



近日,呼吸系统疾病仍然“肆虐”。我们都知道,戴口罩是预防呼吸道疾病的有效措施,加上冬季是雾霾天气的高发时段,很多人冬天口罩不离。但部分人群因长期戴口罩,极易引起面部皮肤问题,包括过敏、泛红、痘痘加重等,本周给大家分享一些应对小窍门。

面部过敏、泛红

有些人的皮肤对口罩的材质过敏,还有些人长期戴口罩,容易使口周出现潮湿闷热现象,从而刺激皮肤,两种情况都易造成皮肤发红、瘙痒,甚至肿胀。应对以上情况,可以使用清水清洗皮肤但要避免过度揉搓,如果皮肤有肿胀或是水泡的情况,可以使用凉矿泉水浸湿纱布进行冷湿敷。如果皮肤瘙痒明显,可以口服抗组胺药物缓解症状,如氯雷他定、西替利嗪等。

面部痘痘加重

一些女性朋友,在戴口罩期间,因为长期的密闭,口周皮肤的油脂分泌旺盛,可能会导致痘痘出现加重的情况。

处理重点首先是每天认真地洗脸,特别是口周区域。对于已经长出的红肿脓疱性痘痘,可以使用祛痘的药膏对症治疗。要注意的是,对于已经形成的痘痘,千万不要用手去挤。饮食方面要注意少吃辛辣刺激食物,少吃甜食,保持规律睡眠。

皮肤破损、勒痕

长时间戴口罩,容易在鼻部、面颊或者耳廓后面形成勒痕。时间长了,还容易红肿,甚至糜烂。若发现皮肤磨损严重,出现破溃,可以使用碘伏进行局部消毒,然后外用抗生素类药膏以避免感染,外涂紫草油以保护创面。

记者 刘威



值班主任·陈玲
编辑·刘威
版式·蔡廷
校对·杨进峰 Z

本版图片均为资料图片

小寒养生要点： 防寒保暖，养肾温阳



记者 刘威

俗话说,“小寒大寒,冷成冰团”。1月6日迎来小寒节气,开始进入一年中最寒冷的时段。银川市中医医院治未病中心副主任医师吴晓晶提醒,从保健养生来说,要想健康度过寒冬,小寒时节养生应以养肾护阳防寒邪为重点。

养肾防寒多吃“苦”

“冬季是匿藏精气的季节,此时肾气当令,养生要点在补肾益精、养护阳气上。对于市民来说,饮食调摄对养肾防寒非常重要。小寒节气的食补应以温补为主,可适当吃些性味甘温的食物,如羊肉、牛肉、枸杞、核桃、松子等,帮助补益精气、增强体质。同时也食用一些味道偏苦的食物,比如芹菜、莴笋、生菜、苦菊等以养心气。”吴晓晶介绍。

为御寒,很多人冬天吃肉类食物会偏多,容易伤及脾胃,阻碍脾胃的运化功能。因此,在冬季

还应注意适时添加健脾消滞、促进消化的食品,如淮山、山楂、柚子等,也可多喝如小米粥、健脾祛湿粥等进行调理。老年人脾胃较弱,此时可适当多喝药膳粥,如羊肉山药粥、糯米红枣百合粥、八宝粥、小米牛奶冰糖粥等。

维生素A及维生素C可提高人体对寒冷的适应能力,寒冬时节应多吃富含维生素A及维生素C的食物,如胡萝卜、白菜、南瓜、猕猴桃等。但要注意,对于脾胃虚弱的老年人,寒凉的水果反而会刺激肠胃,可以适当将水果蒸煮、熬粥、微波加热食用。

滋阴润燥防上火

小寒节气,气候干燥,很多呼吸系统有“老毛病”的人经常会有咳嗽痰多、咳痰不净的感觉。因此,小寒期间养生的另一个重点在于滋阴。

“在饮食调补方面,可以选用一些滋阴润肺的食材,熬粥或炖汤,温服暖胃,微微出汗为

宜。在药膳方面,银耳、麦冬、沙参、川贝母、梨、银杏、百合等,都是滋补肺阴的不错选择。”吴晓晶建议,可饮用一些银耳、莲子、雪梨熬制成的糖水润肺祛燥。同时要多吃绿色蔬菜,补充因室温造成的身体水分不足。

适度运动生发阳气

虽然冬季气温低,但也不能一味避寒。适度运动,生发自身阳气,同样可以暖身抗寒。但小寒时节,应避免在低温的环境中运动,室外运动尽量选择太阳出来后,气温相对暖和的情况下进行。

另外,冬季运动要讲究循序渐进,每次锻炼时运动量应由小到大,逐渐增加,不要骤然进行剧烈运动,以免发生意外。因冬季气温低,血流缓慢,肌肉、关节及韧带的弹性和灵活性降低,极易发生运动

损伤,因此在锻炼前一定要做好充分准备活动。冬季的运动量不宜过大,可进行运动量较适宜的全身性运动,如太极拳、慢跑、体操等,以保持充足的体力。冬藏时节,运动时如果出汗过多会使阳气外泄,大家在锻炼时做到微微出汗即可。

冬季运动时换气宜采取鼻吸口呼的呼吸方式,因为用鼻腔吸气对空气有加湿加温作用,还能防灰尘和细菌,对呼吸道起保护作用。



中药泡脚驱寒冷

寒从脚下起,小寒时节,很多老年人和女性朋友最明显的感觉就是脚冰凉。改善脚凉较好的方法是用中药泡脚。吴晓晶说:“可以用当归、红花、鸡血藤等中药材放于锅中,煮成水,每天倒入温水中泡脚使用。泡脚之后可以用5分钟揉搓足心涌泉穴,可以收到较好的驱寒效果,还可以促进睡眠。”

按摩肾脏疗法是冬季养肾一种很有效的方法。大家在茶余饭后,可以做一些简单易行的保肾操。比如坐着看书、看报时,可缓缓地左右转动身体5~6次,然后双脚自然地前后摆动数十次。

寒冬养阳不宜起床太早

吴晓晶提醒,入冬后,身体内循环正处于阴盛阳衰的阶段,老年人应更加注重“养藏”阳气,作息习惯也应随季节而变,做到早睡晚起。气温越来越低,过早起床锻炼弊大于益,尤其是有心脑血管及肺部基础病的患者,极易引发疾病。

一些睡眠不好的老人,经常会过早醒来,但其实躺着闭目养神,也是休息的一种方式。一般来讲,若老人醒来后能继续躺着休息的话,建议到早上7点左右再起床。也可以先在床上打坐片刻,然后在室内做一些缓慢的活动。

食疗方

当归生姜羊肉汤

做法:羊肉250克,当归20g,生姜30g,黄酒食盐适量,文火慢炖,喝汤吃肉。可补血养血,温中散寒。