

户外活动 注意防晒

□ 杨希川 钱玫

天气渐渐热起来了,人们喜欢到户外享受阳光,往往忽略了紫外线的威力。皮肤干燥、粗糙、脱皮、长痘、瘙痒等,都可能与紫外线有关。

有研究显示,春末和夏季的紫外线最强,因此4-9月份尤其要注意防晒。春天紫外线更容易“伤”皮肤:初春开始,紫外线含量骤然升高,气候干燥、晴朗,紫外线穿透性强,阳光中95%以上的UVA(长波黑斑效应紫外线)会穿透云层照射到皮肤。经过一整个冬天,人体对紫外线的适应性处于最低水平,皮肤在短时间内难以适应突然变强的紫外线。相比夏天,春季气温没那么高,人们更易忽略防晒,导致皮肤受伤。



隔着玻璃,还需要防晒吗

有很多人认为,隔着玻璃晒,能减轻紫外线照射,既能补钙,又不会晒黑。事实是什么呢?

紫外线被划分为:

UVC(短波灭菌紫外线):几乎都被臭氧层所吸收,对我们影响不大。

UVA(长波黑斑效应紫外线):作用于真皮层,是晒黑与皮肤癌的重要原因,不易受到玻璃阻挡,能够透过玻璃照射身体,会加速皮肤老化,对促进皮肤中维生素D产生没有作用。

UVB(中波红斑效应紫外线):作用于表皮层,是皮肤晒伤晒红的主因,可以促进皮肤产生维生素D,但是会受到玻璃的阻挡。

也就是说,隔着玻璃确实能受到紫外线照射,但是并非所有的紫外线都可以促进皮肤产生维生素D,因而只

会被晒黑。

防晒会让人缺钙吗

人们常说晒太阳补钙,其实补的是维生素D。体内的维生素D来源主要有两个,一是在阳光或紫外线照射下,由皮肤中的化学物质合成;二是通过膳食获取。

维生素D经肝脏和肾脏的活化,成为活性维生素D,具有调节骨骼生长发育的重要作用;可促进肠道和肾脏对钙、磷的吸收;或直接作用于骨,促进骨形成和骨矿化。

既然晒太阳有助于补钙,那么防晒会导致缺钙吗?有研究表明,做到极致程度的防晒可能会影响维生素D的合成。但人们日常防晒并没有那么严格,除非把自己的每一寸皮肤都包裹起来,长时间完全屏蔽紫外线,否则

不会造成维生素D的合成不足。因此,防晒并不会造成缺钙。

出现缺维生素D、缺钙的情况,不要只依赖晒太阳补充,否则紫外线带来的可能是晒伤、光老化等。日常应注重饮食均衡,还可遵医嘱适当补充维生素D和钙制剂。

正确防晒很重要

经常裸露肌肤晒太阳的人,不仅皮肤变黑,长出皱纹、色斑、红血丝,还易患上一些与日光相关的皮肤病,如多形性日光疹、植物日光性皮炎,甚至增加皮肤癌风险。

正确防晒显得尤其重要

观察紫外线强度 判断紫外线是否强烈,世界气象组织及世界卫生组织对“紫外线指数”有个标准计算方

法,变化范围用0-15的数字显示。大家可借助常用的天气预报软件查看每日“紫外线指数”。

注意时段和地点 一天中,紫外线最强的时段为10时-16时之间。

室外活动要注意规避紫外线指数高的地点(高原、海边、雪地、幕墙玻璃周围等),选择在树荫、建筑阴影处活动。

外出做好遮挡 用遮阳伞、太阳帽和衣物等遮挡,帽檐长度最好在7.5厘米以上,宜选紫外线防护系数(UFP)>25, UVA透过率<5%的产品。遮阳镜应选覆盖全部UV的,镜面能完全遮盖眼睛和眉毛,镜片颜色可选茶色,要到正规眼镜店挑选合格的遮阳镜。

勤涂防晒霜 涂防晒霜约30分钟才能起效,出门前就要提早擦好。1元硬币大小的防晒霜,才足以保护脸部不受紫外线侵袭,在室外要每隔2-3小时重复涂抹。活动涉及出汗或水,应选防水抗汗类产品。

阴天也要防晒 阴天的时候,阳光只是被乌云遮住了。云层对紫外线的阻隔有限,90%的紫外线都能穿透云层。气温不高但紫外线强度较强的情况也存在,体感“凉快”不能作为参照标准。

吃些抗氧化食物 有些食物有助于对抗氧化损伤、减少炎症反应,如:平时吃些番茄、西瓜、猕猴桃、葡萄、红薯、丝瓜、牛油果等果蔬,以及薏米、腰果、核桃、鱼类等。

服用某些药物要避免 有些药物有光敏性,如多西环素、磺胺、灰黄霉素、胺碘酮、四环素类抗菌药物和非甾体抗炎药,服药者或患有结缔组织病等光敏感的人群,应遵医嘱避免日晒。

(稿件来源:《甘肃日报》)

立夏后养生防病 须抵御湿热邪气

□ 田晓航

立夏是夏季的第一个节气。中医专家提示,立夏之后,气候特点以湿热为主,人若不能适应,感受湿热邪气,则易发病。

“立夏标志着自然万物由‘生’到‘长’的一个转折。”首都医科大学附属北京中医医院内分泌科副主任医师李景说,立夏之后,天地之气相交,气温开始升高,湿热之气渐盛,人体的阳气也逐渐旺盛,新陈代谢开始增强,毛孔开泄易感受邪气,因此需重点防范几类疾病。

李景说,立夏后易发皮肤疾病,如痱子、过敏性皮炎、汗斑、湿疹等。可通过勤洗澡、勤换洗衣物等保持皮肤清洁干爽,避免到蚊虫多的地方,还可佩戴芳香化湿的香囊,并适量服用药膳、代茶饮等,以达到祛湿清热的功效。

同时,夏日感受湿热邪气,暴饮暴食、食用不洁食物或过量食用冰

品、海鲜等,容易发生泄泻。若有吐泻不止甚至乏力、脱水、意识不清等表现,需要尽快就医。三餐清淡有节制,减少寒凉食物摄入、适量喝姜汤等可更好避免泄泻发生。

“中医认为夏季属火通心脉,此时养生防病也需围绕养心展开。”李景介绍,心神安宁平和,培养偏安静的兴趣爱好,避免动怒;可适当服用莲子、百合、竹叶等清心养心安神之品;还可适量服用红色食物,补气养血,如红枣、番茄、胡萝卜、樱桃、红豆、红枣等。

中医主张“春夏养阳”。专家提示,夏季昼长夜短,可夜卧早起,顺应自然规律;饮食宜清淡,应减少冷饮、冰淇淋、凉菜、海鲜、肥肉等寒凉或滋腻之品摄入,以顾护脾胃阳气;尽量三餐规律,餐后至少半小时后可适量运动帮助消化。此外,应及时补充水分,避免汗出过多损伤津液。(稿件来源:新华网)

如何改善睡眠质量



健康睡眠

新华社发 勾建山作

□ 于欢 张慧 王占成

你有没有听过身边人这样的抱怨:“昨晚没休息好,做了一夜的梦”“每天都做梦,睡醒后感觉更累了”……

人们常把做梦和睡眠质量关联起来,但“一夜无梦”就代表睡得更香吗?

性格特征 有调查发现,想象力丰富的人更有可能做生动的梦,并在醒来时记住。因为思维活跃者在睡眠状态和清醒状态之间的切换障碍更少,更易记住梦。

常做噩梦或提示身体问题

有时我们会经历一些令人不愉快的梦,如反复噩梦、梦境中出现身体疼痛或伤害等,这些现象可能是身体在发出求救信号。

心脏问题 心脏病患者更可能出现呼吸问题,会导致大脑供氧量降低,引发噩梦。

低血糖 如果夜间低血糖发作,可能会在凌晨惊醒,伴有做噩梦、出汗、心悸、手足颤抖等情况。

睡眠呼吸暂停 又称阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,临床表现为夜间睡眠时打鼾,并伴有呼吸暂停和白天嗜睡。睡觉时如果出现呼吸暂停等情况,会使人感觉胸闷,从而引起噩梦。

精神压力大 研究发现,目睹重大事故会让人产生抑郁情绪,进而引发噩梦。生活、工作压力过大导致的紧张焦虑情绪也可能让人做噩梦。

缺少睡眠 当睡眠被打断再次入眠时,容易做噩梦,反过来,做噩梦又会让人越难以入眠,形成恶性循环。

五个习惯改善失眠多梦

有人做梦时会半夜惊醒,或醒来后感到身体疲惫不堪,可能是身体或精神因素干扰了睡眠,建议养成以下五个习惯,可帮助改善睡眠质量。

临睡前不吃东西 睡前吃零食会使大脑更活跃,易做噩梦。建议睡前1小时不再吃东西,同时避免摄入过多的咖啡因饮料,尽量戒烟限酒。

卧床时间不要太长 最好等困了再上床,不要在床上看电视、看书或干别的事。早上也不要赖床,醒了之后就及时起床。

增加体力活动 多做运动,如做操、跳舞、打太极拳、瑜伽等,有助于减轻入睡困难、加深睡眠,但睡前2小时不要剧烈运动。

营造舒适睡眠环境 保持卧室的温度适宜、通风良好,并保持相对安静。使用舒适的床垫和枕头。

学会释放压力 工作压力大的时候,主动调节不良情绪,避免长期精神压抑或过度紧张等。可在睡前抽出5-10分钟冥想,释放压力。(稿件来源:《甘肃日报》)

如何防治胆囊炎

□ 翟晓飞

随着生活节奏加快、工作压力增大,一些年轻人的生活作息规律和饮食结构也发生了改变,比如暴饮暴食、长期熬夜成为一种常态,导致胆囊炎的发病率持续升高。

什么是胆囊炎

胆囊炎是指由胆囊结石或其他原因引起的胆囊内急性、慢性炎症反应的过程。胆囊炎可分为急性和慢性两种类型,常与胆石症合并存在。胆囊炎是一种常见的消化系统疾病,一旦急性发病,上腹部会剧烈疼痛,呈绞痛样,病情发展迅速,患者应立即就医;慢性胆囊炎常与胆囊结石共存,上腹部疼痛不剧烈,大多为持续性胀痛,虽然症状不严重,但是会影响患者的生活质量。

急性胆囊炎是因胆囊管梗阻和细菌感染导致的胆囊炎症,是常见的急腹症之一,好发于女性。以下是急性胆囊炎的临床症状、治疗原则与预防措施。

临床症状

急性胆囊炎的症状主要包括右上腹部疼痛、恶心、呕吐、发热、黄疸等。右上腹部疼痛通常由饱食或油腻食物诱发,初期为阵发性绞痛,逐渐发展为持续性疼痛,并伴有压痛、反跳痛和肌紧张等体征。恶心、呕吐是胆囊炎的常见症状,患者可能会感到食欲不振;发热,通常伴有身体疲乏、头痛、白细胞升高等症状;黄疸,主要表现为皮肤、黏膜和眼球的黄色染色。

治疗原则

根据患者的病情,急性胆囊炎可选择非手术治疗和手术治疗。早期症状较轻,无明显发

者,可先进行非手术治疗,待病情控制后再择期手术;经非手术治疗无效,病情加重者,可考虑手术治疗,手术方式有胆囊切除术或腹腔镜胆囊切除术。若患者身体虚弱,可做胆囊造口术。

康复护理

少食多餐 患者应避免吃得过饱,坚持清淡饮食,采取少食多餐的原则。

作息规律 适度运动,劳逸结合,规律作息,避免过度劳累及精神紧张。

定期复查 如果有不适症状,患者应及时就诊。

预防措施

饮食调节 饮食遵循营养均衡原则,多摄入新鲜的蔬菜、水果和全谷物,限制高脂肪、高糖和高盐食物的摄入量;避免暴饮暴食,避免食用刺激性食物和油腻食物,比如辣椒、油炸食品等。要定时进食,避免在过度饥饿状态出现时吃饭;不吃太冷或太热的食物,适当控制辛辣、刺激性食物的摄入量;饭后,不要立即躺下休息,有助于胆汁的排泄和胆囊的收缩。

控制体重 保持适当的体重可以预防胆囊炎,过度肥胖会增加胆囊炎的风险。

适度运动 适度运动有助于增强胆汁的排泄和胆囊的收缩功能。患者可以选择适合自己的运动方式,比如散步、跑步、游泳等,坚持每天适度运动,避免久坐等。

适量饮水 充足的水分摄入,可以稀释胆汁,降低胆汁浓缩和结石形成的风险。

保持健康的生活方式 养成良好的生活习惯,戒烟和限制酒精的摄入量,可预防炎症。

注意压力管理 精神压力过大会导致胆囊收缩功能紊乱,增加胆囊炎的风险。适当放松和调节情绪对于预防疾病非常重要。

(稿件来源:《甘肃日报》)

对症汤饮抗感冒

中医辨治感冒有风寒感冒、风热感冒等,轻症患者可根据个人情况对症选用以下几款药膳茶饮,可缓解症状。

风寒感冒

风寒感冒是由感染风寒之邪导致,多表现为恶寒重、发热轻、无汗、头痛、肢节酸痛、咳嗽痰稀薄、鼻塞、流涕为清涕。

散寒——葱姜桑叶茶 鲜葱白、生姜、桑叶各10克,芦根15克,所有材料加水共煮10分钟。缓解头痛、鼻塞、流涕等症。

止咳——萝卜葱白汤 萝卜1个、葱白1根、生姜15克、清水3碗。将萝卜煮熟,再放入葱白、生姜,煮至1碗汤,连渣服用。缓解痰多、咳嗽、身倦、酸痛等症。

发汗——五神汤 荆芥、苏叶各10克,茶叶6克,生姜10克,红糖30克。红糖加适量水烧沸。荆芥、苏叶、茶叶、生姜另外加水煮沸后再倒入红糖水。缓解头痛、发热等症。

风热感冒

风热感冒是由感染风热之邪导致,身热明显,多有咽喉红肿、头胀热痛表现,鼻涕主要为黄色浊涕,鼻塞。

清热——桑菊饮 桑叶3克、菊花3克、水200

毫升。用开水冲泡桑叶与菊花。缓解咳嗽、头痛、流黄鼻涕等症。

止渴——银花薄荷饮 金银花30克、薄荷10克、鲜芦根60克、水500毫升。先将金银花、芦根加500毫升水煮15分钟,后下薄荷煮3分钟,可加适量白糖。缓解口干、口渴、发热等症。

化痰——雪梨苹果罗汉果汤 苹果、雪梨各1个,陈皮8克、罗汉果10克。苹果、雪梨洗净去芯切块,与罗汉果、陈皮一起加适量水煮开后,小火熬煮1个小时。缓解咳嗽、咯痰等症。

(稿件来源:《老年健康报》)



守护牙周健康 从洗牙开始

□ 刘峰 文艺

日常生活中,我们经常听到这样一句话:“要想吃嘛嘛香,就要牙周健康。”然而,并不是所有人都会按照这样的常识来实践。中国牙病防治基金会的调查显示,我国85%以上的成人患有牙周病。

那么该怎么做,才能守护牙周健康呢?其实,生活中最简单的方法,就是定期洗牙。

洗牙,就是把牙齿表面堆积的脏东西,比如牙结石、牙菌斑、附着色素还有食物残渣洗掉,还原牙齿干净的状态。目前最常用的洗牙方法是超声高频振荡洗牙,有时也会配合使用手工器械来清洁牙齿。

很多人对牙科有本能的抵触,一听到吱吱的声音就紧张,所以即便是洗牙,也会有人担心,提出各种各样的问题。

有人会问,我天天刷牙两遍,还需要定期洗牙吗?虽然我们每天都按时刷牙,但并不一定能把牙齿的每个角落都刷干净。牙刷一般能清除65%左右的牙菌斑,对于拥挤错位的牙缝,里面仍会残留少量的食物残渣,日积月累,牙缝里就会形成一块块牙结石,这时候就需要到医院洗牙把牙结石去掉。

有人问,如果牙齿没有不舒服,还需要洗牙吗?当然需要。如果等牙齿出现了不舒服,比如刷牙出血、牙龈肿痛、牙齿松动,再来洗牙,那就晚了。因为大多数牙齿的松动恢复不了,牙龈肿痛引起的牙龈萎缩也恢复不了,所以一定要养成定期洗牙的好习惯,及时防止牙龈炎和牙周炎进一步发展。

不少人担心洗牙会伤害牙齿。实际上,牙齿表面是高度钙化的牙釉质,含96%的无机盐,主要成分为磷酸钙和碳酸钙,是人体最坚硬的组织。用放大30倍的显微镜来观察洗牙后的牙齿表面,牙釉质仍然很光滑,没有凹陷。但是不规范的超声波洗牙操作,可能会破坏牙釉质,所以要到正规的医院洗牙。

有人在洗牙后会感觉牙齿酸痛敏感,其实这是由于洗牙之前牙结石长期黏附在牙面上,阻断了牙齿和外界冷酸刺激的直接接触,降低了牙齿的感受力。洗牙之后,牙结石一下都去掉了,牙齿重新暴露在外界环境中,接触到冷酸刺激就会出现敏感。因此,洗牙之后,要注意少接触过冷过热的食物,使用温水刷牙,给干净牙面一个适应的过程。

有人感觉,洗完牙牙缝变大了,牙齿也松动了,这是怎么回事呢?洗牙之前,长期堆积在牙缝里的牙结石,会造成牙缝的萎缩,洗牙将牙结石都去掉之后,牙缝就空荡荡了,我们就会误以为牙缝变大了。

多久洗一次牙比较好呢?如果平时刷牙能做到面面俱到,并且坚持每天使用牙线或牙缝刷清洁牙齿邻面,可以每半年或一年洗牙一次。如果牙面经常黏附色素,或牙齿排列拥挤,有的牙缝不易刷干净,就需要3个月至半年洗牙一次。

(作者分别为北京大学口腔医院第一门诊部主任医师、主治医师)

(稿件来源:《人民日报》)



第二十二期