

冬季瘙痒怎么办?

□ 区中医医院皮肤科 赵怀智

冬季,对于许多老年朋友来说,恼人的瘙痒症又要来了。皮肤上没有明显的皮疹,只觉瘙痒难忍,晚上就更厉害,常以小腿前侧最为明显,皮肤干燥、脱屑。

瘙痒症的发生,水分和皮脂是两个最关键的因素。水分主要起湿润皮肤的作用,保持皮肤的柔韧与弹性。皮脂由人体皮脂腺分泌,主要起润泽肌肤的作用,同时它可以在皮肤表面形成一层保护膜,防止皮肤中的水分过多蒸发。老年人由于皮脂腺出现萎缩,皮脂分泌比年轻人要少,再加上冬季天气寒冷,一方面致使皮脂腺的功能抑制,另一方面空气干燥又使水分过分蒸发,因此瘙痒症频发。

那么,该如何防治冬季瘙痒症呢?

1. 忌食酒以及辣椒等刺激性食物。

2. 洗浴不宜太频繁,更忌桑拿浴及用力搓澡,这样不仅会洗掉大量保护性油脂,同时高温还带走了皮肤中的大量水分,因此,洗澡频率以5-7天为宜,温水洗浴,并外涂润肤霜等。

3. 选择温和和滋润型沐浴露,忌用强碱性香皂或沐浴露。

4. 屋内若有取暖设备,最好放置空气加湿器,保持空气湿度。

5. 贴身宜穿全棉衣物。

6. 多吃富含维生素A及维生素C的果蔬,如胡萝卜、番茄、绿色蔬菜;多吃富含油脂的坚果,如核桃、芝麻、杏仁等。

中医认为冬季瘙痒症是由于老年人精血亏虚,不能滋养皮肤,又适逢冬令寒冷干燥,血虚风燥所致。因此,治疗上当以养血润燥为主,有以食疗方法供参考:

1. 枸杞百合红枣粥:枸杞子 30g、百合



45g、桂圆肉 15g、大红枣 6枚与生米同熬粥,可补益肝肾,养血润肤,宁心安神。

2. 首乌母鸡汤:制何首乌 50g、当归 30g、枸杞子 30g、党参 30g、老母鸡 1只煲汤,有益气养血、滋养肝肾、润泽肌肤的功效。

3. 黄精玉竹生梨饮:黄精 15g、玉竹 15g、生梨 2只、冰糖、清水适量置于碗中,隔水蒸半小时,有养阴润肤的功效。

值得注意的是,有些慢性疾病,它不是冬季瘙痒症,但也可能出现全身瘙痒的症状,如肝病、肾病和糖尿病等,若同时伴有其他不适,应及时到医院就诊。



心理讲堂

网购点击 三思后行

□ 奉贤心理学高级教师 何纪明

“双十一”、“双十二”,不少人加入购物潮,买回一堆打折货,有的买来了,就搁在一边成了废物,网购者往往又很懊悔。

其实,在网购火爆的背后,潜藏着浪费、不理性消费等诸多心理和生活上的弊端,值得思考。网购作为现代人的一种消费方式,带来很多方便,但也应有理性消费心理,点击前请三思。

如何理性网购,不妨试试以下几点做法:

一是先记后买,多记少买。在网上看到哪怕再动心的东西,都先记在本子上,考虑一星期,如果还觉得非买不可,再付钱。此举可以在一定程度上避免“冲动消费”。

二是买完“目标商品”后立刻关掉网页,不要去浏览网店内的其他商品或其他网店,避免为图便宜盲目消费。

三是AB卡。对于年轻的上班族来说,每月发工资后,将固定开支存在A卡,剩余的放在B卡,限定网购只能用A卡里的钱。如果控制不了自己,请家人帮你保管B卡,以此来限制自己的盲目网购。

四是接受心理咨询。如果网购到自己无法自控,并给生活带来烦恼,建议去看心理医生。网购成瘾实际上是一种强迫行为,从精神医学的角度看,这是一种心理障碍,需要接受专业的心理咨询和心理治疗,从而医治网购综合症。

网上零售业作为电子商务活动之一,未来多种商业模式并存的形势下健康有序的发展,成为现代人便利生活的重要组成部分,网购使生活更美好,而不应成为一种负担。

小儿惊厥 都是发热惹的祸

□ 区中心医院儿科主任 俞 君

进入冬季,小孩发热、面色青灰,口吐白沫、神志不清,这是典型的热性惊厥症状。这样的儿童,区中医院急诊室每天都会遇到,儿科医生说:这都是发热惹的祸。

发热是指人的体温超出正常值,随年龄、性别、昼夜时间以及季节不同略有差异;测体温可有几种方式,但是儿童尤其是婴儿以测直肠温度最准确最安全。

许多家长常担心:真害怕孩子会烧坏!发热会使人体氧耗量增加,加重心脏负担,引起颅内压增高,高热还会引起惊厥。但家长也必须了解发热对人体也有一定好处:发热时人体免疫功能增强,可使一些病原体的生长得到抑制,有利于清除病原体,促进疾病的好转。所以,你孩子发烧正是在与细菌病毒搏斗呢!

孩子出现发热甚至出现惊厥后,家长应仔细观察孩子的病情,有无咳嗽、呕吐、

腹泻等症状,精神是否软弱、能否进食、面色是否正常,有无皮疹、呼吸困难、嗜睡以及惊厥,及时送孩子就医并向医生反映上述情况,有利于医生判断发热儿童是否有潜在的、患严重发热性疾病的可能。严重疾病指:流行性脑脊髓膜炎、脑膜炎、单纯疱疹肺炎、肺炎等。

发热时使用的退热剂必须安全,并要保证孩子摄入足够水分,不可随意给孩子服用退热剂,必要时可施以物理降温。

我们追寻的
也许并非家具本身的功能
而是功能背后的情怀
我们推敲的
也许并非家具本身的结构
而是结构背后的美学
我们相承的
也许亦非是家具本身的传统
而是传统背后的文化
舍木 不仅是红木家具
更是人文的雅集

人文的雅集

舍木



上海舍木家居用品有限公司
SHANGHAI SHEMU HOUSEHOLD CO., LTD.