



开心过春节(之上篇)

春节出游, 打开这份健康提醒

PART 1

北上赏雪

防冷防滑防摔, 一样不能少

对于北上的南方人来说, 往往对自己抗寒的能力估计不足又或者防寒措施没做到位, 以至于出游北方变成一场遭罪又可怕的经历, 因为分分钟会冻伤、摔伤。

南方人去看雪, 防寒工作需做足

在冬季, 南方室内室外一样冷, 所以也训练了南方人抗冻的体质。但是, 在南方气温极少有零下, 比如南方几度的湿冷与北方零下二十多摄氏度完全是两个世界。

东北妞阿蕾在广州生活了三年, 她告诉记者, 北方冬天公车、旅店都有足够的暖气, 穿短袖、吃冰棍, 在室内是很舒服的。但是一旦走出室内, 那种冷, 那个风, 就像刀子割一样, 会让你瑟瑟发抖。她曾带过一帮南方朋友去东北滑雪, 个个自认为自己穿得足够多, 能抗冻, 结果到北方一下飞机有一位姐姐因为穿得太少, 冻得直哭。阿蕾说, 在北方如果是长时间在户外玩耍, 只穿羽绒是不够的, 零下五六摄氏度以下就得成粽子了。

因此, 对于北上的南方人, 请准备那种可以随时适应室内 20℃ 以及抵御室外 -20℃ 温差(或者更猛烈)的温差“神服”。
● 帽子围巾手套口罩是标配
在北方, 冬天一定要保护耳朵和脚, 所以帽子手套围巾是必需的, 鼻子的保护也不容忽视, 大风天或者极冷的天气, 鼻子吸入过多冷气, 会导致短时鼻塞, 所以戴一个厚口罩也是很必要的。需要提醒的是, 如果是去东北, 鞋子最好是能够包裹上耳朵的厚羽绒帽。手套最好选择五指的棉手套或抓绒手套, 方便灵活, 当然, 表面能防水就更好了, 方便抓雪、打雪仗。

● 鞋子必须防水防滑

没有在北方生活过的南方人可能不知道, 北方一到冬天, 下雨下雪后, 隔天路面就变得异常滑溜, 所以鞋子一定要牛筋筋防滑以免摔倒, 鞋子里有毛最好, 鞋底一定要垫厚一点的鞋垫, 鞋帮最好是高帮, 能护住脚踝和小腿, 鞋子必须要防水。

● 羽绒要长款, 最好备上滑雪服

南方人北上, 往往觉得羽绒服肯定能搞定, 当然只是在市区转悠下, 羽绒算是勉强可行的(短款羽绒除外)。但如果去看雪玩雪的话, 羽绒服则是远近不能的。

去雪山或者野外, 我们知道经常参与户外活动的南方人比较偏爱冲锋衣, 因为其具备防水、防风、透气的性能。遭遇下雨下雪等天气时, 这件衣服就会帮大忙, 如果

PART 3

滋悠泡汤

室外冷, 上岸时注意保暖

文 / 羊城晚报记者 余燕红

越是冷, 越要去泡汤(泡温泉)。不管是呆在广州的, 还是去看雪的, 只要有温泉的地方, 必定是少不了的节目。大家喜欢的就是那种室外冷冰冰, 水里热乎乎的感觉; 喜欢躺进温泉池, 快速缓解疲劳的舒服。但泡温泉也是有禁忌的, 必须加以注意。中山大学孙逸仙纪念医院南院急诊科主任王彤教授作出解释。

不是人人都适合冷热碰撞

王彤介绍, 患有高血压、心脏病、脑血管病、肺气肿、贫血和皮肤过敏的人不宜泡温泉。尤其是糖尿病患者不擅长长时间泡温泉, 因为水温过高可能使胰岛素吸收加快, 机体能量消耗增加, 心脏负担加重, 容易出现意外伤害事件。

除此以外, 身体健康的人在一些特定情况下也不宜泡温泉。比如, 在非常疲劳的状态下, 包括经常熬夜或是长途旅游时, 特别是跨越时区, 有较大时差的旅游; 在空腹、吃得很饱且大量饮酒后(饮酒后中枢神经处于兴奋状态, 泡温泉会刺激血液循环, 使体液消耗, 发生意外); 最近精神状态不好, 长时间失眠; 正在感冒, 出现发热时; 无论何种原因引起心悸(心跳超过 100 次/分)时, 都不应泡温泉。

提醒 这些健康人群不建议泡温泉

- 0~3 岁的孩子不适合泡温泉, 因为泡温泉会大量出汗, 增加耗氧量和身体负担。
- 5 岁以上的健康孩子可在家长陪同下适当泡泡温泉, 但时间不宜超过 10 分钟。
- 女性孕期前 3 个月和后 3 个月、经期前后 3 天都不宜泡温泉。
- 近期准备生育的男性, 不建议泡温泉。
- 75 岁以上的高龄老人也应避免泡温泉。

图 / 视觉中国



PART 2

南下玩海

游泳、潜水知道这些危险事

文 / 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 李绍斌 简文杨 胡琼珍

今年冬天广州格外冷, 因此不少老广们已经计划好春节去东南亚国家避寒。到东南亚旅游, 肯定少不了下海游泳、浮潜、深潜、海底漫步等游乐项目, 这些游玩中遭遇晒伤、耳痛耳胀、被水母等海洋生物蜇伤该如何处理, 羊城晚报记者特别采访了相关领域的专业人士, 听听他们对读者们的建议。

南下晒太阳, 防晒措施要做足

东南亚国家由于临近赤道, 日照时间长, 加之空气污染小, 因此紫外线特别猛烈。那么到海边游玩该如何防晒?

中山大学附属第六医院皮肤科副主任医师吴良才介绍, 在海边游玩时, 海水和地面会反射紫外线, 因此仅仅靠打伞、戴帽子等物理防晒措施是不够的, 一定要擦防晒霜。如果在户外活动, 防晒霜选择系数要至少 30 倍, 也就是 SPF30 以上; 如果要到海边玩, 防晒系数要至少 50 倍, 也就是 SPF50 以上。擦了防晒霜并不是一劳永逸, 如果出汗多的情况, 可以每 3 小时重复擦一次, 如果出汗比较多, 则需要每 2 小时重擦一次才能达到防晒效果。

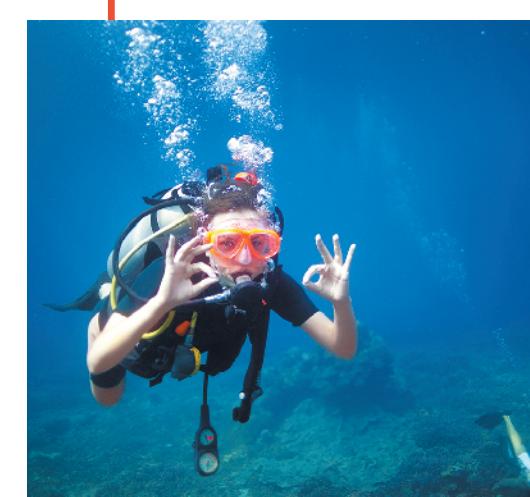
这两年, 很多明星代言“防晒喷雾”, 吴良才提醒, 防晒喷雾的确使用方便, 但其缺点是喷到皮肤上比较稀薄, 所以最好能在同一个部位喷两三遍, 才可能达到应有的防晒效果, 同时也需要两到三小时重複喷涂。

要特别提醒的是, 如果你是去潜水的话, 则不建议用涂防晒霜的方式来防晒, 因为有研究显示, 防晒霜有破坏珊瑚礁的风险。吴良才建议, 最好用穿长袖长裤潜水服的方式防晒。

游玩一天后皮肤又红又痛怎么办? 吴良才建议, 可以先用芦荟胶或冰块冰敷的方式来镇静皮肤, 然后再用浸有冰镇牛奶的纱布或面膜纸来湿敷皮肤 10~15 分钟, 可起到一定的修复皮肤的效果。如果皮肤已经晒破皮了, 最好到医院治疗, 自行处理有可能会引起感染。

玩水下项目, 小心鼓膜受损

这几年潜水、海底漫步等娱乐已经是东南亚旅游必“打卡”的项目。去年广州市民张女士去泰国度假时参加了海底漫步项目, 才下潜到水下 5 米, 她就感觉耳朵剧痛难耐, 可是当地的教练不肯让她上去, 结果之后几天她都感到耳塞耳鸣, 回到广州后一检查, 原来是分泌性中耳炎。



张女士感到很不解, 为何同一个旅游团四十个人, 只有她一人出现了这种问题? 她也很担心, 自己鼓膜穿孔后会否留下后遗症。中山大学附属第一医院耳鼻喉科主任医师熊观霞介绍, 每年节假日后都会接诊很多这样的案例, 不少人听到自己鼓膜穿孔了会很担心, 其实年轻人的鼓膜组织再生能力很强, 来到专科接受规范治疗的人中有 95% 的人, 40 天左右鼓膜都能完成自我修复。

为何有人会出现鼓膜受损呢? 熊观霞进一步解释, 潜水和坐飞机一样, 耳朵内鼓膜承受的压力发生了变化, 绝大多数人人都会有耳闷、耳塞的感觉, 不过大多数人通过咽鼓管的调节, 5~10 分钟后就可恢复正常, 可是对于本身咽鼓管功能不好的人, 耳闷耳塞感会一直得不到缓解, 严重的甚至会引起分泌性中耳炎、鼓膜积水、鼓膜穿孔。那么对于咽鼓管不好的人, 最好不要进行潜水、海底漫步等水下项目。

如何知道自己咽鼓管功能正常? 熊观霞介绍, 有条件的人最好在出游前, 到医院的耳鼻喉科进行简单的检查即可知道。另外, 如果每次坐完飞机, 耳闷耳胀感会持续几天才能缓解, 或者每次乘坐电梯都会有耳闷感的人, 则提示咽鼓管功能可能存在障碍, 最好不要贸然尝试水下项目。此外, 有过敏性鼻炎、鼻窦炎、腺样体肥大的人, 往往也可能存在咽鼓管功能问题。

对于这部分人群, 如果一定要尝试水下项目, 最好提前做好准备, 比如因患过敏性鼻炎的人, 可提前三天开始使用鼻喷雾, 在下水前再使用血管收缩剂, 可一定程度降低鼓膜受损发生的几率。下水后, 如果出现耳朵的剧烈疼痛要尽快出水。出水后仍有耳痛、耳鸣、听力下降等症状, 则建议尽快就医。

在水里游, 蛇伤时要知道这样处理

海边戏水、游泳和潜水还存在的另一个健康风险就是被海洋生物蜇伤, 以前也曾有过下海游玩时被水母蜇伤后死亡的报道。

南方医科大学珠江医院急诊科主任医师蔡学全提醒, 海底的生物是越美丽越危险。在水下无论你遇到什么生物, 也要提高警惕, 最好只是在一旁安静观赏, 不要尝试用手或脚触碰, 避免它们可能因被“冒犯”而向你发起进攻。另外, 潜水时也可戴手套或穿潜水鞋, 避免被海胆等有刺的海洋生物意外扎伤。

如果一旦被水母蜇伤该如何紧急处理? 蔡学全建议, 可以立即用碱性液体清洗伤口, 如肥皂水, 身边如果没有碱性液体, 用清水不断冲洗也可。另外, 在出游前, 最好准备好皮炎平抗过敏软膏, 被蜇后最好将抗过敏软膏涂抹于患处, 可有效缓解疼痛和肿胀。最好再口服一些抗过敏药, 如氯雷他定等, 能够起到预防全身症状的作用。



香雪橘红痰咳液
久咳·夜咳·痰多
又止咳又化痰



德叔
医古
系列
(117)
教授
张忠德
广东省中医院副院长、

文 / 羊城晚报记者 陈映平
通讯员 沈中

医案 庄女士 30 岁
甲亢 2 年

庄女士是一位香港职场的女强人, 平时做事雷厉风行, 工作十分出色, 对自己及同事的要求也比較严格, 而生活中, 她对家庭的照顾也是面面俱到。然而, 每天都马不停蹄穿梭在工作、同事、家庭、孩子中, 她感觉压力越来越大, 脾气也变得捉摸不定。近 2 年来, 庄女士睡眠质量日渐

德叔解谜 肝郁气滞日久, 耗伤肝血

庄女士平素工作及生活压力过大, 情绪波动明显, 脾气也急躁易怒, 日久则会导致肝郁气滞, 频躁、心慌、睡不着觉都是气出来的。脾气好不好, 爱不爱生闷气, 这些都跟

预防保健 莫气方可散气, 保持心情愉快

立春是一年中的第一个节气, 养生需顺应春天阳气生发, 万物始生的特点。春属木, 与肝相应, 此时管好自己的脾气非常重要。德叔认为大多女强人心态强势、做事急躁, 日久极易生气伤肝。因此, 此类女强人要尽可能保持平和的心态, 情绪上忌怒。抑或懂得将郁积在心中的不良情绪, 通过适当

德叔养生药膳房 佛手五指毛桃煲猪脊骨

材料: 佛手(干品)10 克, 五指毛桃 15 克, 猪脊骨 400 克, 生姜 3~4 片, 精盐适量。

功效: 疏肝理气, 滋补固肾。

烹制方法: 将佛手、五指

的方式宣泄出来, 以尽快恢复正常心理平衡。其次, 保证充足的睡眠, 有如“卧则血归于肝”, 能够使精神得到彻底的放松。选择适合自己的解压方式懂得解压, 例如听音乐、购物逛街或约闺蜜喝咖啡、看电影, 在家中可以养花花草草或者买几束鲜花放在阳台或客厅, 看着赏心悦目, 心情舒畅。

天冷吃火锅
小心口腔长溃疡

受访专家 / 广州医科大学附属第二医院主任医师

翁志强 & 大内科主任 陶怡教授

文 / 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡

近日广州进入湿冷天气, “吃火锅正当时”。广州医科大学附属第二医院主任医师翁志强表示, 每到气温下降, 口腔溃疡往往是个发病小高峰, 季节、温度、气候、个人体质都会影响到口腔溃疡的发病。

火锅配料中含不少易

上火的诱发溃疡引物

口腔溃疡是以口腔黏膜溃烂为明显特征的口腔黏膜病, 患病率高, 可发生在口腔黏膜的任何部位, 表现为单个或多个大小不等的圆形或椭圆形溃疡。

该院大内科主任陶怡教授

分析, 口腔溃疡与火热上冲, 如吃了太多辛辣口味食物, 胃脾积热, 或情志抑郁, 心火亢盛, 或风热外袭、引劫内火, 使心脾火盛, 循经络上熏口舌, 致热腐溃烂; 另一方面是阴虚内热而生虚火上炎, 烧灼口腔黏膜。

陶怡称, 火锅配料中, 含有不少“易上火”的诱发溃疡引物, 加上同时进食大量高蛋白肉类, 机体消化与代谢负担过重, 餐后容易诱发口腔溃疡。

翁志强提醒, 对短期内频发

口腔溃疡, 且难以通过饮食调

理、增加休息来缓解口腔溃疡

的情况, 要注意潜在的全身系

统性疾病影响问题。有全身系

统基础病者, 需在相关专科医师针

对“原发病”进行治疗后才能减

少或避免发生口腔溃疡。

健康人群, 在冬季预防口腔溃疡,

首先做好口腔清洁, 具体如

下——

一, 减少到人杂的地方活

动, 注意个人卫生, 常漱口, 常

洗手, 避免感染。

二, 保持充足的休息时间,

不熬夜, 不过劳工作, 保持平常

心态。

三, 饮食均衡, 多吃蔬菜水

果, 多吃富含锌、铁、硒的矿物质

食物, 少吃煎炸辛辣食物, 不暴

饮暴食。

四, 勤刷牙 即使是在长

时间, 仍要保持早晚刷牙, 饭后漱口的卫生习惯, 以减少口腔

细菌, 防止因食物残渣堆积而加

重继发感染。

五, 口腔内有残牙根需拔

除, 避免刺激黏膜发生溃疡。

使用活动假牙, 要注意取戴假牙时

会刺激黏膜引起溃疡。