

# 农历“毒五月”到啦！这些防毒法给你备好了

古人称农历五月为“毒月”，因为农历五月天气炎热，湿热温毒之气郁蒸，蚊虫、微生物也大量滋生。而有端午三友之称的雄黄酒、艾草、香囊就可防病避瘟。南京市中西医结合医院中医科主任王东旭说，这些更适合南方湿热天气，而北方人度过“毒五月”可试试新三友。

### 绿豆汤——代替雄黄酒可解毒

雄黄酒含有重金属，无论是喝还是涂抹都有中毒风险。对北方人来说，雄黄酒太燥烈。北方人可用绿豆汤来代替，清热解毒，止渴消暑。

### 补充贴：防蛇咬——毒蛇咬伤后别忘拍张照

雄黄酒在过去主要是防毒蛇的，第三军医大学大坪医院急诊科教授姚元章提醒，天气渐热，蛇活动越来越频繁，被蛇咬伤后别忘了用手机拍张蛇的照片，为医师确认蛇的种类、选择合适的治疗方式提供依据。而在无法拍照的情况下，也最好能对蛇的颜色、头、尾形状特征、大小等做详细描述。

当然，被蛇咬伤后迅即做一些伤口处理很有必要。比如利用包扎绷带或鞋带、皮带等及时在被蛇咬伤的近心端扎紧患肢，减缓血液流回心脏，让蛇毒发

作相对缓慢。有条件时可用干净的小刀(用火烧红后亦可)在蛇咬处行十字切口，将伤口及周围的毒血挤出，也可通过拔火罐的办法吸出毒血，之后要及时送医。

### 大蒜——代替艾草可驱蚊

南方会点燃艾草熏房间，杀灭蚊虫。其实北方也适用。但大蒜也能有效驱蚊。夏天常吃大蒜可防病治病，还可避免蚊虫叮咬。吃大蒜后人体散发出一人气味，使蚊子避之不及。不吃大蒜的人，可在角落放些切碎的大蒜，蚊子就会逃之夭夭。

### 补充贴：防蚊叮——少出汗穿浅色衣服慎化妆

西南医院皮肤科专家宋志强表示，防止蚊虫叮咬要注意 3 个方面。一是汗液中的乳酸对蚊子极具吸引力，容易出汗的人要尽量保持身体干爽。二是蚊虫喜欢潮湿、阴暗的环境，最好少穿深色衣服。三是女性少化浓妆，化妆品因含有多多种化学成分易吸引蚊虫。

“皮肤抓破后在夏天容易出现细菌感染，所以最好不要时常挠患处。”针对被蚊虫叮咬后的处理方法，宋教授建议，如出现轻度瘙痒和红疹，可用外涂花露水或风油精，也可用芦荟、茶叶等天然植物汁或

捣烂后外涂。如果瘙痒和皮疹都很明显，可在医生指导下外涂尤卓尔、艾洛松等抗过敏药膏。需要注意的是，这些药物有些含有激素，不能长期使用。而皮肤被隐翅虫接触后，注意不要拍打，其毒液对皮肤有腐蚀性，可产生明显糜烂和脓疱，需要到医院治疗。

### 花香香囊——代替芳香香囊可提神

传统香囊常用的是苍术等芳香开窍的中草药。芳香物质可开窍醒神，但燥烈，不适应北方干燥气候。北方人可把换上花瓣或檀香做成花香香囊，一样可以有“空气净化器”的作用。

### 补充贴：一盆吊兰——净化空气又降温

夏日居室内，摆养一些绿色植物，既可将家居环境美化得舒适宜人，又可沁人心脾，赏心悦目。通常，一盆小小的吊兰，在 24 小时内，可以把房间内的电器和各种塑料制品散发出来的二氧化碳、过氧化碳等有害气体全部吸收干净。室内清新的氧气增加的同时，也可以让气温相对下降一些。

一些中型面积的客厅，还可以摆放一些如芭蕉这样的阔叶植物，这样的植物叶片比较宽阔，能够更好地通过光合作用吸收二氧化碳，帮助房间降温。

## “一尘不染”非好事 脸洗得太干净或致皮肤敏感



俗话说“过犹不及”，面部清洁也是如此。正当有些人因为不注意面部清洁而患上某些疾病的时候，另一些人却因为过度清洁面部而饱受疼痛、干燥等皮肤问题的折磨，甚至造成皮肤敏感。其实，清洁面部也要掌握好“火候”，过度清洁并不利于皮肤健康。那么，过度清洁面部有哪些坏处？如何正确清洁面部呢？

皮肤科医生曾形象地把皮肤屏障比喻为“砖墙结构”，这种比喻有利于我们理解过度清洁面部的坏处。据深圳新闻网报道，受“深层清洁”观念和产品的影响，现在很多女性都存在着面部清洁过度的问题，但广东省深圳市慢性病防治中心皮肤病防治研究所副主任医师关杨指出，“深度清洁”本身就是护肤的一个大误区。

关杨解释：“表皮角质层为皮肤屏障的主要结构，其中角质形成细胞类似砖墙结构中的‘砖块’，角质形成细胞间隙中的脂质则是‘灰浆’，这些脂质填充于角质形成细胞之间，像‘灰浆’一样把‘砖块’紧密粘合在一起，形成皮肤的稳定结构，保证皮肤的屏障功能。如果清洁过度，就会导致脂质脱落，使得皮肤变薄，无法起到屏障的作用。在这种情况下，皮肤就会出现干燥、疼痛等症状，随后会变得敏感，并出现各种皮肤问题。”

北京大学第三医院皮肤科主任医师姜薇在《北京晚报》上撰文提醒，特别是对于一些油性皮肤的人来说，在洗脸时总想把脸上所有的油脂都洗掉，殊不知，过度清洗、过度搓揉、使用化妆品不当(如使用碱性大的肥皂洗脸)等不仅去除了皮肤表面的灰尘、老化角质、微生物等，也破坏了正常的皮脂膜，很容易损伤皮肤，还可能造成皮肤敏感。

那么，到底应该如何正确清洁面部呢？湖北省武汉市第一医院皮肤科副主任陈柳青在接受新华网采访时认为，皮肤应该“穷养”，平时早晚用温水洗脸即可；去角质洗面奶不宜常用，保湿霜、防晒霜应四季常备；皮肤保养尤其要注意防晒，应尽量避免紫外线最高的时段出门。此外，陈柳青指出，角质层破坏后无法通过药物修复，角质层一个代谢周期是 28 天，轻者休养一个月后可恢复，对于反复损伤并发展为敏感性皮肤的患者，则至少要对症治疗 3 至 6 个月才能恢复。

## 喝足水就能护关节

随着年龄增长，不少老人感觉关节好像“缺油”似的，不灵活、有摩擦感。近日，美国《读者文摘》总结了 4 招护好关节。

喝足水。人体韧带中 65%~80%的成分是水。保持体内水分充足，能让关节之间的韧带保持润滑，提高韧性，更好地承受身体重量和运动带来的冲击。喝水是护关节最方便、最简单的方法，但也经常被忽视。建议老人不要等渴了才喝水，保证每天喝足 1500~1700 毫升水。

控制体重。关节韧带承受压力的一个重要因素是体重，所以老人身体发福不能听之任之，要在营养专家指导下将体重控制在合理范围内。

尝试地中海饮食。老人不妨试试地中海饮食，多吃果蔬，适量吃些海鲜和坚果，不仅有助减重，还能减轻身体炎症，降低关节及韧带损伤几率。

合理运动。美国克利夫兰诊所运动健康中心专家表示，不少老人认为关节不好就该静养，少运动。其实，游泳、骑自行车、打太极拳等低冲击运动有助活动关节韧带，提高其韧性。不过建议老年朋友，骑自行车不要用力过猛，保持每分钟 60~90 圈的蹬踏刚刚好。若运动中受伤或此前本来就有伤，要注意适当休息，避免在有痛感的情况下进行剧烈运动而让关节受损情况加重。

## 夏季肠道容易“中风”

70 多岁的刘先生突然出现腹痛、腹泻、血便，他以为是肠胃炎，服用氟哌酸、黄连素等药物后非但不见好转，反而越来越重。到医院就诊，发现老人患的是缺血性结肠炎，也称“肠中风”。老人不解地问，只听说脑中风，“肠中风”是怎么回事呢？

医生说，缺血性结肠炎与动脉硬化所致的“脑梗塞”同出一辙，是在动脉硬化的基础上形成血栓，导致血流不畅，局部肠壁供血急剧减少，肠黏膜发生水肿、充血、坏死、出血引起的。不及时治疗，可引起肠壁全层梗死甚至穿孔，危及生命。

夏天出汗多，人体水分通过汗液大量蒸发，血液黏稠度升高，达到一定程度时，可出现血凝倾向，引起缺血或血管堵塞。缺血性结肠炎病人会出现急性腹痛，伴阵发性加剧，早期恶心呕吐，后期有不完全性肠梗阻表现。如果出现腹部压痛、反跳痛和腹肌紧张，可能出现了肠坏死、腹膜炎，也会出现血性腹泻、发热。病人多伴有高血压病、动脉硬化、心脏病、糖尿病等病史。患病后一定要禁食；积极消除引起疾病的诱因；改善全身状况，抗休克，补液及纠正心衰；扩充血容量，疏通微循环，改善肠黏膜缺血状况；必要时手术治疗。



## 身心健康

## 熬夜看球要会用眼 试试护眼食疗方

第 21 届世界杯来啦，32 支进入决赛圈的球队将展开 64 场比赛，这场足球“饕餮盛宴”将会把球迷的眼睛长时间“拴”在电视机上。在欣赏精彩比赛的同时，要健康合理用眼，预防各种眼病的发生。

多眨眼预防眼睛干涩

我们每次眨眼，历时只有 1/10 秒。在正常的工作生活中，每分钟要眨眼 10~20 次。也就是在这一次次的眨眼之间，一项生理活动——瞬目，就完成了。每次眨眼，眼睑就像汽车雨刷一样，把眼球表面的杂物清除，同时把泪腺、睑板腺分泌的泪液均匀地分布到眼球表面，从而使眼球表面保持湿润。在欣赏精彩的世界杯足球比赛时，如果能有意识地多眨眨眼睛，在半场休息时按摩眼部周围的肌肉，开窗远眺远处的灯火和天上的星辰，可以预防眼睛干涩、疲劳，以便更好地欣赏世界杯的精彩赛况。

世界杯举办期间天气一般比较炎热，长时间开空调容易使室内空气干燥、污浊，也可能会诱发干眼症，因此要注意适时开窗透气，以改善室内空气质量。另外，尽量

不要坐在空调的出风口处，以减少眼球表面泪液的蒸发。可以在空调风口正对的地方放盆水，以减轻室内空气的干燥程度。

熬夜看球要开着灯

有的球迷熬夜看球时怕影响家人休息而熄灭室内灯光，这样对眼睛健康无益。当环境光线较暗时，瞳孔张开较大，以便接受更多的光线，这时眼底视神经细胞更多地接受光线照射，日久可能会产生黄斑变性而影响视力。因此，熬夜看球时最好开灯以保持室内环境亮度。

有的家庭电视机位置比较高，看电视时需要仰着头、瞪大眼睛，眼球表面的水分蒸发速度加快。调整一下座位和电视机位置的高度，使电视位置略低于眼睛的水平视线，看电视时视线与水平视线呈 15~20 度的下视角，可以减少眼球表面泪液的蒸发。另外，眼睛与电视的距离不少于 3 米，每天看比赛不要时间太长。

尝试护眼食疗及验方

富含维生素 A、维生素 B 的食物或果蔬可预防眼睛疲劳和干眼症，如动物的肝脏、胡萝卜、苋菜、菠菜、红薯、梨、柿子、芝麻、大豆、鲜奶等，熬夜看球的朋友要有意识地补充。下面是几款养眼护眼食疗方，不妨一试。

- 枸杞、大米、猪肝适量，煮粥食用。
- 黑豆粉、核桃仁粉冲牛奶饮用。
- 枸杞子、桑葚子、山药各 5 克，红枣 5 个，与粳米 100 克一起煮粥食用。
- 枸杞 5 克，菊花适量，泡茶。

如果出现眼睛干涩，可以尝试以下的熏洗小验方：

- 桑叶水洗眼。霜桑叶 15~20 克，水煎去渣，用干毛巾浸药液敷病眼，每日多次，能润眼明目。目干昏暗、烧灼不适者把霜桑叶水放凉后湿敷，眼睛没有烧灼不适者用霜桑叶温水湿敷。
- 牛奶洗眼。将纱布折叠成小片，在牛奶中完全浸透，覆盖在眼皮上 20~30 分钟，能增强眼部肌肉活力，解除眼睛酸涩疲劳。（本版文字摘自人民网）