

天寒地冻 小心惹上这些皮肤病

冬季寒冷,空气干燥,很容易引起皮肤不适。皮肤遭受较强的冷刺激,血管收缩,皮肤干燥,角质变厚易脱皮,极度的寒冷还可引起冻伤。因此在冬季,我们特别应该注重皮肤护理,不同人群需要根据自身特点进行科学护肤。看看皮肤科医生为大家盘点那些最爱在冬季“搞事情”皮肤病。

足跟皲裂

足跟皲裂是指足跟皮肤干燥、增厚,增厚的皮肤上顺着皮肤纹理的方向出现深浅不一、长短不同的裂纹。当裂纹加深时,可出现不同程度的疼痛,裂口可有出血,甚至继发感染。年龄增长、温度降低等都可能增加足跟皲裂的程度。

足跟皲裂可由生理因素引起,也可由病理因素导致。随着年龄增长,皮肤增厚缺乏弹性,

足部皮脂分泌过少,导致皮肤干燥脆裂;真菌感染足部导致足跟过度角化;糖尿病等疾病导致全身干燥;遗传性或获得性掌跖角化病等,都可能引发足跟皲裂的问题。

针对皮肤干燥等引起的足跟皲裂,治疗关键是保护和恢复皮肤屏障功能,简单来说就是加强润肤。而由上述疾病(如足癣、糖尿病)导致的足跟皲裂,治疗关键在于治疗并控制原发病,以达到缓解皮肤症状的目的。

干性湿疹

干性湿疹又称为乏脂性湿疹,裂线性湿疹,是由多种因素导致的临床常见皮肤病。其特征是皮肤干燥、皲裂伴有脱屑,小腿前侧最多见,常伴有瘙痒。干性湿疹常见于60岁以上老年人或鱼鳞病患者,多发生于寒冷、干燥(低湿度)的气候条件下,且男性患者稍多于女性。

本病与多种因素导致皮肤表面过度失水、油脂减少或排汗不良等有关,常见的因素有年龄增加(皮肤老化)、洗浴次数过多、过度使用肥皂和习惯性搓澡等。

干性湿疹主要治疗措施包括使用润肤剂和选择合适的外用药物。同时需要去除病因和加重症状的因素。去除病因方面,如减少洗澡次数、洗澡时避免水温过高等。用药方面,可选择:

润肤剂 规律涂抹润肤剂,尤其洗浴之后,市售的正规的身体乳或医院自制的保湿乳均可选用。

糖皮质激素制剂 可外用糖皮质激素软膏以缓解瘙痒、消退皮疹。

抗组胺药物 若瘙痒严重,可口服抗组胺药物缓解症状。

其他冬季易发皮肤病

瘙痒症 有皮肤瘙痒症状而无原发性皮损的疾病;最常见的病因是皮肤干燥;以病因治疗为主,同时对症治疗;注意皮肤保湿,减少不良刺激。

银屑病 多种因素相互作用引起的慢性鳞屑性皮肤病;皮肤上出现红斑,其上覆盖有银白色鳞屑;有局部治疗、物理治疗和系统治疗等多种疗法;病程迁延不愈,容易反复发作。

鱼鳞病 主要表现为皮肤干燥、脱屑和鱼鳞状的皮损;大多数是遗传所致;护理和外用药物治疗为主,严重时需口服药物;本病无法治愈。

带状疱疹 水痘-带状疱疹病毒感染累及神经和皮肤;发生在身体单侧的成簇水疱,疼痛明显;50岁以上的人群易发,该人群可接种疫苗预防;经及时治疗能治愈,部分会遗留神经痛。

冻疮 一种多发生在寒冷季节的常见皮肤病;主要表现为手脚发痒,皮肤红斑、肿胀等;药物治疗为主,物理治疗为辅;减少寒冷的暴露,加强保暖、保持干燥可预防。

相关链接

冬季护肤重在“油包水”

冬季护肤需要把握“保湿、保暖、深层滋润”的大原则。冬季空气湿度低、气候干燥,保湿就显得十分重要。宜选择性质温和兼具保湿成分、油脂较多的油包水型护肤品,如霜剂。应防止冻伤,外出时宜戴帽子、口罩及手套。用温热水洗脸或蒸气喷雾,可促进血液循环,增强皮肤代谢。

据《北京青年报》

“冬断食”流行网络 这种减肥方法真的科学吗

这个冬天,一种名为“冬断食”的理念走红网络,这种所谓的“养生又减肥”的概念被很多网友奉若“减肥圣经”,“16+8”“1+1”“5+2”,这些与断食相关的时间概念如同一种“数字密码”。“冬断食”到底是什么?短时间减肥在冬季真的科学吗?

有人尝试后 感觉做什么都没动

“冬断食”到底是什么?记者在多个网络平台搜索后,并没有获得一个标准的方式方法,但不同的“冬断食”推荐帖的核心理念都是通过冬季节食来达到减肥的效果,“华佗曰:一月断食,熬过就瘦!”

怎么做到“冬断食”呢?在网络上,“16+8”“1+1”等节食方法流行起来,所谓“16+8”,节食一天中的饮食时间控制在8小时以内,剩下16个小时完全不进食。而“1+1”则是1天完全断食,1天正常饮食。有网友认为,由于冬天的天气寒冷,人体的代谢会变慢,而进行断食可以进一步降低代谢速率,从而使身体更容易消耗储存的脂肪。也有人认为,冬季人们更容易控制饮食,减少对高热量食物的摄入,这也助于减肥。

“我‘冬断食’减肥已经半个月了,确实也瘦了,就是感觉做什么都没动,容易头昏。”在重庆渝北工作过的林语(化名)说,自己和几个同事都在“冬断食”减肥,每天吃一顿午饭,“我早上会

喝牛奶,他们有的早上都不吃东西。”林女士说,她总结出来网络上的“冬断食”方法虽然不尽相同,但也有共同点,“就是要饿,要多喝水。”虽然半个多月瘦了10斤左右,但林女士也发现,自己时常起身会眼前发黑,而且还感冒了,“我觉得很正常,因为不断食的时候我也会正常饮食,我觉得熬一下就熬过去,熬过去就瘦了!”

“冬断食”不是中医概念 “辟谷”也不是完全不吃

“我们最近也接诊了许多跟随网络流行减肥的患者,‘熬过去’这个想法是错误的!”重庆市急救医疗中心肥胖门诊主治医师王弘妍介绍,就在1月中旬,该科室接诊了一位因为学习网络上的“冬断食”方法而脱水入院的女士,“这个女孩子实际上BMI指数是正常的,身材很健康,但是断食减肥期间什么也不吃,也不怎么喝水,而她的工作强度又很高,最终因为严重缺水入院,甚至出现了脏器衰竭。”

“冬断食”科学吗?很多人都认为,“冬断食”是一种中医概

念,重庆急救医疗中心中医科专家王危危告诉记者:“中医并没有‘冬断食’的相关概念,人体的代谢也并不会因为季节出现明显变化。”王危危介绍,中医确实有利用“辟谷”调节身体的说法,但“辟谷”不等于断食,也没有分季节的说法。“另外,‘辟谷’中,人们也并不是什么也不吃,而是尽量少食,用一些不易消化的食物代替正常饮食,同时加上气功等功法进行调理。”

这些人群不能断食 想靠“断食”减肥请慎重

“断食确实是部分大基数肥胖患者的减重手段之一,它可以通过减少能量摄入的途径来改善人体代谢,但并不是人人都可以断食减肥。”王弘妍提醒,孕妇、哺乳期女性、12岁以下儿童、I型糖尿病患者、肠道脆弱或有肠道疾病的人群、BMI指数<18.5的人群及单纯以减重为目的的青少年,都不建议用断食方法减肥。

即使使用断食减肥,也要注意,断食不等于什么都不摄入。“建议禁食时段不要在早餐和中

餐时,而且禁食时段也要注意多补充水分,可以喝一些茶、黑咖啡等零卡的液体,同时,在可以饮食的阶段不要暴饮暴食,否则会引起胃肠道疾病。”另外,如果肠胃较弱,或者发现容易出现疲劳、头晕、便秘等症状,可以改良自己的断食方案。比如原本用“18+6”(一天内18小时断食,6小时进食)的断食方案,则可以调整为“16+8”,或“14+10”的方案更容易坚持。或者将禁食阶段改为“少量饮食”,只吃平时饮食的25%左右。“如果改良后不适还未停止,就要立刻停止断食减肥,而不是‘熬一熬’。”

王弘妍介绍,科学断食的真正目的不应该是减重,而是通过调整饮食时间和严格控制能量摄入,调节饮食习惯,改善自己过去吃夜宵、不吃早餐、饮食不规律的习惯,通过断食来回归健康的饮食习惯,来调节身体机能,改善内部代谢,“所以研究发现,科学的断食方法还能改善胰岛素抵抗、减少氧化应激、调节肠道菌群等。”而健康的生活习惯才是减重的重要原因,也是减重后能够持久保持健康的关键。

据《重庆晨报》

“四九”将至 健康锦囊请收好

淄博1月17日讯 俗话说:“一九二九不出手,三九四九冰上走”。“四九”将至,一年当中最后一个节气——大寒将至,天气也将进入最寒冷时段。在寒冷的“四九”天,防寒、暖身、补益尤为重要。

在起居方面,适当做到早睡晚起。早睡以养人体的阳气,晚起以养阴气。还应注意防寒防风,随气温变化增减衣物。手脚易冻,尤其应注意保暖。

运动方面,“四九”天,可以选择慢跑、太极拳、八段锦、打篮球等体育锻炼。需要注意的是运动强度不宜过度激烈,避免扰动阳气。如果选择室外运动,则等日出后为宜。

情绪方面,要注意保持心神旺盛,气机通畅,血脉顺和,这样全身四肢百骸才能温暖,以抵御严寒酷暑的侵袭。中老年人更要注意避免过喜或过悲,减少心脑血管疾病的发生。

“四九”天,除了做到早睡晚起、防寒防风外,还最好养成睡前泡脚的好习惯。入睡前用热水泡脚,能使血管扩张,改善脚部的皮肤和组织营养,降低肌张力,改善睡眠质量,对于预防冻脚和防病保健都有益处。

此外,冬季是颈椎病的高发期,日常外出还要注意脖子保暖,避免颈部血管受寒收缩。

饮食方面,可以多吃一些温热食物,抗寒气,保阳气。肉类如羊肉、牛肉、鸡肉都有滋补脾胃、温肾补阳的作用;常见的热性食物,如鳊鱼、辣椒、肉桂、花椒等;温性食物有糯米、高粱、刀豆、生姜、葱、大蒜、大枣、桂圆、荔枝、木瓜、樱桃、杏仁等。还需吃一点胡萝卜、大白菜、豆腐、百合、莲子、豆类、花生、松子等。此外,还要注意少吃燥热的食物,比如辛辣、烧烤。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪

为什么大多数路灯的光是黄色的?



夜晚,看着被一盏盏路灯点缀的道路,感觉整个城市温暖而明亮。但是,你有没有想过,为什么大部分路灯发出的光都是黄色而不是白色的呢?

先要知道光的颜色和波长。光,是电磁波的一种,波谱包括红外线、紫外线以及可见光等。其中可见光是由七种颜色的光

组成的,即红橙黄绿青蓝紫。光的颜色不同,波长也就不同。其中红光的波长最长,紫光的波长最短。

可是,作为照明灯光颜色,并不是波长最长就最适合。黄光的波长范围是570-600纳米,处于人眼较为敏感的波段,而且暖色系的光还不会刺激到眼睛。对于路灯而言,黄光就是最理想的选择。

还要结合实际看效果。路灯的光源种类很多,选择时要充分考虑性价比。经过对比分析,最

终选择了高压钠灯。高压钠灯是一种高压钠蒸气进行弧光放电的灯泡,是目前发光效率比较高的气体光源,发出的光波波长范围正处于可见光的黄光波段,所以在我们看来,高压钠灯发出的灯光就是黄色的。

此外,高压钠灯发光效率高、耗电少、寿命长、透雾能力强且不诱虫。它既能确保人们视物清晰,光线也柔和,可有效降低交通事故发生率,因此,非常适合用来做路灯的光源。

滨州市科协供稿



扫描二维码关注滨州市科技馆微信公众号参与科普活动



扫描二维码关注科普滨州微信公众号了解科普内容和生活资讯