

你知道吗？带来温暖的电热毯也有潜在威胁 冬季，别让取暖设备成为皮肤健康“杀手”

本报记者 毛锦怡



近段时间，冷空气强势“抱团”，让杭城的天气“冻”感十足，为此，加热坐垫、取暖器、暖空调、电热毯等取暖设备被大家应用得更频繁。然而享受温暖的同时，随之而来的是口干舌燥、皮肤干裂、瘙痒等症状。无独有偶，入冬以来，杭城各大医院皮肤科也迎来排队看病的高峰，其中大部分都是干燥症患者，大多数还都是因为取暖设备使用不当导致皮肤不适。那么，天气冷了，使用取暖设备应该注意什么？对于一些可能引发的健康危害，又该如何预防？

膏方也有“脾气” 冬日进补切勿盲从 专家建议：服用前须遵医嘱

本报记者 马超

说到冬季养生，不少人会选择吃膏方。如今，互联网发达，一入冬，“固元膏”、“阿胶膏”、“秋梨膏”总能出现在网络商城的显眼位置。“冬季进补，来年打虎”服用膏方自古就是中国人冬季固本培元的途径。但是膏方真的适合人人吃吗？怎么有人吃出“毛病”来？

杭州的马小姐因为太瘦，她的妈妈每天都会在她包里装上两片阿胶膏，结果她吃了一段时间之后非但体重不见涨，还越吃越不舒服，流鼻血、拉肚子的情况时有发生。

对此，杭州市中医院医生王金承表示，阿胶膏是以阿胶为原料加入核桃、枸杞、芝麻等熬制而成，对人体特别是女性有着滋补身体、美容养颜的功效，然而，并不是任何体质的人都适合吃阿胶。他告诉记者，从中医角度讲，阴虚体质人群、痰湿体质，湿热内蕴人群以及脾虚者，即消化功能低下的人不适合吃阿胶，马小姐恰好属于阴虚体质，并不适合长期食用阿胶，“就用百姓的话来说，‘火重’的人最好不要吃阿胶。”

实际上，每一块膏方都有它的“脾气”有些人还真不适合吃。膏方因人而异，王金承介绍，人的体质有很多种，有阳虚质、阴虚质、气虚质、血虚质、痰湿质等，根据各人体质不同，开膏方时用药也不同。膏方要因人而异处方、量身定做、对症下药。他介绍，熬制膏药是门手艺，并不像大家想得这么简单，分为多重工序，制作过程相当繁琐。

“真正的膏方是一人一方一锅，现代人图省事，懒得多次去医院找医生开方，就吃店里买的现成货，这样问题就多了。”王金承提醒，在专业医疗机构以外买膏方需特别谨慎，防止买到“假膏方”。“不少商家为了东西好卖，都会在里面放糖精，而药用成分却很少。”他说。

王金承还提醒市民不要盲从吃膏方，那么究竟哪些人适合吃膏方？第一类是亚健康状态者。针对这一类人群，可以根据身体不同的功能偏差进行调理。如果有失眠的症状，可以服用养心安神之类的膏方；如果平时比较烦躁，可以服用舒肝解郁的膏方；如果出现记忆力下降，可以服用一些补养脑髓的药物；如果经常感冒，可以服用补充人体正气的膏方。

中老年人群也适合吃膏方。中老年人往往是容易被疾病侵犯的人群，身体各个器官也出现了逐渐衰老，所以也是最应该注意养生保健。“膏方是药，不是零食，在这点上大家要明确。”随着膏方销售渠道增多，“零食化”现象令人担忧，“特别是网上买的，千万别没事吃一片，最后适得其反。”王金承建议，服用前必须明确该膏方的成分和药用价值，谨遵医嘱。

频繁使用取暖设备 容易引发干燥症

省中医院主任中医师金涛介绍说，“频繁使用暖空调、电热毯，最主要的是会引发干燥症。比较常见的就是老百姓常说的‘上火’，出现嘴巴、眼睛、喉咙干，皮肤干燥、瘙痒等症状。”

取暖设备对特定人群也有着不同的影响。小孩子的身体活力好，并不怕凉被窝，如果经常使用取暖设备，会使孩子对寒冷的抵抗力下降，免疫力也会随之降低，影响生长发育。对男性来说，频繁使用取暖设

备，尤其是电热毯，会使男性尤其是青少年精子的形成及精子的质量造成影响。还有就是电热毯有一定的电磁场，电流虽然非常微小，但对于年老体弱者或心脏病患者、婴幼儿均存在潜在的危险。

使用取暖设备 补充水分很重要

“在使用取暖设备时，防脱水、补充水分很重要。”金涛表示，在使用取暖设备时，温暖的环境会使毛细血管扩张，导致人体水分丢失，不但会出现皮肤干燥、瘙痒，呼吸道粘膜干燥，加重或诱发咽炎，如果不及时补充水分可能会因为脱水诱发一系列风险。

因此日常生活中，不但要通过喝水和进食水果蔬菜适时补充水分，同时可以通过使用加湿器或在

室内放一盆水来增加室内的湿度。使用取暖设备以后出现“上火”症状时，可以适当用点枸杞、菊花、西洋参等泡茶喝，不但可以补充人体丢失的水分，还可以起到滋阴的作用，缓解眼睛、咽喉干燥不适等症状。

金涛还从中医角度解释了不同的人使用取暖设备所出现不同程度干燥症。“这是因为每个人体质不一样所导致的。本身属于阴虚体质的

人群出现这种症状的程度会相应较高，因此，可以通过中药或中药结合膏方的方法滋阴养液，润燥止痒来改善这种阴虚火旺的状态。”

金涛还提醒，冬天特别怕冷的人主要是由于阳虚导致的，因此，对于特别怕冷的人群除了可以通过适当的锻炼振奋人体的阳气，改善个人体质，同时，也可以通过中药或者中药结合膏方的方法增强御寒能力。

科学洗澡 取暖前先抹润肤乳

另外，金涛表示，冬季防止皮肤干燥，科学洗澡也很关键。时间不宜过长，保持适宜的水温。时间过长会将人体表面的皮脂膜洗去更多，缺乏皮脂膜保护的皮肤，会干燥起皮屑，随之而来的是瘙痒不已。洗澡也不可用过热的水，会把皮肤表面的保护膜溶解，使皮肤更干燥、加剧瘙痒，水

温控制在40℃左右为宜。

最重要的一点，洗完澡后应马上抹润肤乳或润肤霜。如果直接暴露在室内干燥的环境里，等皮肤表面的水分蒸发了之后，在取暖设备的作用下，皮肤会加剧干燥。

“还有，出现皮肤干燥、瘙痒等问题要及时就医。”金涛说，皮肤瘙痒看

似小事，但如果处理不当，后果也不容小觑。千万不能图一时之快，采取以热水烫洗、搔抓的方式，忽视药物治疗，这样做虽然暂时能够麻痹神经末梢使瘙痒缓解，但会出现严重后果，一味抓，只会越抓越痒、越痒越抓，会破坏皮肤的保护层，继而感染产生脓疱、毛囊炎等。

健康小贴士

如何在冬季健康地吃火锅 方回春堂老中医这么说

随着新一轮降雨袭来，杭城进入了“冰冻模式”，气温也不断下降。在这个寒冷的冬季，吃火锅成为不少吃货抗寒的方式，很多家庭也都很喜欢在家自制火锅，这样既安全又健康。

那么，冬天吃火锅有哪些健康方面的讲究呢？对此，杭州方回春堂下沙馆的徐医生给出了建议。他说，吃火锅前，首先要把锅碗瓢盆洗刷干净。最需要注意的是一些铜质火锅，煮食前一定要去除表层的铜锈，避免发生铜中毒，引起恶心、呕吐等症状。

第二步，就是食材和调料的选择。现在很多超市都有各种现成的火锅食材和调味品，这无疑给大家提供了便利。但对于喜欢吃麻辣锅底的人而言，选购食材的过程中最好还

是做到荤素搭配，除了吃肉，还要多吃青菜和豆腐。因为青菜可以补充人体所需的维生素，具有解毒去火的功效，豆腐中则含有石膏，可以达到泻火、清热的效果。

此外，建议大家一定要等到食材在汤水中煮熟煮透后再捞出来吃。因为煮火锅大多是用生肉、生鱼、生菜边涮边吃，一旦食物没有完全煮熟，就有可能携带致病微生物和寄生虫卵，引发腹泻症状。同时，吃火锅的时候最好在一旁备一碟生姜末，放入锅中一起炖煮，一来去腥，二来御寒。

另外，刚刚从火锅里捞出来的食材温度很高，最好不要急着放入口中，而是应该放在碗中稍稍冷却一下



再吃，避免烫伤口腔和食道黏膜。

很多人吃火锅往往会不知不觉吃撑了。所以为了帮助消化，也可以在吃火锅前先喝一杯果汁，润润肠胃。当然从健康的角度来讲，吃火锅的时间也不宜过长，长时间坐着吃火锅，会使胃液、胆汁、胰液等消化液不停地分泌，腺体得不到正常的休息，容易引起胃肠功能紊乱而发生腹痛、腹泻。

(通讯员 李思璇)