

秋冬季节皮肤瘙痒多发 该如何预防?



瘙痒是皮肤病中最常见的症状。尤其是秋冬季节,很多中老年人都会出现皮肤瘙痒的症状,这是由什么引起的呢? 又该如何预防呢?

健康皮肤有一薄层的天然脂质或脂

肪物质,这些物质有保湿效果,让皮肤保持柔软和弹性。而秋冬季节皮肤油脂分泌减少,皮肤容易变得干燥。但是中老年性皮肤瘙痒不只是由皮肤干燥引起的,其最主要的内因是皮肤分泌功能减退,皮脂腺、汗腺的生理性退化、分泌减少,保护皮肤表皮的脂膜变薄,从而引起皮肤干燥而瘙痒,同时脂膜等生理性保护功能下降,难以抵御外界的不良刺激而致瘙痒。其次是与某些内部疾病相关,如神经衰弱、大脑动脉硬化、甲状腺功能异常、糖尿病、贫血、白血病、霍奇金病、蕈样肉芽肿、淋巴肉瘤等。此外,尿毒症患者的皮肤瘙痒,常表现为全身性难以忍受的剧痒,这可能与尿毒症时某些代谢失调有关。其他,如吸烟、饮酒、食用辛辣食物等均有可能成为全身性瘙痒症的内在因素。

专家建议,中老年人要预防皮肤瘙痒症,最好注意以下几点:

- 1.皮肤护理,外涂润肤霜。其中应含蜂乳、维生素E、珍珠类润肤霜等。
- 2.衣服宜宽大、松软、舒适。内衣选

用棉织品或丝织品。

3.减少外界不良刺激,如搔抓、肥皂清洗等,洗澡次数一般每周1~2次为宜,水温35℃~37℃为宜,别过度搓洗皮肤,别用碱性肥皂。

4.调整饮食,多食富含维生素C的果蔬。忌食辛辣发物及易致敏物品。

5.进行力所能及的运动,以促进皮肤新陈代谢和汗液分泌,减轻皮肤干燥,缓解症状。

6.保持大便通畅,可以有效地将体内积聚的致敏物质及时排出体外。

7.积极寻找病因,去除诱发因素。积极治疗内科疾病如糖尿病、甲状腺机能减退等原发病。

此外,还要注意防寒保暖,避免刺激。秋冬季节注意保持室内合适的温度和湿度,有条件的要使用加湿器,睡觉时要避免过度地使用电热毯。注意保持乐观心态,力求生活有规律,早睡早起,转移对“痒”的注意力,防止精神因素加重全身瘙痒。



水果坏的地方切掉,剩下的还能吃吗?

在日常生活中,人们在吃水果时发现坏了一部分,经常会把坏的地方削掉,认为水果坏了一点不要紧,削掉坏的部分,剩下好的部分是可以正常吃的。但是,事实真的是这样吗?

事实上,这种由自身霉变引起腐烂的水果,即使将霉变部分切除也是不能吃的,只要肉眼能看到霉变的水果,就意味着有很多病菌已在水果内繁殖生长。水果一旦长霉菌,各种微生物,特别是各种真菌会在腐烂的水果中加快繁殖,并在繁殖过程中产生各种有害物质,这些有害物质又不断从腐烂的部分通过水果的水分渗透,导致整颗水果被污染,所以即使剩下那些看似未腐烂的、完好的果肉其实也已经被细菌、真菌侵染,只是用肉眼看不到而已。

而且,我们肉眼也无法估算其霉菌扩散的范围到底有多大,所以我们切掉的仅仅是霉菌菌丝表面已经成型的部分,潜伏在果肉里面的霉菌是没办法完全切掉的。烂水果中的真菌毒素可能会导致人们出现头痛、恶心、呕吐等症状,其中对人体健康威胁最大的有毒物质是青霉菌的毒素,食用后会对人体的神经、呼吸、泌尿等系统造成伤害,也容易引起急性肠胃炎等疾病。所以,尽管去除了水果中坏掉的部分,剩下的好的部分仍然是不能吃的,食用后对人体有害。

那么,所有坏掉的水果都需要扔掉吗? 哪种情况下坏掉的水果是还能吃的呢? 如果水果坏掉的地方是外伤,是因为水果表皮脆弱,在运输过程中所造成的磕碰伤,这样的水果,在碰伤处很容易被氧化,出现变色的反应,但在短时间内食用是没有问题的。另外就是冻伤的水果,放在冰箱里的水果,可能会因为低温表面变色或者有伤口,冻伤的水果只要把有伤口削掉是可以吃的。不管是外伤还是冻伤的水果,虽然都可以正常食用,但是要在短时间内尽快食用。

选择越多越焦虑? 你中招了吗

生活中,我们总会面临选择,常识告诉我们,选择越多,人就会越快乐。可是,事实恐怕并非如此,在这些风险与机遇并存的选择中,你是否会感到无从下手甚至有些焦虑呢? 你是否好奇过这些焦虑的本质是什么,又该如何克服这种由选择带来的焦虑感呢? 其实,从心理学角度来看,这种焦虑来源于我们无法准确预估未来的体验且在预测选择的后果时我们会把自己当下的状态投射到未来的情景中。

试想,如果大家都穿着同样的衣服,上同样的课,或者做等量的工作,拿等量的钱,我们或许感觉不到那么焦虑,因为我们不用为错误的选择负责。另外,减少选择会让我们的投入更加聚焦于事情本身,产出更可预期,有更多的即时满足感。但这种方式的劣势也很明显,它限制了我们的信息和思考,抑制了我们的创造力和生产力,也失去了实现个人价值的机会。

人们之所以会有“选择恐惧症”,或许并不是因为惧怕选择本身,而是担心决策的结果不好。决策的结果就是决策后果。这种对于后悔的恐惧,使得我们对于抉择更加谨慎小心,以至于常常裹足不前,心理学家把它叫做“决策规避”。让自己能敢于选择,愿意为自己的选择负责,是一门重要的人生功课。

那么,如何才能尽可能地去减少这种由选择带来的焦虑感呢? 这要从如何选择开始说起。首先,我们可以尝试增加必要的条件来减少选择感。试想,每添加一个条件,选项就会大幅度减少,每当我们需要做选择的时候,不妨尽量做到只考虑且不遗漏那些最必要的条件,把握选择的核心。第二,尝试把自己从“追求完美”的框架中解脱出来。当选择完成后,就坚定自己这一选择,不要后悔。第三,通过不断重复积极的心理暗示,相信自己的选择是最好的。尝试用自我欣赏来替代自我否定,进而逐步缓和选择困难的问题。

本版稿件均据人民网

戒糖戒出低血糖? 正确戒糖应当这样做!

随着明星、美妆博主的推荐以及商家宣传,中青年女性群体中刮起了一阵“抗糖”风潮:戒掉甜食、不吃碳水化合物、吃抗糖丸、喝抗糖口服液、贴抗糖面膜。在商家的“忽悠”下,不仅有人过度戒糖导致戒出低血糖,还有人吃抗糖产品吃出子宫肌瘤、乳腺增生等妇科病。那么,到底什么是戒糖呢? 在日常生活中,我们应该怎样正确戒糖呢?

糖化反应也叫美拉德反应,是法国化学家美拉德在1912年发现甘氨酸与葡萄糖混合加热时会形成褐色的物质。真皮层内的胶原蛋白被糖化后,胶原质纤维的弹性下降,会导致皮肤松弛;过多的糖分使雄性激素增高,皮脂分泌增加,可能会形成痤疮;同时,糖会使酪氨酸酶变得更活跃,进而增加黑色素的生成。

“糖化”确实能够导致皮肤衰老,但皮肤衰老是身体各项因素综合作用的结

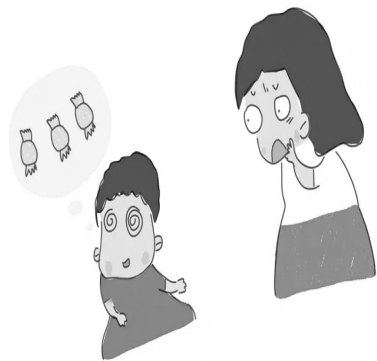
果。对于新陈代谢旺盛的中青年女性来说,糖化终产物是会被代谢掉的,所以根本无需特意去“对抗糖化”。

我们说的减糖,指的是建议人们减少食物中添加糖的摄入,但并不包括天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。添加糖是指人工加入食品中的糖及糖浆,包括单糖和双糖,常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖等。日常生活的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖都是蔗糖,也就是添加糖。

除了这些容易被觉察到的甜味食品,在餐馆的众多菜肴中,糖也是必不可少的调料。如一份葱烧海参可能会加15~25克的糖,红烧排骨、红烧鱼、鱼香肉丝要加25~30克的糖。而其他的加工肉制品,如肉脯中也含有不少糖。

因此,下定决心戒糖就得从细节做起。如去超市买食品时,要仔细查看它的配料表,尽量不要购买含有添加糖的

食品;能自己做饭就不去餐馆吃,因为一些餐馆为了使食物更加美味,通常会添加更多的糖;日常生活中也应多喝水、奶制品、自磨豆浆等,少喝冲调的果汁、豆浆和饮料。



弱视不是近视

儿童弱视的危害不可小觑

眼睛是心灵的窗户,然而弱视已成为威胁我国儿童视功能的主要疾病之一。由于弱视与近视、远视等症状相似,因此常常被家长忽视,进而造成了无法挽回的后果。



弱视不是近视

专家表示,弱视与近视不是同一种病。近视多发于学龄期人群,是睫状肌过度紧张或遗传因素等造成的“看远不清楚,看近清楚”的眼病。通常情况下,近视患者戴眼镜后,矫正视力可恢复正常。弱视则多见于学龄前儿童,是一种通过戴眼镜也无法矫正视力的眼病,常伴有斜视、高度屈光不正、看远看视力都不好等症状。

弱视形成的原因有哪些?

专家分析了多种导致孩子弱视的因素。“很多家长一听说孩子弱视,就责怪孩子:‘谁让你老是看电视、看电脑、玩手机?’”其实弱视的孩子也很无辜,因为弱视一般和家长有关系。”袁东兵解释,弱视形成的原因有先天因素、遗传因素和外伤等。先天因素是指母亲怀孕期间服用了某种药物或者受到了辐射,遗传因素则与基因有关。

弱视需对症治疗

弱视是一种发育性疾病,年龄越小,治愈率越高,成年后则基本治愈无望。专家表示,孩子在4岁前接受眼部常规检查是十分必要的。家长如果发现孩子较同龄孩子动作迟缓,或看东西时有歪着头、皱眉、眯眼等不良习惯时,应及时带孩子去医院检查,看是否患上了弱视。另外,有种天生的单眼弱视,通常只有在眼部普查时才会被发现。

据新华网报道,治疗弱视需要抓住两个关键,一个是去除诱因,先天性白内障、斜视性弱视等要进行手术治疗,屈光参差、屈光不正等要进行医学配镜。另一个是遮盖健眼,强迫用弱视眼看东西。弱视训练仪可以辅助治疗,但不能作为主要的治疗方式。

另外,孩子在幼年阶段自制力不足,如果没有家长的耐心纠正,很容易养成不良的用眼习惯,导致弱视、斜视等眼疾。家长应帮助孩子树立爱眼、护眼意识,并对孩子眼病做到“早发现、早诊断、早治疗”。