



天寒地凍要防皮膚病

“風吹雪片似花落，月照冰文如鏡破。”皚皚的白雪、剔透的冰凌給冬季增添了一分童話色彩，但寒冷乾燥的氣候也給皮膚帶來了種種麻煩。預防皮膚病，不止是夏天的事，冬天也需要錦囊妙計。

遇冷起風團要抗過敏

22歲的孫女士帶着自己的煩惱前來就醫：“夏天的空調、冬天的冷風，都特別容易讓我身上起一團一團的疙瘩，非常癢，有時候還會覺得胸悶、嗓子裏有異物，這是怎麼回事？”

中南大學湘雅二醫院皮膚科主任醫師李亞萍介紹，皮膚遇冷就長風團是寒冷性蕁麻疹的常見癢狀。患者受到冷水、冷風、冷物、冷飲等冷刺激後，接觸部位或暴露部位均可發病，除患處產生風團、紅腫、瘙癢外，患者還可能出現胸悶、喉頭梗阻、腹痛腹瀉，甚至休克等癢狀。防治寒冷性蕁麻疹，首先要注意保暖、避免接觸冷空氣或冷水；必要時可服用氯雷他定、西替利嗪等抗組胺藥物。李亞萍提醒，蕁麻疹長得快，消得也快，一般幾個小時內就會完全消退，且不留痕迹。但如果發作時間長或癢狀嚴重，要及時就診，檢測是否為遺傳性或伴發其他疾病。

瘙癢難耐少洗澡

近幾年，祇要一入冬，71歲的張先生皮膚就開始發癢，到了晚上睡覺的時候更甚，但并不見起皮。無計可施的張先生祇好每天用熱水燙、用香皂洗，結果越洗越癢。

李亞萍推測，張先生很可能是患上了冬季皮膚瘙癢癢，一般好發於老年人，患者皮膚看起來正常却有瘙癢感。老年人因皮脂腺和汗腺功能衰退，容易導致皮膚乾燥，再加上冬季本身天幹，若再用鹼性或溶脂性的肥皂洗熱水澡，更會破壞皮膚表層保護膜，皮膚越發乾燥，加劇癢狀。李亞萍建議，冬季老年人要盡量穿純棉衣物，注意保暖；減少洗澡次數，每周1~2次即可，且水溫不要超過40℃，避免使用鹼性的香皂或沐浴液；洗

澡後應立即塗抹一些潤膚霜或10%的尿素軟膏，以減少皮膚水分流失。

手足裂口先抹油再包裹

羅女士退休後到公交站當了志願者，至今工作已兩年，平時倒沒什麼問題，可一到冬天，她的手部皮膚就變得又幹又硬，指腹還會裂口子，疼痛難忍，讓她很是苦惱。

手足皸裂主要發生在中老年群體，尤以女性偏多。患處以經常發生摩擦的手指指腹、手掌、足底側緣及足跟等部位多見，慢性濕疹、手足癬、掌跖角化癢等皮膚病也可能導致皸裂。預防手足皸裂需做到以下4點：1.天氣即將轉涼時，就要及時穿戴手套、襪子，避免吹冷風，以保證局部分泌的汗液給手脚增加濕潤度，使皮膚不易開裂。2.盡量少用或不用有溶脂性的肥皂等清潔劑。3.常用溫水浸泡手足，外塗有滋潤作用的油脂類或尿素乳膏、凡士林等。4.若已產生較深的裂口，則可以使用10%~15%的尿素軟膏塗抹患處後再用保鮮膜封包1小時至過夜；皮膚較硬者可以先用溫熱水浸泡10~20分鐘，刮除表面泡軟、脫落的角質層後再進行塗抹和封包。積極治療濕疹、手足癬等皮膚疾病。

生了凍瘡可抹維E軟膏

王女士的女兒剛剛6歲，前兩天在幼兒園玩雪玩得開心，連手套都弄丟了，結果回家後就發現手上有了凍瘡，小孩子通常管不住自己，一癢就不停抓撓。

凍瘡通常表現為四肢末端，如手、足以及耳廓、面部水腫性紅斑、丘疹伴瘙癢，也可伴有灼燒感，在受到熱刺激時（如用熱水洗手），瘙癢會更明顯；嚴重時可能出現糜爛、潰瘍甚至繼發感染發疼痛等癢狀。由於兒童和女性對溫度的變化更敏感，皮膚血管易在寒冷潮濕的環境中發生劇性收縮、痙攣，導致血液循環不良，更易引發凍瘡。此外，雷諾病、糖尿病患者、南方濕冷地區的



人群也是高危險人群。患者可通過做好保暖措施、減少待在寒冷潮濕環境中的時間來預防凍瘡。

如已發生凍瘡，除保持局部溫暖乾燥，可塗抹維生素E軟膏或多磺酸黏多糖乳膏；如發生了糜爛和潰瘍，可使用抗生素類外用藥，如莫匹羅星軟膏來緩解癢狀，並可口服維生素E或烟酰胺都能幫助凍瘡愈合，但注意遠離熱源，防止燙傷。

銀屑病全身塗上凡士林

秋冬季節是趙先生最頭痛的時節，每到此時，他的銀屑病總會卷土重來，讓他煩心不已。

在患者身體的紅色丘疹或斑塊表面，覆蓋着一層較厚的銀白色鱗屑是銀屑病的典型癢狀，也叫牛皮癬；少數患者會出現膿疱性損害或關節炎癢狀等。銀屑病患者多為青壯年，通常發生在頭皮、四肢伸側和骶尾部，鱗屑易脫落并伴有瘙癢。大多數銀屑病患者，夏天時癢狀較輕；到了冬季，天氣寒冷乾燥、皮膚缺水會導致病情加重。此外，冬季紫外線減弱，且多發感冒或其他感染性皮膚病，都會使銀屑病表現出“冬重夏輕”的特點。

李亞萍提醒，銀屑病的治療也需要保濕。特別是入冬後，皮損變得又厚又乾燥，患者可全身使用凡士林或局部搽硼酸軟膏保濕。此外，銀屑病的治療藥物，如糖皮質激素或鈣調神經磷酸酶抑制劑外用藥膏都可用，搽藥後使用保鮮膜進行封包，每天1~2次；嚴重時需在醫生指導下口服藥物如甲氨蝶呤、環孢素等，或使用生物制劑。

二術二花飲能減肥

輔助減肥的功效。在此，介紹一個簡單的小藥茶。

取厚樸花6克、玫瑰花6克、蒼術6克、生白術12克，上四味藥開水衝泡15~20分鐘後，取汁代茶飲。方中，厚樸花化濕解鬱、健胃止痛，玫瑰花理氣解鬱散瘀，兩種花合用，可以起到良好的調理脾胃功效。蒼術健脾和胃、燥濕化濁，白術補脾燥濕、益氣生血，二藥配合，可健脾胃、祛水濕。該方可起到健運脾胃的功效，使脾胃運化能力增強，氣血充足，痰濕則減少，且無毒副作用，適合長期飲用。

生活中還應做到以下幾點：規律運動，平均每周進行4小時以上中強度的體育運動，如快走、騎自行車、游泳等；合理飲食，多吃新鮮蔬菜和谷類、堅果，減少紅肉、脂肪、鹽的攝入；保持健康樂觀的心態。



日本餐廳巧打健康牌

以長壽著稱的日本，在飲食上非常精益求精。近年來，日本在外就餐者越來越多，如何保證這些人吃得更加健康，商家開動腦筋，開了一批有健康特色的餐廳。

在東京、大阪等城市的繁華商業區內，健康餐廳林立，其中最著名的當屬“百利達(TANITA)食堂”。經營該食堂的是一家有着百年歷史，以經營體重秤、測步器、脂肪測量儀、康復器械為主的公司。百利達公司將測量儀與飲食相結合，於2012年1月11日在東京車站的“丸之內”出口開設了第一家百利達食堂。從“丸之內”出口出來，至少能在附近找到近600家各國風味的美食。即便有如此多的選擇，依然擋不住每天祇供應兩種套餐的百利達食堂前大排長龍。這家餐廳祇在周一至周五工作日營業，共有70個座位，營業時間為上午11點到下午15點，每天供應300套午餐，一份套餐約合人民幣50元，經常不到下午15點就提前掛出售罄告示。

每份套餐由“米飯+肉+菜+湯”組成，其中蔬菜占150~250克，能為食客提供均衡的營養。研究發現，人在進食15~20分鐘後才有飽腹感。所以廚師會盡量將肉切成大塊，且不會烹制得過於軟爛，以保留食材本身的嚼勁，增加大家的咀嚼次數，增強飽腹感。而且，所有食材都是郊區農戶直接供應的，食堂每天還會調換肉和菜的種類，絕對不用擔心會吃膩。日本厚生勞動省建議，成年人每天的鹽攝入量不要超過3克。所以食堂制作食物時嚴格遵照這一標準，將每份套餐的鹽量控制在3克以下，充分利用食材自身的鮮味，以及熬制的醬汁、香辛料來提味，做到減鹽不減味。米飯可隨意添取，不過碗的內側標注了兩條刻度線，分別代表100克和150克。

取餐後，顧客可用擺在每張桌子上的電子秤測出米飯的具體克數和熱量。為了讓顧客“多咀嚼，吃20分鐘以上”，桌上放置了計時器。店門口櫥窗裏擺放了體脂測量儀，時刻提醒顧客少吃點多運動。食堂內還設有一個健康小屋，配有各種身體測量儀，并有專業的健康管理師、營養師為大家做身體測試，答疑解惑。

不少顧客在百利達食堂就餐後，會上網購買同款刻度碗、熱量測量儀、計時器等產品，希望即便回到家也能時刻提醒自己要吃得健康。百利達公司還出版了不少健康食譜、圖書，參照這些讀物，人們在家就能烹制既美味又營養的食物。目前，越來越多餐飲企業開始效仿百利達食堂，開起主打健康的餐廳。2014年，百利達食堂與中國沈陽的一家電子信息企業合作，為廠區內員工提供健康套餐，食堂可容納120人同時用餐，每份套餐售價18元。而且，食堂也設置了可測量體脂率等指標的健康秤，食客可向營養師免費諮詢健康飲食的問題。

受尊敬的老人更長壽



“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。”尊老敬老一直是中華民族的傳統美德。它不僅是社會文明的體現，也會使老年人身心受益。近期，美國密蘇里州立大學和斯坦福大學發表的兩項新研究發現，在老年人受尊重的地區，其健康狀況更好，預期壽命更長。

密蘇里州立大學研究人員發表在《人格與社會心理學簡報》上的一項新研究結果顯示，相比美國、德國、愛爾蘭、南非和澳大利亞等注重個人主義的國家，在更為注重群體凝聚力與和諧共處能力的國家，如日本、中國、韓國、印度和巴西等，人們對老年人的偏見要少得多。強調個人主義的國家對老年人的隱性偏見較大，人們更願意塑造出獨立、能幹、年輕、有活力的形象，老年人也是如此——他們更注重保持活躍、年輕的外表。在此背景下，斯坦福大學研究人員對美國不同區域做了研究分析發現，美國年齡偏見越高的州，老年人往往健康狀況更糟糕、預期壽命更短。而且，老年人醫療費用往往更高、社區參與度更低、獲得護理的機會更少。這一研究發表在最新一期的《歐洲社會心理學雜誌》上。

“上述兩項研究都表明，社會環境可以影響老人的健康和壽命。”北京老年醫院精神心理科主任、主任醫師呂繼輝表示，長壽不僅取決於遺傳基因、個人特徵，還有賴於老人身處的社會環境，而尊老敬老是社會環境因素中一項十分重要的內容。

呂繼輝說，感覺被尊重、被需要，有助于老人獲得價值感，形成身心健康的正向循環。他解

釋，被尊重的老人會更加自信，也更加願意參與家庭、社會活動，並會對生活建立更美好的期待。同時，老人會覺得日子更有奔頭，有動力努力保持身體健康、改善營養狀況、增加身體運動。而當社會給予老人足夠的尊重，他們的各項生活需求會被更好的滿足，包括醫療、交通、陪伴等方面，從而增進幸福感。

相反，當老人在家庭、社會中常常感到“被忽略、不被尊重”，就會產生惡性循環：因被忽略而產生無價值感，出現已沒有信心、焦慮等一系列消極情緒，更不願意與周圍人接觸，也沒有動力嘗試新事物，使消極情緒慢慢累積，導致焦慮、淡漠、孤獨、孤僻等心理問題，甚至引發身體疾病。

讓老人感到被尊敬，在我國最迫切的是滿足老人精神生活需求。呂繼輝表示，隨着老齡化社會的到來，農村空巢老人和城市裏獨居老人越來越多，老人缺少陪伴已成社會性問題。此外，很多新興工具、技能的出現，以及社會交流方式的變化，讓老人一時間難以適應，很容易產生不滿和孤獨情緒。要解決這一問題，需要全社會共同努力。

政府：打造適老社會環境。在配置社會資源時，優先考慮老年人的需求，給老年人創造一定的社會環境。呂繼輝說，這能讓老人發揮自己的潛能，更有價值感地生活。同時，進一步規範和提升養老機構服務水平，加強敬老愛老的宣傳，弘揚尊老愛老的傳統美德。

社會：推動關愛措施落地。推動養老驛站、老年活動中心、社區小飯桌等關愛老人的措施落地、普及。呂繼輝說，這些措施可幫助老人更多地參與到團體活動中、豐富日常生活，解決他們所面臨的困難，緩解孤獨情緒。

社區：多組織老人活動。研究表明，舉辦音樂、唱歌、藝術和文化等多種老人喜聞樂見的社會活動，可以使老人感到被珍視，也促進了社會對老人的尊重和包容，有益老人的健康。

子女：多耐心和陪伴。即使在外奔波，年輕人也要勤于看望父母，常常問候、分享生活點滴。對於生活中會接觸到的、并不熟悉的老年人，我們要給予充分的尊重，在對方需要時熱心提供必要的幫助。