

秋冬时节 ,为何嘴唇越舔越干？

专家提醒 :唾液不能保湿 ,只会带走嘴唇中的水分

记者 吕鹏

一到秋冬季节 ,很多人都会有过这样的经历 :嘴唇干燥甚至干裂 ,嘴角刺痛 ,有时唇边甚至长出一圈又白又硬的皮屑。对付唇部死皮 ,有些人会直接用手撕 ,一不小心就把嘴唇撕得伤痕累累。

干燥的嘴唇使人忍不住伸出舌头 ,结果越舔越干。那么 ,为啥天一冷 ,嘴唇就容易干裂、起皮呢？



嘴唇干忍不住伸舌头舔

每年到这个时候嘴唇就干燥、起皮 ,要不停地抹润唇膏才能稍微缓解。26岁的小陈抱怨道 ,他今年已经买了两支润唇膏了。同样的 ,家住溪心的李女士发现 ,近期儿子总是会用舌头舔嘴唇。原来从上周起 ,她的儿子就感觉嘴唇干巴巴的 ,忍不住伸舌头舔。

唾液只会“消化皮肤”

在干燥的季节用舌头舔嘴唇会造成两个问题。一是会造成唇角发炎。当用舌头舔嘴唇时 ,会在唇部留下唾液。而唾液中含有多种能够帮助消化的酶。其中有两种酶 ,一种叫淀粉酶 ,另一种叫麦芽糖酶 ,均可引起唇角发炎 ,这是因为在唇边残留的这两种酶等于在 消化皮肤 。

相关链接》》

及时补充足量的水分

天气干燥 ,机体内外均容易缺少水分 ,而充足的水分 ,对于人体机能的均衡有很大的帮助。嘴唇是反映身体缺水的首要器官 ,水喝得越多 ,嘴唇越不容易干裂。及时补充维生素

维生素的缺乏也是嘴唇干燥

据了解 ,人体的嘴唇周围一圈发红的区域叫 唇红缘 ,它的湿润全靠局部丰富的毛细血管和少量发育不全的皮脂腺来维持。由于秋季湿度小、风大 ,人体皮肤黏膜血液循环差 ,就会干燥开裂。

嘴唇干的时候 ,我们会下意识用舌头去舔 ,这是绝对错误

舔嘴唇造成的另外一个后果是较为常见的刺激性皮炎 ,这也是唾液惹的祸。其实与人们想象的并不一样 ,舔嘴唇并不能使嘴唇湿润。因为当用舌头舔嘴唇时 ,所带来的水分会被蒸发 ,而蒸发时 ,又带走了唇部本来就比较紧张的水分 ,使得嘴唇感觉更加干燥。然后就是越干

如何应付嘴唇干裂

的重要原因 ,冬季新鲜蔬菜少 ,容易造成维生素缺乏 ,而嘴唇黏膜细胞的健康与维生素关系密切。因此 ,在饮食上可以多吃冬瓜、黄瓜、白萝卜等蔬菜以补充所需维生素。可以适当多吃点滋阴润燥的食物 ,少食辛辣刺激的食物。建议每天至少食用500克蔬菜 ,

的。 市中医院皮肤科主任吕嫔果说 ,有些人的嘴唇保湿能力较弱 ,干裂的情况比较严重 ,造成嘴唇起皮 ,有些 手残党 忍不住撕嘴唇上的皮 ,撕掉死皮不仅会引起嘴唇流血及感染 ,更会造成嘴唇习惯性起皮 ,时间长了之后嘴唇颜色还会加深。

越舔 ,越舔越干的恶性循环。吕嫔果说。

使用润唇膏能有效缓解嘴唇干的症状 ,但是过度使用又会使嘴唇自身的屏障能力下降 ,唇部少量的皮脂腺分泌能力降低。一旦离开润唇膏 ,嘴唇又会变得很干 ,有些人还会因此对唇膏产生依赖。

200克水果。

出门戴口罩 ,减少风吹日晒

秋风凛冽 ,经常外出的朋友一定要带上口罩 ,这样可以有效保持嘴唇的温度和湿度 ,避免风吹日晒等外界对口唇的刺激。尤其是骑车一族 ,戴个口罩能挡住外面凛冽的寒风。

秋食板栗正当时

板栗虽好但不要贪多

记者 吕鹏

又到了吃板栗的时节。记者发现 ,在永城的大街小巷上 ,不时能闻到弥漫在空中的炒板栗香味。秋风袭来 ,咬一口糯糯的板栗 ,感受满嘴都是香香甜甜的味道 ,别提有多幸福了。但是 ,不少人都有一个疑问 ,板栗吃多了会怎么样？

干果之王 板栗

板栗是秋季时令干果之一 ,是秋冬的滋补佳品 ,素有 干果之王 的美誉。又因其具有健脾补肾功效 ,也被称为 肾之果 ,国外还有人称它是 人参果 。

为什么板栗会有这么高的评价呢？因为板栗的营养价值非常高 ,而且它的营养成分也十分丰富 ,含有蛋白质、钙、磷、铁、钾等矿物质以及各种维生素 ,利于增强身体的抵抗力和免疫力 ,有助强身健体。

进入秋冬季节 ,可以说是心脏血管疾病的高发期。而此时 ,适当地吃点板栗 ,能够有效帮助滋养血管 ,提高血管的弹性 ,帮助排出血液中的毒素和垃圾 ,预防心血管疾病 ;也能帮助身体提供一定量的钙质 ,而且能促进身体对钙质的吸收 ,帮助保护骨骼的健康 ,对于预防骨质疏松也具有非常好的效果。

《名医别录》中记载板栗 :主益气 ,厚肠胃 ,补肾气 ,令人忍饥。板栗富含碳水化合物 ,其中淀粉含量高达70% ,可以为身体供给足够的热能 ,具有健脾益胃、补中益气的功效。药王孙思邈则称板栗是 肾之果也 ,肾病宜食之 。但要注意的是 ,他在《千金方·食治》中补充说明 生食之 ,甚治腰脚不遂 。即生吃才有补肾效果 ,每天早晚各吃5颗左右的生板栗 ,则能起到防治肾虚、腰酸腿疼的作用。此外 ,生吃板栗还有止血功效 ,对便血、吐血等出血症有辅助治疗作用。

一天不宜超过10个

虽然板栗的营养价值很高 ,不过板栗生吃的话人体不容易消化里面的营养 ,而熟吃太多容易滞气 ,尤其是胃肠功能差、有消化系统疾病的人群更不宜多吃 ,以免加重病情。

很多人吃过板栗后有这样的感受 ,肚子感到非常不舒服。因为板栗本身属于一种比较不容易消化的食物 ,如果吃板栗过多的话 ,会给肠胃增加很大的负担。所以在平时吃板栗的话 ,不要一次吃太多 ,而且对于肠胃本身就不舒服的人来说 ,最好还是少吃或忌口。

另外板栗含糖量高 ,糖尿病患者最好不要食用 ,如果食用要注意浅尝即止。此外 ,新鲜栗子容易发霉变质 ,吃了发霉的栗子会引起中毒 ,所以变质的栗子不能吃。

专家建议 ,爱吃栗子的人不妨水煮着吃 ,亦可以放在两餐之间当零食吃 ,而不是饭后大量吃或者当成正餐吃 ,以免摄入过多的热量 ,不利于保持体重。每天食用10个为宜 ,不要超量食用。



深秋痔疮趁机 卷土重来

记者 吕鹏

近段时间 ,很多人都感觉到口干舌燥、上火 ,严重的还会出现大便带血、便痛等症状 ,很多陈旧性痔疮也趁机 卷土重来 。

秋季之所以容易痔疮高发 ,其主要原因是因为秋季早晚会有丝丝凉意 ,温差较大 ,人体内的水分不足 ,容易导致消化功能紊乱 ,从而引起便秘或腹泻 ,而这两者都是痔疮复发的重要诱因。另外 ,从传统的中医角度来看 ,秋季为燥邪当令 ,空气中缺乏水分的濡润 ,故肺的调节功能失常则大便干结 ,导致便秘而诱发痔疮 ,所以秋季的痔疮患者相对较多。

因此 ,最近一段时间的饮食一

定要以清淡为主 ,并多吃一些富含粗纤维的食品。饮食上把白米饭换成粗粮、薯类和杂豆 ,比如八宝粥、烤红薯等 ,这些都能加快肠道运作 ,改善便秘 ,只要便秘好了 ,痔疮也会跟着减轻。还应避免辛辣刺激性的食物 ,多吃蔬菜水果 ,如香蕉、番茄等都有润肠的作用。在天干物燥的秋季尤其应该多饮开水 ,保持身体有充足的水分。

另外 ,需要合理调配好工作和休息的时间 ,在保证充足睡眠的基础上进行适度运动 ,夜间少喝咖啡和浓茶 ,不做剧烈运动。如果有了便意切勿强忍 ,排便时也不要过分用力 ,因为这些都可引起肛肠部位充血 ,容易导致肛垫下移而最终诱发或加重痔疮的病情。

同时还要重视身体发出的健康警示 ,如果近期已经出现有大便带血、肛门疼痛、肛门瘙痒、便秘、便不尽、肿物脱出等症状 ,要及时去正规大医院的肛肠科做个电子肛门镜检查 ,以便明确病因 ,对症治疗。要注意的是 ,任何疾病不及时治疗都会导致严重的后果 ,痔疮也一样 ,拖延治疗只会让疾病越来越严重 ,甚至引发其他的肛肠疾病。

虽然秋季痔疮容易发作或者复发 ,但是干燥凉爽的秋季 ,相对其他季节的潮湿、炎热、寒冷 ,此时对痔疮等肛肠疾病治疗后创口的生长、恢复却有利。加上现在随着医学技术的发展 ,目前临床上对于痔疮的治疗大都是采用微创 ,所以痔疮患者不必担心。

树立语言文字规范意识，提高民族文化素质。

永康市语言文字工作

永康日报社

宣