

洗澡过频伤皮肤

□ 记者 杨寒冰

高先生家住顶层,炎夏时节,闷热难耐,常常是热得一身臭汗,颇爱干净的高先生一天要洗上三次澡。早上起床洗一次,中午回家洗一次,晚上睡前再洗一次。

一个夏天下来,高先生洗澡洗上了瘾,现在快中秋了,虽然不再是一天三洗,但还是坚持天天洗澡,并且每次都洗得很认真。

然而,令高先生纳闷的是,一周以来,他老是觉得后背刺痒难耐,有时胳膊、腿部也会出现这种情况。难道是洗澡没冲干净?于是,每次洗澡时,高先生就使劲用搓澡巾搓。但是,结果并不像高先生期望的那样,似乎越洗得干净,皮肤越痒得难受。

受不了“痒痒”之苦的高先生找到了解放军五三四医院副院长、皮肤外科专家吕根法博士后求助。吕根法经过耐心询问后,找到了高先生皮肤“痒痒”的根源:洗澡过于频繁。

爱干净还能有错?洗澡也能洗出病来?这下,高先生傻眼了。

吕根法告诉高先生,马上就要到中秋了,天气渐渐转凉,会变得干燥、多风,皮肤本身就会处于一种“缺水”状态,如果洗澡过于频繁的话,会洗去人体表面本来就很少的皮脂。皮脂具有滋润保护皮肤的作用,皮脂越少,皮肤就越干燥,洗澡过勤,经常使用沐浴露或香皂等,容易破坏皮肤的酸碱平衡,从而打破了有害菌和有益菌的平衡。

有关资料显示:洗澡过勤的人,比正常洗澡的人的皮肤病发病率高达21.3%。

另外,洗澡时不要用力搓洗,这样除了损伤皮肤外,还会破坏身体表面的免疫层,削弱皮肤的屏障防护作用,容易让细菌、真菌乘虚而入,引起皮肤感染。

高先生听后惊得目瞪口呆。那么,怎样洗澡才是合理科学的呢?

吕根法告诉高先生,每周洗澡两到三次就足够了,并根据高先生的工作性质和身体状况,为他介绍了几个洗澡的小“窍门”。

洗澡时先洗脸。洗澡时,不要只顾洗身体,也要适当照顾面部,因为面部分布着很多表情肌和敏感神经,热水能刺激



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

神经,搓脸能加速血液循环。所以,洗澡时多搓面部,可有效舒展表情肌和加速面部血液循环,能快速缓解疲劳感。洗澡要先从洗脸开始。

胃口不好时,可在饭前30分钟入浴,用热水刺激胃部,待身体暖和后,再用热水在胸口周围喷,每冲5秒休息1分钟,重复5次;洗澡时可以先在热水中泡20分钟~30分钟,同时进行腹式呼吸(用鼻子吸气,让腹部鼓起,然后用口吐气),再用稍冷的水刺激腹部,这种冷热水的刺激能促进胃液分泌,提高食欲。而胃酸过多、胃及十二指肠溃疡患者在热水中浸泡3分钟~4分钟,可控制胃酸的分泌,减轻和控制病情。

腹部按摩。洗澡时可以用手掌在腹部按顺时针方向按摩,同时腹部一鼓一收地大口呼吸,并淋浴腹部,可治疗慢性便秘并防治痔疮。而神经性便秘,则要沿着肠部用40℃热水冲3分钟左右,再用25℃的温水冲10秒,反复5次,可让大肠的蠕动增加。

淋浴虽然节约时间,但只会对皮肤表面产生刺激,内脏并不能获得热量。早晨起来最适合淋浴,这样可以唤醒身心,白天能精神饱满地投入工作和学习中,而睡前1至2个小时,最好在浴盆里泡个澡。

吕根法提醒,洗澡时,水温不宜太高,在40℃左右即可,过热会使人晕倒,过凉又容易感冒。热水虽能使体表血管扩张,加快血液循环,促进代谢产物的排出,但去脂作用较强。

时间不宜过长。因为热水浴使血液大量集中于体表,时间过长极易疲劳,还会影响内脏的血液供应和各种功能,使人虚脱。

香皂不宜使用过多。每洗一次澡用一遍香皂即可,过多会刺激皮肤。

今日门诊
洛阳脑病医院 特
约
电话:15838833838

专家提醒

事多觉少难长寿

司马懿曾这样说诸葛亮:“睡少而事多,必不能长久。”不日,诸葛亮果真病死于五丈原。这句话的意思是,如果一个人睡眠过少,而劳心的事情又多,身体必然不能支撑很久。人的生活没有规律,心理压力过重,会导致情绪不稳、心理失衡,还会导致高血压和心脏病等,甚至有可能致命。

《素问·上古天真论》中亦有记载:“起居有常,不妄劳作,故能形与神俱,而尽终天年,度百岁乃去。”这是指在生活上要做到“有常”,即生活有规律,劳逸有度,不能过于安逸,也不能过于劳累,这样就能身心健康,活到自然寿命,百岁以上才驾鹤西去。

专家说,生活节奏过快,“睡眠少、劳心多”让不少人都处于“亚健康”状态。首先,要解决睡眠的问题,如何快速入睡呢?慢呼吸是其中重要的一种方法。可在晚间睡觉时平躺,全身放松,闭目合嘴无杂念,以鼻呼吸。用腹式呼吸的方法轻轻、自由地吸气,接着慢慢地呼气。呼气时略带“小屏气”,像自行车内胎被缓缓放气似的,自己能够隐约听见声音。这种“缓释”呼吸法用的时间是吸气的3倍~4倍。呼气结束后不要马上吸气,应紧接着稍稍屏气。这种“止息式”屏气的时间应为吸气的1倍~2倍,然后再吸气。就这样“吸——呼——屏”循环,反复练习,直至不知不觉地入睡。

此外,我们还要从精神层面做到少思寡欲、知足常乐、心胸豁达、多行善事。可配合一些气功、按摩等传统中医养生方法,还可以通过听音乐、练习书画来达到入静养生的目的。

(李东晓)



身边提示

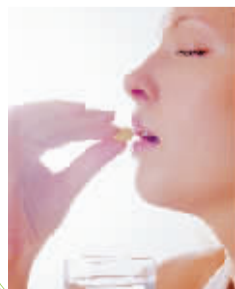
吃药不都“整吞”

喝一口水,吞一片药,这可能是吃药的“经典流程”。可实际上,这些看上去长相相似的药片,可不都是这么吃,如果弄错了服用方法,轻则影响药效,重则危及生命。

整吞或掰开、磨碎。早期的药片加工工艺简单,就是把药用成分加赋形剂制成药片,一般是整片吞服。但有些个儿较大的药片,如阿莫西林片,必要时可以掰开或磨碎吃。

只能整吞。普通片剂有一些缺点,比如受潮容易变质、伤胃、药效发挥较快等,于是科学家发明了很多新的剂型,像糖衣片、肠溶片、缓释片、控释片等。这些药片大多包上了一层外衣,只能整片吞服,如果药片破碎则不宜服用。

含服。能含服的药片有两种,一种是口含片,多用于口腔和咽喉部疾患,如甘草片、西瓜霜润喉片等,服用时含在口腔内,使其缓慢溶解,而不是吞下。紧急时可嚼碎,但不要咽下,更不可整片吞。另一种是舌下含服,如硝酸甘油片缓解心绞痛,舌下给药2分钟~3分钟起效,5分钟达到最大效应。如果吞服,胃液会破坏药物,影响疗效。



泡水。用于泡腾片,如维C泡腾片,放进水里溶化后有效成分能迅速溶出。泡腾片还可外用直接放入用药部位,如甲硝唑阴道泡腾片。

咀嚼。吃咀嚼片时不用喝水,咀嚼后容易吸收,尤其适合老人、小孩、吞服困难及胃肠功能差的患者。比如用于中和胃酸的达喜整吞不利于吸收,还会加重胃肠道负担。(百合)

健康前沿

不吃药 百年验方 治好了白内障、青光眼

爷爷患白内障10年了,越来越严重,前一段时间几乎看不清任何东西,想着做手术,可年龄太大,又有一定的风险,眼看病情再发展下去就很可能失明,全家人都很难受!

刚看到“特灵眼药”时,全家还是没有把握,用那个玻璃棒蘸水,再蘸点药往眼睛里点的时候,爷爷就告诉我们感觉到了一股清清凉凉的东西往眼睛里进,眼睛非常舒服,也就3分钟~5分钟的工夫,眼睛就不那么干了。几天后我们惊喜地发现他眼睛里排出很多脏东西,爷爷仅用了3个周期便能分辨出每一个家人,5个周期用完,白内障基本康复了,真是太神奇了!

经过家人进一步详细了解,得知“特灵眼药”是由多种名贵中药组成,已经有400年的历史了,现被批准为OTC国药,是中药保护品种,怪不得这么多人买!另外这个药不光能治白内障,还能治青光眼、玻璃体浑浊、视神经萎缩、结膜炎、泪囊炎、糖尿病眼病、老花眼、眼干眼涩、迎风流泪、视物不清等各种眼病。还有好多患眼病的人都是用了这药才治好的。这个神奇的药已来到洛阳七里河开心人大药房,大家可咨询61720399。

我的皮肤病好了

39岁的王先生患顽癣15年了,已到静止期,患处呈斑块状,钱币大小,伴白色鳞屑,以往曾用脱敏、激素药品,副作用特别大,治疗效果一直不满意。使用“百癣康”喷剂,一周后止痒止屑,皮疹消退,两周后皮损处呈正常皮色。开始每天使用一次,两周后隔日一次,三周后五天一次,没有耐药性,维持得令王先生十分满意,他激动地说:感谢贵州黔西南苗药技术有限公司研制出这么好的产品,还我健康皮肤!

百癣康有极强的附着力和渗透力,瞬间止痒且不含激素,疗程短,见效快,且不忘口,轻者5天~10天,重者2周~4周,病变皮肤即可恢复如初,避免口服药对身体器官的损伤。

百癣康适用于:皮肤顽癣、头癣、手足癣、花斑癣、湿疹、神经性皮炎等各种皮肤病,已登陆洛阳金谷园路百草大药房。详询61666371。

用药指南

痔疮不手术 贴了就祛除

痔疮手术被称为天下第一疼,并易复发。专利产品孝铭肛宝运用最新的“抑菌贴”剂型为患处直接给药,药物通过皮肤直接吸收,活血化淤,祛腐生肌,直接使淤堵的静脉化解疏通达到完全康复。许多患者使用20分钟疼痛消失,药物成分渗透内外痔,消除内外痔发炎症,使排便通畅省力;6天痔疮消失,出血伤口康复;1个疗程干净消灭痔疮,肛部和直肠完全康复。

孝铭肛宝适用于内痔、外痔、混合痔、脱肛、便血、肛门脓肿等肛门疾病,每日2贴,方便卫生。洛阳金谷园路百草大药房有售,详询61831277。

新旧疤痕 一抹就消

疤痕影响美观,尤其是少儿身上疤痕及粉刺痤疮、意外创伤、烧伤、手术等留下的疤痕,因易接触脏物、免疫力低下、愈合不彻底等因素,极易成为细菌、病毒的突破口,出现瘙痒红肿增生,甚至突变为疤痕肿瘤!

不吃药,不伤身,只需轻轻一抹,美国疤痕生物凝胶对烧伤、烫伤、产后腹部、粉刺遗留、手术等损伤留下的新旧疤痕及增生疤痕和顽固性疤痕短时间见效。使用当天快速消除疤痕处痒痛、灼烧感;15天淡化疤色,软化疤体;1个月期疤痕细胞逐渐消亡,疤体枯萎干瘪,疤痕下新生皮肤组织重构;2个月期新生皮肤组织代替消亡疤体,抚平皮肤,恢复肌肤弹性及色泽。七里河开心人大药房有售,详询:61831977。