



气温忽高忽低 容易频繁骤降 小雪养生 要注意做好防寒保暖



皮肤 缺水少油 秋风吹来易裂开

记者 吕鹏

经历了前几日的一次大降温,永城的气温瞬间低了几度。进入深秋以来,秋风一阵比一阵猛烈,人的身体也发出缺水的信号。其中,最明显的感触是手脚皮肤的变化,出现干燥、脱皮甚至开裂的情况。不少市民感慨:皮肤都被秋风吹裂了。

手脚干裂不仅影响美观,而且开裂带来的疼痛更让人举步维艰。那么,究竟是什么原因导致手脚干裂?哪些方法可以防治呢?为此,记者采访了市一院皮肤科组长陈扬敏,让他为大家解疑释惑。

皮肤 缺水少油 是关键

秋冬季手脚干裂主要原因就是皮肤缺水少油。陈扬敏介绍,由于皮肤缺水少油,使其韧性下降、变硬和易于裂口。加之秋冬季节气候寒冷干燥,手足的皮脂腺分泌少,油脂分泌就更少了。手暴露在外,水分又易散发,皮肤就会失去弹性而变得粗糙,时间一长,就容易发生皲裂。

陈扬敏还解释,中老年人比年轻人更易出现皲裂,是因为中老年人皮肤萎缩退化,皮肤油脂分泌减少,屏障功能也随着下降而导致。无论如何要在秋冬季节减少接触化学物质,如酸碱、有机溶媒、去污清洁剂等。陈扬敏说,这类物质会对手部皮肤造成较大的腐蚀,容易导致手部的脱皮和干裂。

那么,如何治疗手脚干裂的状况呢?陈扬敏说,在这个季节最重要的还是注重保湿,要常备润肤霜。

对于平时做家务较多的人要特别注意进行手部护理,做完家务洗手后要及时擦干水分并涂抹甘油或滋润性护手霜。而关于脚裂,最简单的方法就是泡热水脚。泡脚水的温度也不能太高,不然容易烫伤,温度以稍微烫脚为宜,对于双脚开裂脱皮的人放进去很舒服,还能很好地缓解睡眠的问题。还可以在泡完脚后,在脚裂口子处适当涂抹维生素E,起到促进作用。

脚裂的日常护理措施

1.要防止一些脚裂病症是由于真菌感染导致的。通过每天洗脚,并换洗鞋袜,将鞋袜放置在太阳下暴晒,起到杀死真菌的作用,保护脚部健康。

2.冬季手脚干裂与饮食结构有很大的关系,要注意多摄入维生素A,维生素E方面的食物。不要吃辛辣刺激性食物,不要喝酒。要注意多喝水,多吃新鲜蔬菜水果。葵花子、胡萝卜、菠菜、红薯等蔬菜以及动物肝脏具有防止手足皲裂和色斑的生成,保护皮肤和防止皮肤皲裂的作用,市民朋友不妨多食用。

3.尽量穿透气性好的鞋。捂脚对于脚裂的康复是不利的,建议在一定的条件下,换着透气性不错的鞋。

4.注意保护脚,避免接触凉水或刺激性的物品。

衣服不要裹太紧,头戴帽不易染寒

很多人认为,衣服裹得越紧越暖和,其实不然。衣服太紧太厚,不但会限制身体活动,还会影响血液循环。所以,冬季穿衣感觉温暖就可以了。一般来说,老人衣着应以质轻暖和为宜,年轻人穿衣不可过厚,婴幼儿体温调节能力低,应以保暖为主,但切忌

捂得过厚、出汗。

从这个节气开始,明显能感受到西北风刮得更猛烈。此时气候虽冷却还没到严冬,很多人不太注意戴帽子、围巾,这样往往容易遭受风寒。因此,要注意戴帽子防寒。

早睡早起,增强抗寒能力

小雪节气要增强体质,提高机体免疫力和抗寒能力。首先,需要保证充足的睡眠。冬季应该早睡早起,最好不要迟于22点休息。如果超过凌晨1点还不休息,人的免疫力容易下降,加之小雪节气后气温下降明显,太晚休息更易生病。

每晚建议用热水泡脚。用热

水泡脚能刺激足底穴位,或者抽空做做暖脚操,增加腰腿部力量,促进下肢血液循环,提高机体抗寒能力。

当然,也不要睡到太阳晒屁股。睡眠时间过长和睡眠不足,都会导致精神疲劳和身体疲倦,致使代谢免疫功能下降而危害身心健康。

勤运动不懒惰,晒晒太阳可解忧

有研究表明,平日里活动量少的人,患感冒的几率比活动正常的人要高出2-3倍。这是因为户外活动少,呼吸不到新鲜空气和缺乏阳光照射。这些会致使身体血液循环减慢,机体抗病免疫力降低,再加上对室外环境的不适应,所以很容易感冒。要预防感冒就要走向大自然积极运动,强健体质。

可以选择慢跑、快步走、跳绳、打太极拳等,这些运动会让全身各个部位活动起来,促进血液循环,

但不可运动过度。高强度的运动,大量的出汗,会发泄阳气,起到相反的作用。

小雪节气之后,天气会逐渐变得阴冷晦暗,此时人们的心情也会受其影响,特别容易引发抑郁症。如果遇到晴朗的午后,不妨走到户外,借助阳光,晒干抑郁。冬日晒太阳最好选择红色的衣服,因为红色的辐射波能迅速吃掉杀伤力很强的短波紫外线,晒太阳的时间以30分钟左右为宜,但要注意不要隔着玻璃晒太阳。

冬季进补,多吃点黑色食物

过去民间很重视冬季进补。小雪来临,冬天的一些时令食品已基本普遍上市。天气寒冷,适宜温补,人们大多会选择吃羊肉、牛肉等食物,还有栗子、核桃等一些零食,都是往日小雪前后比较流行的食品。

此外,同样受到气候的影响,小雪以后天气变得更加干燥,正是腌制、加工腊肉的好时候,民间曾有冬腊风腌,蓄以御冬的习俗,一些农家开始动手做香肠、腊肉,把肉类用这种传统方法处理后储备起来。

此外,这个季节还应经常吃点

黑色食物。黑色食物包括黑豆、紫米、黑花生、黑芝麻、黑小米、黑木耳、紫菜等。不但营养丰富,而且具有抗衰老的作用。

黑豆及其制品营养丰富,具有多种健康功效,尤其对老人和心血管病患者是很好的食物。黑豆可以做成豆腐、豆浆、豆芽等。黑芝麻也可以做成各种美味的食品。黑木耳也是常见的黑色食物,风味特殊,是一种营养丰富的食用菌。黑木耳有多种做法,可以凉拌或和蔬菜、肉类一起炒着吃,还可以做汤。

今天将迎来二十四节气之一的小雪。古籍《群芳谱》中说:小雪气寒而将雪矣,地寒未甚而雪未大也。根据以往的气象资料显示,小雪是寒潮和强冷空气活动频繁

的节气。虽然已进入小雪节气,但今年永城离白雪飘飘还尚有时日。要注意此时气温忽高忽低,容易频繁骤降,如果防寒保暖不够,人体就会感受寒邪而发病,故小雪养生要注意避寒就温。

□记者 吕鹏

