再加上蛋白质本身的产能系数(1克蛋白质=4千卡热量)较低,饱腹感却比较强,所以吃瘦肉有助减肥,

维持好身材。第二,瘦肉的蛋白质含量高,有助形成肌肉。蛋白质与肌肉质量直接相关,如果长期缺乏,身体中的蛋白质代谢就会出现“负氮平衡”,人的基础代谢率将会明显下降,就形成了“易胖难瘦”的体质,以后即便少吃,也很难瘦下去,稍微多吃一点则会发胖。因此,减肥期补足蛋白质至关重要。第三,瘦肉富含多种维生素和矿物质,有助燃烧热量。减肥时维生素消耗量会增加,矿物质也容易流失,所以要额外补充。

脂肪含量在10%以下的肉类包括猪里脊、瘦牛肉、鸡胸肉、绝大多多数鱼虾等,它们都是减肥的首选。烹调时也要注意,尽量采用蒸、煮、炖等少油的烹调方法。在吃的量上,《中国居民膳食指南(2016)》建议,成人平均每天吃畜禽肉和鱼虾水产分别为40~75克,加起来差不多2~3两的样子。



蒋劲松 浙江省人民医院血管外科—血管介入中心主任,主任医师。对血管外科各种疾病如主动脉夹层、腹主动脉瘤、下肢动脉闭塞、颈动脉狭窄、下肢静脉曲张等血管外科疾病有丰富的临床经验。