

伴随早秋而来的不一定是凉爽,也有可能是雨水潮湿易生皮肤病,通风干燥是关键

本报记者 梅杰 综合报道

8月25日下午的一场狂风暴雨让杭州市民猝不及防,实际上,早秋的雨往往说来就来。杭州市气象局官网显示,未来的一周内,雨水还会光顾。

俗话说“一场秋雨一场寒”,终于快能摆脱炎热的夏季,迎来凉爽的秋天了,这本是好事。但前提是先安全度过转换期,因为在季节转换时皮肤本就脆弱,如果遇到潮湿的雨水天气,给细菌、真菌等菌类提供了繁殖的温床,更容易引发皮肤病,令人苦不堪言。

五种皮肤病多发

细菌感染。下雨过后,气候潮湿,如果人的双腿长期泡在污浊的雨水里,双下肢皮肤容易受各种微生物的侵袭,可能出现红斑、丘疹,有时候还有脓液渗出,严重的可出现水泡。

所以雨天和雨后要尽量避免双腿长时间在水中浸泡。如果一定要下水,可在出水后用1%的盐水浸泡双腿约半小时,再用清水洗净、晾干。

脚癣。下雨时地面容易有积水,不少人的足部浸湿后没有及时擦干,正好给脚趾间真菌的生长创造了有利条件。所以在雨水中行走和工作时应穿上雨靴防护,如果水位太高,则要在下水前外涂防水油膏。

蚊虫叮咬。虽说夏季快要离去,但讨厌的蚊虫仍不安分,加上雨天空气潮湿,家里有一股霉味,蚊虫会更加活跃起来。很多人被蚊虫叮咬后身上刺痒,皮肤上还会起小疙瘩。应尽量使用蚊帐,并保持皮肤

清洁卫生。

过敏。雨后空气潮湿,如果家中衣物一直没有晾晒,病菌便会不断滋生,在穿着的过程中很容易引起皮肤过敏。

雨后空气潮湿衣服不容易晾干,可选用烘干机将衣服烘干,内衣裤等可用吹风机吹干,如果已经出现了皮肤过敏症状,切记不要抓挠,不要用热水洗烫,迅速就医。

荨麻疹。雨天出门难免接触街上的污水,回家后应立即冲洗,以免滋生细菌,患上荨麻疹。有过敏性皮肤病患者出门遇雨天务要保持皮肤和衣服干爽,避免水浸性皮炎和真菌繁殖诱发疾病。

预防有妙招

皮肤问题该如何预防? 专家提

醒,通风透气,干燥衣被,是减少感染的关键。阴雨潮湿,衣物难干,为真菌的生长创造了条件。抓住阳光明媚的时机,好好让衣服、被子晒晒太阳,是个不错的办法。如果没有太阳,并不等于束手无策,干衣机、电吹风都可以派上用场。

饮食方面,应以清爽清淡的素食为主。经常吃些具有清热、健脾、利湿之效的食物,如绿豆、冬瓜、丝瓜、藕、胡萝卜、西红柿、莲子、山药等;少食海鱼、羊肉、狗肉、冷饮等,因为这些饮食易生湿伤脾,会加重皮肤病。

此外,烘干的衣服勿即穿。半干不湿的衣服容易导致各种微生物繁殖,当人体皮肤有损伤时穿着,很容易导致皮肤疾病发生,还可能会引起风湿性关节炎、骨性关节炎等疾病。



健康小贴士

饭后半小时是“养生黄金期”做到这几点让你一整天元气满满

本报综合报道

一日三餐是我们身体机能正常运转的基础,若想把三餐的好处放大,抓住饭后半个小时尤为关键。

早餐后半小时适宜吃点维生素含量丰富的水果,比如猕猴桃和草莓,丰富的维生素还可以提神醒脑,保证一上午的工作效率。此外,从中医理论上讲,早晨7~9点主胃经,胃经在中医经络里被称作“长寿经”,经过

膝关节。饭后20分钟左右,用手反复摩擦膝关节,可以使胃经通畅。还可以敲打小腿外侧5分钟,这里有人体最重要的一个穴位——足三里,饭后拍打可生发胃气、燥化脾湿。

午餐后半小时是调整身体和精神状态的关键时刻,中午打盹可缓解压力、提高记忆力,即使只有十几分钟,效果也立竿见影。同时还可

以伸腰、踮脚尖、做深呼吸,都能提神醒脑。

晚餐后半小时应适当活动活动,不妨做点家务,比如洗碗或者整理房间,也可以拍打经络,主要针对任脉,也就是小腹以上正中间的部位,有很多重要的穴位分布在此,吃完饭从上到下轻轻拍打20分钟,可以帮助消化、强身健体。

晨起口臭、口干、口苦,是什么原因造成的?

本报综合报道

晨起口臭、口干、口苦是一种常见的症状,其形成的原因有很多种。首先,不良生活习惯如吸烟、饮酒、经常熬夜等,容易使人口干舌燥,从而觉得口苦无味。其次,一些胃肠道或肝胆疾病,导致了胆汁、胃食管反流,这种情况下,患者可能因为尝到了胆汁的味道,从而出现口苦的症状。

从中医角度来说,口干口苦多是

由肝胆湿热,肝胃不和引起的。口干多因湿热互结,阻碍中焦,津液不承所致,口苦多因肝胆湿热而致。因此,治疗上需降火祛湿、增阴生津。适当多食用赤豆大枣薏米冬瓜粥、鲤鱼赤小豆汤,有助于除湿降火,可在一定程度上改善口苦症状。

至于晨起口臭问题,大多属于正常现象,是由人在睡眠中口腔环境

改变造成的。在白天时,口腔唾液腺分泌足够多的口水,可以冲洗残余的食物残渣。在晚上睡觉时,口水分泌大大减少,口腔会变得干燥,口腔表面死亡的细胞会粘在舌头和黏膜上。当细菌开始享用这些“美味食物”时,就会产生不愉快的气味,这种口臭一般会在早上刷牙漱口后消失。



健康百科

秋季养生先养脾 6种黄色食物要多吃!

本报综合报道

盛夏的余热未消,仍会有“秋老虎”的高温天气,人体内也会有之前三伏残留的湿热。在这种情况下,脾最易受到湿热的攻击。中医认为,黄色在五行中属土,对应人体的脾脏及胃。所以,养护脾胃可以从吃黄色食物上入手。

另外,从现代营养学的角度来说,黄色食物也含有一种强有力的抗氧化物质——胡萝卜素,经常食用可以强化肝脏功能,清除自由基和有毒物质,增强免疫力。

南瓜

南瓜所含的果胶可以保护胃黏膜,让其免受粗糙食物的刺激,促进溃疡的愈合,另外,南瓜含有能促进胆汁分泌的成分,可以加强胃肠的蠕动,帮助食物消化吸收。

小米

小米是五谷之首,性温,具有健脾和胃的功效。而小米粥补气健脾、消积止泻,可以调理因脾虚所致的久泻、消化不良及积食腹痛等症。另外,小米粥所含的色氨酸,有助于缓解失眠和舒缓烦躁情绪。

玉米

玉米性平味甘,有健脾开胃的功效。《本草纲目》认为其“调中开胃”,《本草推陈》则称其为“健胃剂”。胃口不好的人,可以多吃点玉米。

红薯

红薯味甘色黄,甘味、黄色都对应脾,而脾胃互为表里。所以,红薯有补益脾胃、促进消化、强身健体的功效。但注意红薯吃得过多,容易出现腹胀、打嗝等症状。胃部不适、觉得烧心时尽量别吃。

土豆

中医认为,土豆味甘、性平,具有补气、健脾的功效。它还含有大量的蛋白质、B族维生素、维生素C等,可以促进脾胃的消化功能。此外,土豆所含维生素C的含量是苹果的4倍,有助于呵护皮肤、美白抗皱。

橙子

橙子性凉,味甘酸,具有生津止渴、开胃补气的功效。饭后吃橙子或喝橙汁可以止渴,解油腻。橙子皮也有健脾功效,如果食欲不振,可以用橙皮煮水,帮助增进食欲,缓解脾胃不适。