

皮肤过敏者,冬季不能过度清洁皮肤

一说过敏,许多人都认为是春天的“专利”,往往对冬季过敏比较大意。安徽省针灸医院老年病二科主任汪瑛提醒,冬季早晚温差大,气候干燥,使周围环境发生肉眼难以窥见的细微变化,也会大大增加过敏可能,同样不可小觑。 □柳燕 王津淼 记者 马冰璐 文/图

冬季如何预防过敏

过敏的发展是一个循序渐进的过程,症状较轻时采取有效的措施,是可以得到改善和遏制的。少接触过敏原,多吃蔬菜和水果,适当的体育锻炼可以提高抵抗力,改善过敏体质。

首先,尽量远离过敏原。冬季,空气比较干燥,风力较强,温差大,使得过敏性鼻炎具备了发病条件;而空气中的尘螨和细菌是引发哮喘的主要致敏原。因此,过敏性鼻炎患者每天早晨洗脸时建议使用冷水,并可对鼻子进行按摩,天气转冷时,戴上口罩可保持鼻部的温暖湿润,减少冷空气的刺激。过敏性哮喘患者周边环境应该勤加打扫,减少空气中的尘埃。患者可以去正规医院检测自身过敏原,避开甚至不接触过敏原,保障身体健康。

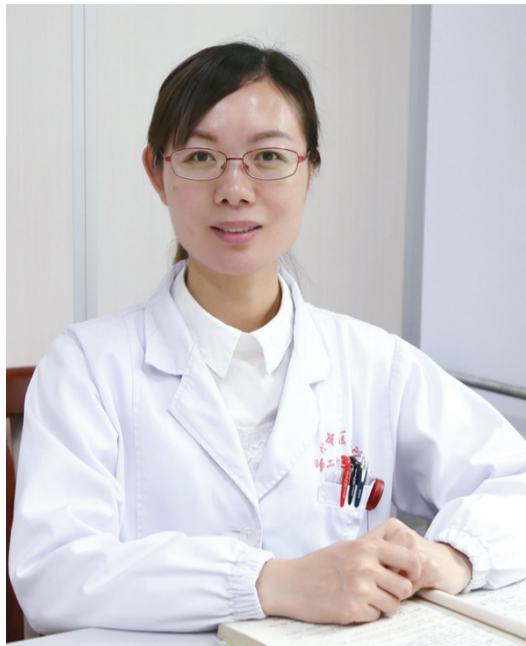
其次,注意饮食,合理运动。在保证营养均衡的基础上,少吃或不吃辛辣刺激性食物,以及花生、蚕豆等容易导致过敏的食物。总而言之,易敏感人群一定要“管住嘴”。许多支气管哮喘患者由于担心受凉后哮喘发作,心理上处于紧张状态,而对体育锻炼有所顾忌,结果体质下降,反而发病增多。其实,体育锻炼对患者大有好处,患者可以根据自己的体质适当选择运动方式,散步、体操、太极拳、游泳等锻炼都有利于减轻过敏。

同时,冬季空气干燥,皮肤过敏者尤其注意不能过度清洁皮肤。人体皮肤表面的皮脂膜和角质层是保护皮肤的第一道屏障,过度清洁后,屏障功能被破坏,对外界气温等各种刺激不耐受,出现过敏反应不可避免。同时,要正确选择护肤品,冬季早晚温差大,水分流失较快,面部很容易过敏,宜选用温和、低刺激性的护肤品,最好不要频繁更换护肤品。

中药也可抗过敏

一旦过敏,大多数人首先想到的是西药,其实中药也可以起到良好的祛风止痒、抗过敏作用。

过敏性疾病多有起病急、发病快、转变迅速的共同特点,病变反复发作,遇邪即发。这正是中医所谓风邪致病“善行而数变”的典型反映,故风邪与过敏性疾病发作的关系密切。具有祛除风邪功效的中药,大多味辛质薄,以解表药为主,以祛除风邪、疏调气机为主要功效,如荆芥、防风、麻黄、辛夷、苍耳子、细辛、葛根、蝉



名医简介 汪瑛:副主任医师,全国老中医药专家学术经验继承人,擅长应用中西医结合、针药并用治疗中风后遗症、高血压病、糖尿病、高脂血症、冠心病、眩晕、颈肩腰腿痛、偏头痛、面瘫、失眠、慢性胃肠道疾病等。

蜕、薄荷、徐长卿等。另外,具有杀虫止痒、清热除湿的中药也可抗过敏,缓解皮肤瘙痒的症状。下面就列举一些抗过敏中药。

- 1. 细辛:**有温经发散、祛风散寒、除痹止痛的作用。与辛夷等药物配合可治疗鼻窦炎、鼻炎等症。
- 2. 白芷:**有祛风解表、透毛窍、通鼻窍,散寒止痛,燥湿解毒作用。善治头面皮肤之风,外用可治疗皮肤瘙痒症。
- 3. 薄荷:**有散风解表、行气解郁、祛风止痒、透斑疹作用。可用于皮肤瘙痒、风疹等症。与蝉蜕为临床常用药对,用于一般风疹、麻疹后的皮肤瘙痒,亦能改善老年性皮肤瘙痒及牛皮癣痒痒症状。
- 4. 蝉蜕:**有疏散风热,解表透疹,祛风止惊作用。近代研究认为,蝉蜕可降低反射性肌紧张反应、降低横纹肌的紧张性,对神经节有轻度阻断作用。
- 5. 黄芩:**有清热燥湿、泻火解毒、止血抑菌作用,可降低毛细血管通透性。可用于热毒火邪浸淫皮肤之疮疖毒肿等证。
- 6. 黄连:**有清热燥湿、泻火解毒、凉血抑菌作用。可用于热毒疮疖、湿疹等证。



静心才是真正的养生之道

星报讯(记者 祁琳) 合肥市民牛奶奶,今年79岁了,她腿脚不便,在家里多是坐在轮椅上。牛奶奶坦言,刚发现行动不便时,她也很难过,郁郁寡欢,但是随着时间的推移,自己找到了平衡点,生活平静。“这就是我的养生之道。”牛奶奶笑着说。

牛奶奶说,一开始自己很烦躁,没有子女陪伴就不停地找子女回来,子女回来了也会因为一些鸡毛蒜皮的事情吵架,身体也经常因为发脾气导致这里疼那里疼,“后来,养了一只猫,渐渐地找到了乐趣,心情也逐渐平静了,人的心态很重要,静心才是真正的养生之道。”

饮食健康

想养胃,不妨尝尝这三种食物

星报讯(记者 马冰璐) 据统计,13亿中国人中有1.2亿肠胃病患者,且患者低龄化趋势明显。据专家介绍,圆白菜、姜汁撞奶、苏打饼干这三种食物很养胃。

圆白菜

圆白菜被誉为天然“胃菜”,生津止渴助消化,能够促进胃液分泌,保护胃黏膜。胃不好的人,尤其是患有胃溃疡、十二指肠溃疡的人,可以将圆白菜榨汁饮用,每天一杯。还可以加入少量蜂蜜食用,对促进溃疡愈合有非常好的帮助。

姜汁撞奶

将生姜榨汁,取生姜汁2~3勺,倒入半斤煮沸的牛奶中。放温后,清晨空腹饮用。小分子牛奶和姜汁可以在胃黏膜的溃疡面上形成一层保护膜,防止胃酸的侵蚀。

苏打饼干

苏打饼干能够中和胃酸,还能防止胃酸侵蚀胃黏膜,饿的时候或者胃稍微有点不舒服时就吃上一两块,很管用。

心理健康

防止心态未老先衰 先得改变认知

星报讯(记者 马冰璐) 身体尚未衰老,心态却“未老先衰”,生活中,不少年轻人自嘲“得了初老症”。专家表示,年轻人防止心态未老先衰,首先要从改变认知开始。

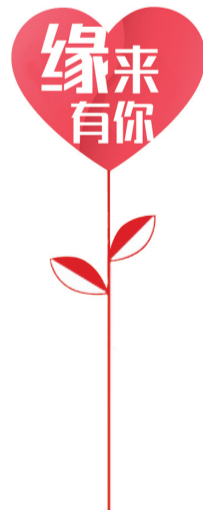
据专家介绍,初老症指因为受工作压力大以及生活紧凑的影响,使年轻人的心理年龄偏大,对新鲜事物失去兴趣、消极面对,人未老心态先老,有的人身体状况也受到一系列影响,出现焦躁、抑郁、失眠、脱发、腰酸腿痛等症状,“人老了,跟年轻人没得比了”成了这类人群的口头禅。而事实上,该类人群的年纪不过30岁上下。

出现初老症的年轻人往往处于一个矛盾的年龄状态,该类人群既过了自信的年龄(25岁前后),而“成功”的年龄又未到(40岁以后),这时,忙碌又缺乏新意的生活使他们感到不满,同时也无能为力。

专家提醒,有两类人容易患上初老症,一类是生活平淡、事业因无法突破而放弃追求的上班族;另一类则是曾经有过成功的事业,经历挫折后,事业前景渺茫的。初老症的征兆更多的是表现在白领上班族、宅男宅女身上,他们因为缺乏安全感而不断寻求生活稳定,同时也希望在事业上可以取得成功。

年轻人防止心态未老先衰,首先要从改变认知开始。专家表示,成功的定义不仅仅局限在事业方面,家庭幸福也是成功的一种。同时,年轻人需要多运动,补充营养,调整好生活节奏,切勿下班后将自己封锁在“密闭的空间”,加强与朋友的沟通交流都能预防初老症。

患上“初老症”并不可怕,关键是年轻人要有正确的价值观,不要放弃个人的责任和使命,将以前向上的积极态度给抹掉。专家建议,年轻人应该培养正确的价值观和生命观,并追求健康的身心状态。



●M.6300男,合肥电力系统工程,38岁,1.80米,未育,硕士,品貌修养好,真诚富爱心,高知家庭,经济住房优,年收入20万+。诚觅一位35岁左右,1.62米以上,大专以上,职业稳定,端庄娴雅未婚未育女孩永爱相随。

●M.6551男,合肥大型设计院,29岁,1.77米,未婚,本科,英俊进取,为人真诚,综合条件好,年收入15万,知识家庭。诚觅一位年龄相仿,本科及以上学历,温柔端庄,知性气质佳的未婚小姐牵手。

●M.8254男,合肥上市公司软件开发工程师,26岁,1.73米,未婚,本科,综合素质高,沉稳干练,经济待遇优,年收入18万+。诚觅一位29岁以下,1.60米以上,大专以上,温柔清秀,肤白气质佳的未婚小姐爱心永结。

●F.8713女,合肥三甲医院医生,27岁,1.63米,未婚,硕士,温柔苗条秀丽,气质佳,经济待遇优,年收入15万+,知识家庭。诚觅32岁以下,1.70米以上,本科及以上学历,品貌好,有事业富爱心素质高的未婚先生永爱相依。

以上征婚信息由安徽爱之侣婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之侣办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼2楼2006室)了解详情(合则免费安排约见)。红娘热线:18919622249(微信同号)。