

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博  
漱玉平民大药房



# 里三层外三层咋还会冻感冒

## 大篷车普及冬季保暖知识,头颈背腰鼻耳膝脚8个部位最怕冷

本报12月14日讯(记者 唐菁) 寒冷的天气里,即使穿上厚厚的衣服,有些人仍觉得冷,这是因为对防寒保暖至关重要的身体的8个部位没有保护好。12日,齐鲁晚报大篷车结合冬季的气候等情况,向市民普及保暖的健康知识,并为市民带来测量骨密度、血压等多个免费体检项目。

“我冬天出门都会里三层外三层的穿得很多,自认为保暖措施做的很到位了,但是前两天还是受凉感冒了。”市民沈女士说,她经常骑着电动车上下班,而前两天把帽子和围巾弄丢了,没想到就冻感冒了。

中医认为,“头是诸阳之会”,人体经脉多汇聚于头部,而且头部还是最不善于留住热量的部位。“因此冬天出门,戴一顶合适的帽子是很必要的,最好是能盖住前额。”漱玉平民大药房工作人员介绍说,头部一旦受寒,会引发感冒、鼻炎、头痛等症状。

事实上,冬季人体新陈代谢相对缓慢,抗寒能力下降,容易受凉发病,尤其是老年人、女性与体质虚弱者。要想平安过冬,必须重视身体的保暖重点部位,头部、脖颈、背部、腰部、鼻子、耳朵、膝部、双脚,这八个部位非常怕冷,一定要保护好。



头、颈、背等8个部位的保暖很重要。 本报记者 王鸿哲 摄

“鼻为肺之窍”,预防呼吸系统疾病,就要守好这道“门”;“耳为宗脉之所聚”,十二经脉皆通过于耳,因此冬季外出一定要给它们“穿上”保暖外衣;

颈部上承头颅,下接躯干,颈部受凉,可使局部血管收缩,血流速度降低,甚至诱发眩晕、大脑供血不足等不适;“腰为肾之府”,晚睡前可用双手搓腰眼,

使腰部发热,必要时可选择护腰带加强保暖;背为肾脉所居,着凉受风寒也常从背部开始,除了加件背心、马夹,背部冬季保暖的要诀是晒太阳。

冬季寒冷干燥,润养御寒必不可少

# 洗澡过勤易致皮肤干燥瘙痒

“冬至”节气临近,寒冷天气进一步升级,未来几天最低气温将降至-9℃。随着寒冷干燥天气的加剧,不少人表现出皮肤干燥、头痛、咽干、鼻塞、干咳、口唇干裂、关节疼痛等一系列症状,如不及时消除,有可能引发新的疾病,此时润养御寒就格外重要。

本报记者 唐菁

## 鲜生姜可防治冻疮

“一到冬天,我的皮肤就很干燥,身上皮屑很多,尤其是手,都开始皴裂出血了,一沾水就疼。”今年57岁的市民陆女士说。

“冬季人的肌肤表面容易干燥,缺乏弹性,显得暗淡而变得异常脆弱。”漱玉平民大药房工作人员唐小保说,冬季深度且长效的保湿是非常重要的。

在日常生活中应该注意以下细节:如发现皮肤有皴裂,可以先用热水浸洗皴裂部位,洗

净擦干后涂上一些蜂蜜,每天2次,连续几天,皮肤皴裂即可痊愈;鲜生姜还可防治冻疮,将生姜切片,在冬季容易生冻疮的皮肤上反复涂擦,每天2~3次,连续涂擦12天,可防止新发或再发冻疮。如已生了冻疮(未溃破),可将生姜挤出姜汁,在锅内加热熬成糊状,凉后涂抹于患处。每日2~3次,连续几天即可减轻症状或痊愈。平时可以多吃些梨、银耳等润燥类的食物,从内到外地滋养肌肤。



工作人员在为市民免费测量骨密度。 本报记者 刘光斌 摄

## 嘴唇干裂可能是唇炎作祟

冬季嘴唇干裂也是困扰很多市民的问题。嘴唇干裂大多是单纯的干燥造成的,通过补水、摄入维生素,涂抹润唇膏、维生素E和硅油就能得到缓解。因冬季天气干燥,尤其有供暖或开空调的室内,空气湿度低,就很容易引发嘴唇干裂,可以通过多喝水、避免辛辣刺激的食物等来预防。

漱玉平民大药房工作人员唐小保提醒:“冬季嘴唇干裂,还可能是唇炎造成的。”唇炎属于皮肤病的一种,紫外线过敏,接触口红、唇膏等过敏物,都可能引发唇炎,而天气寒冷、干燥则是唇炎的催化

剂,喜欢咬嘴唇、舔嘴唇,嗜烟好酒,吹奏乐器等,都可能让人患上唇炎。

对于单纯的冬季嘴唇干燥,唐小保教给市民几种自行护理的方法:刷牙时,别用太多牙膏,轻刷嘴唇后要冲干净,避免化学试剂残留;不要舔嘴唇,唾液的蒸发,会带走唇部水分,有些市民嘴唇干燥不适,喜欢舔一舔,会导致嘴唇被越舔越干;处理已翘起的唇皮,可用小剪子细心地对镜子剪掉,千万不要用手或钳子去撕;冬天使用唇膏非常必要,最好在出门前、涂口红前和睡觉前使用,一般人每天使用1-3次即可。

## 洗澡水温过高破坏皮肤表面油脂

洗澡不仅关系到清洁,还对美容护肤有很好的功效。所以,不少人认为每天洗澡才干净,即使是冬季干燥寒冷的天气下也不例外。但是,很多人却不知道冬季皮肤缺水严重,洗澡过勤会导致皮肤更易干燥脱皮甚至瘙痒。

“为什么每天都洗得很干净,有时候还是会觉得某个部位瘙痒难忍,特别是小腿前胫或手背等皮肤较薄的部位?”市民梁先生提出这样的疑问。

唐小保说,冬天人体必须产热来对抗低温,人体表皮分泌的油脂和水分原本就较少,

加上低湿度的风吹过,更容易带走皮表的湿度和油分。如果再频繁洗澡,会把皮肤表面分泌的油脂及正常寄生在皮肤表面的保护性菌群洗掉,容易伤害皮肤角质层,导致皮肤瘙痒,抵抗力减弱,反而更容易引起皮肤疾病。

“冬季洗澡水温也不要过高,因为水温过高容易破坏皮肤表面的油脂,导致毛细血管扩张,加剧皮肤干燥。”唐小保说,特别是患有冠心病、高血压等心脑血管病的人,过高的温度还会增加心脏负担,会使心脏缺血缺氧。

### 相关链接

## 冬季水分易流失 多吃蔬果喝足水

干燥的冬季,体内的水分容易流失。因此,及时补足水分是防燥的关键。补水,一是要足量喝水,二是通过合理安排饮食来补。

要特别注意科学饮水,少量多次,不要等口渴时再喝水,喝水时间应分配在一天中的任何时刻。一夜的睡眠会丢失不少水分,早晨起床后喝一杯温开水。早餐前可以来杯蜂蜜水,可以起到润肠通便的作用。上班时间,茶水是不错的选择,绿茶、红茶……,根据自己的喜好选择,既可以补充水分,又可以心情舒畅,开始一天的工作。晚上在床头放一个保温杯,如果需要随时可以补充水分。

水分的第二个来源就是食物。蔬菜水果中含有70~80%以上的水分,还含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,能增强机体免疫力,对血管有良好的保护作用,还可以促进胃肠蠕动,防止便秘。最好能做到顿顿蔬菜、天天水果。

## 室内温度控制在20℃左右

冬季防燥,除了通过合理膳食进行调理外,还需要通过改善外部环境的干燥,只有通过内外兼修,才能更好地预防冬季干燥带来的对健康的不利影响。

冬天里室内的温度最好控制在20℃左右,保持暖气低流量,常开窗通风,保持室内空气清新。对室内进行人工加湿,例如在室内放置水盆、湿毛巾或者往地面洒水等,还可以用加湿器加湿,来增加室内的湿度。

使用具有保湿作用的化妆品,可以保护皮肤。洗澡后可擦些护肤油,以保持皮肤湿润。在高铁、飞机上旅行时,可以使用喷雾型的增湿品护肤。

## “食”补清淡少盐 避免辛辣重口味

冬天在饮食安排上,一方面继续排除秋燥的危害,多吃蔬菜、水果,并选择具有药食两用功能的大枣、莲子、芝麻、银耳、百合等食用;一方面,还可以结合个人体质,选用一些润养御寒之物,如枸杞子、蜂蜜、核桃、羊肉等。此外,饮食中还应添点萝卜,吃点红薯。

人们常说,冬吃萝卜夏吃姜。萝卜食用的方法简单而又多样化。胡萝卜最好用油烹食,或同肉、排骨、猪肝、鱼一起炖食。一般不要过多生食,生食不易消化,90%的胡萝卜素因不能被吸收而随废物排出体外。

本报记者 唐菁



工作人员为市民免费检测心管功能。 本报记者 刘晓 摄