



冬季洗澡不注意这些细节 当心中风

寒冬是脑卒中的高发期。你可能想不到,简单的一次洗澡,如果开启方式不对,就有可能触动脑卒中的机关,威胁生命。今天,北京120急救中心的急救专家就来跟大家讲一讲,洗澡和脑卒中的关系,并告诉你冬季洗澡的正确打开方式,以及脑卒中的正确急救方法。

脑卒中俗称中风,包括缺血性脑卒中(又称为脑梗死)和出血性脑卒中(包括脑实质出血、脑室出血,以及蛛网膜下腔出血)两种。这是一种可导致大脑细胞和组织坏死的疾病,具有明显的季节性,寒冷季节发病率更高。同时,一天内发病的高峰通常是临近中午的一段时间,需要格外引起注意。

据介绍,脑卒中的发病因素比较复杂、多样,如高血压、糖尿病、高血脂、心房颤动、不良生活习惯(吸烟、饮酒、膳食与

营养)、超重与肥胖、体力活动不足、高同型半胱氨酸、短暂性脑缺血发作、颈内动脉重度狭窄等,都是脑卒中的危险因素。

脑卒中的诱发很容易!包括情绪激动、用力大小便、过饱饮食、运动过量、酗酒和不当的洗澡方式等等,这些生活中的小细节,都有可能成为触发脑卒中的机关。

这其中,就明确地提到洗澡能诱发脑卒中。专家介绍,这可不是危言耸听。很多患者本身就有诸如高血压、心脏病等慢性疾病,洗澡的时候体温突然升高会导致血压的波动幅度在瞬间变大。这种剧烈的血压波动会导致动脉粥样硬化斑块脱落,很可能使血管堵塞或者导致脑血管破裂,这样就诱发了脑卒中。

冬天还能不能让人踏踏实实洗个澡啦?急救专家告诉你冬季洗澡的正确打

开方式。

一、善用取暖设施。洗澡前15分钟左右,开启电暖炉、空调等取暖设施,让整个浴室持续升温,保持温暖。

二、等一等再洗。打开花洒后等一等再洗,浴室内有水蒸汽,温度就会慢慢升高,等室内温度达到25℃左右再洗澡。

三、注意洗澡顺序。洗澡的顺序最好是:先洗脸,再洗手脚,然后冲洗身体,最后洗头。

如果身边有人突发脑卒中,要怎么做呢?急救专家提示,首先,不可随意挪动病人;不要给非低血糖患者输含糖液体;不可过度降低血压;不可大量静脉输液。同时,现场急救人员应尽快进行简要评估和必要的急救处理。具体急救方式包括,处理气道、呼吸和循环问题;心脏监护;建立静脉通道;吸氧;评估有无低血糖等等。

下肢特别怕冷 出现静脉曲张 小腿最容易沉积湿寒

有些人小腿冬天经常处于凉、胀、痛、麻的状态,即便在夏天,腿部也不觉温热,双脚更是怕冷。从中医角度讲,这都是身体中的阴毒在作怪。古代医学著作《黄帝内经》把“阴毒”称为一种致病因素,它常常化身为寒、湿、瘀在身体中乱蹿。中国中医科学院针灸医院痛症科副主任医师、医学博士陈仲杰说,由于偏阴的毒邪趋向下行,很容易沉积在偏阴的部位,所以小腿是阴毒的重灾区。

中医认为,凡是运动着的、外向的、上升的、温热的、明亮的都属于阳;相对静止的、内守的、下降的、寒冷的、晦暗的都属阴。人体脏腑经络的阴阳所指也不同,就大体部位而言,头部就属于阳,下肢属于阴。阴毒作为一种有形的邪气,会由浅入深地伤害身体。

湿毒。《素问·太阴阳明论》中说“伤于湿者,下先受之”。也就是说,靠下的部位会首先受到湿邪的影响。湿性是趋下的,如同水往低处流。湿毒分为外湿和内湿,外湿是由于长期处于潮湿环境,或者涉水、淋雨,外界湿毒侵入人体所导致的。内湿多由于脾失去正常的健运功能所致。脾主运化水湿,脾脏出了问题,就会导致水湿停聚,形成内湿。湿毒侵袭机体表现为下肢酸沉肿胀、周身困重、女性白带量增多等。

寒毒。寒毒侵袭下肢,主要以下肢的凉、痛为主,平日怕冷。中医认为,寒毒有外寒和内寒之分,外寒称为寒邪,多在冬季或气温骤变时致病;内寒则是机体阳气不足,失去了正常的温煦功能,出现了虚寒的征象。“寒”会对人体的血液循环产生影响,血液得温则流通,遇寒则凝滞,所以“寒”容易引起血管阻塞等疾病。

瘀毒。瘀毒是指体内血液停滞,不能正常循行,气虚、气滞、血寒都会导致血瘀。瘀毒会影响全身或局部血液运行,表现为疼痛、出血、肿块,并且伴有下肢颜色改变,出现明显瘀络,很多下肢静脉曲张的患者都属于瘀毒。身体瘀滞时间长了,面色还会发暗、肌肤干燥、口唇颜色变深、舌下络脉有瘀曲等。

由于三种阴毒都是偏阴属性的,故治疗上应采用“偏阳属性”的方法驱毒。有湿毒的人群,建议每天用温水泡脚20分钟左右;适当吃些温性食物,如羊肉、干姜、肉桂等;也可选择在家艾灸来温补阳气,命门、气海、关元等都是温阳大穴,建议每周灸1~2次,每次15~30分钟。瘀毒人群平时要减少站立、坐着的时间,利用闲时多出去走走,睡觉时双脚抬高,平时可以穿弹力袜。寒毒导致的腰疼、下肢关节疼痛明显的人群,可去正规医院请医生进行针灸治疗。

偏胖老人戴上护膝 既保暖又能保护关节

俗话说“树老根先枯,人老腿先老”,上了年纪,膝关节经长年累月的磨损,出现问题在所难免,特别是肥胖的老人,关节负担更重。

肥胖老人要减轻关节负担,首先需要减肥。体重减轻了,膝关节负担就轻了。相反,体重每增加1斤,膝关节负荷就增加4~5斤,因此临床上肥胖患者的膝关节磨损较多。

除了减肥,戴护膝也是老人保护膝关节的一个简便有效的方式,尤其是体重指数(体重(千克)/身高(米)²)高于24的老人更要戴。比如一位身高1.55米、体重65公斤的老人,其体重指数是27,显然超重了,就需戴上护膝。

膝关节是上下腿骨交汇的地方,中间有半月板,前面有髌骨。髌骨由两条骨肉拉伸,悬浮在腿骨交汇处之前,非常容易滑动。一般情况下,由于不受外力影响,也没有剧烈运动,老人的髌骨在膝盖部位小范围活动。但随着老人髌骨衰老加剧,再加上高体重的压力,一旦受力不当,护膝就是保护老人髌骨不滑离原来部位的“有力武器”。如果膝关节已经受伤,或发生疾病,使用护膝还可减少膝盖弯曲,帮助大腿、小腿维持在一条直线上,使病情不再加重。

目前天气比较寒冷,建议老年朋友戴上毛线织的护膝,又轻又暖。使用护膝时,注意将其戴在裤子里面,稳定性最

好。护膝的松紧程度也要注意,太松没什么作用,太紧且戴的时间过长,会影响血液循环。

老人保护膝关节还得注重大腿肌肉力量训练。肌肉力量强了,膝关节稳定性就强,行走中不易摔倒。

建议老人做直抬腿动作:坐着或仰面躺着时,把腿抬起来,注意不要抬太高,然后再缓缓放下,重复以上动作。15个为一组,建议每次做3组。

身体较弱的老人最好按照自身体力情况来决定个数,如果感觉轻松、没有疼痛,可以多做几个,逐渐增加难度,千万不要勉强自己做超量运动。上述练习可以锻炼膝关节周围的肌肉,是简单的抗阻力运动。

新家具,三个月甲醛释放最多 可通过开窗通风、减少数量、暂且放置等方式防污染

世界卫生组织此前发布的《室内空气质量指南》报告指出,室内空气污染已成为导致中风、缺血性心脏病、慢性阻塞性肺病和肺癌等多种疾病的诱因之一,而甲醛是造成室内空气污染的一个重要因素。

室内空气中的甲醛主要来自家具,人造板家具使用的胶黏剂主要成分就是它;还有一些来自窗帘、墙纸、涂料等家装纺织面料、装饰材料。尽管各类家具、装饰、装修建材中甲醛的含量都有一定国家标准限制,但这些材料会持续释放甲醛,室内空气必然受到影响。甲醛是无色有刺激性的气体,是世界卫生组织确认的致癌

物质和致畸物质之一。

影响甲醛释放的因素比较多,主要有以下四个因素:一是来源多少,如果室内家具、装饰以及装修材料中的甲醛含量比较高,室内甲醛释放量就比较多。或者房间内家具、装修材料数量多,即使产品合格,累积释放的甲醛总量也会比较多。二是室内温度,温度高,甲醛释放的速度就快。三是室内湿度,甲醛的水溶性很强,室内湿度大,甲醛则易溶于水雾中,滞留室内;室内湿度小,空气比较干燥,则容易向室外释放。四是通风条件,房间如果不通风,释放的甲醛就会积累,室内污染程度自然上升。此外,一些特殊情况下,家

具表面如果有破损和裂纹,也会使得甲醛释放量增加。

通常情况下,甲醛的释放期可达3~15年之久,受多重因素影响,装修后很多年都还可能有甲醛污染风险。

专家指出,以下做法可帮助减少室内甲醛污染风险:1.除甲醛最好的方法是通风,每天开窗不少于两次,每次不少于30分钟。2.尽量减少家具数量,降低甲醛释放量。3.装修尽量选择有环保标志的产品,甲醛含量越低越好,最好不含甲醛。4.新买的家具放一段时间再用。家具或各类家装材料在打开包装3~5个月内,甲醛释放量会达到最高峰,半年后就会进入缓慢、少量的释放状态。但是,人们不用过于担忧室内甲醛的问题。近年来国家对甲醛的检验和含量限制很严格,保证大多数产品中甲醛含量较低。只要空气中的甲醛在一定浓度以下,对人体的危害是可以忽略不计的。

面条怎么会那么筋道

有读者问:我发现,现在在超市或农贸市场买的面条特别筋道,即使煮很久都不会烂,这是为什么?

食品安全博士、科信食品与营养信息交流中心副主任钟凯答:面条筋道的秘密就在于面筋,也就是面粉中的蛋白质。如果你将面团、面条放在水里反复搓洗,剩下来黏黏的东西就是它。蛋白质是面条的骨架,其含量和结构的细微差异赋予面粉不同的加工性能。如果蛋白质含量太低,面条韧性、弹性不足,加工的时候容易断裂。如果蛋白质过多,面条韧性过强,虽然耐煮,但也不容易煮透,导致最终口感不佳。

为了增加面条的筋道,可以给它加点料,比如加入面筋粉、鸡蛋、盐或碱。鸡蛋蛋白质在结构上和面筋蛋白有相似之处,因此可以增强蛋白质网状结构的强度。盐的主要作用是影响面筋蛋白的空间结构,使它们形成的网状结构更紧密,面条的韧性就变强了。碱的作用和盐类似,不过碱会让面发黄,四川凉面、武汉热干面的颜色就来自于此。

传言中的面条加塑化剂可能是误传,但加胶倒是挺普遍的。这种胶并不是胶水或工业胶,而是食用胶,学名增稠剂,如果用高大上的表达就是可溶性膳食纤维。目前国家允许使用的增稠剂有几十种,其中相当一部分是天然食物中提取的。比如提取自果皮的果胶,从海藻提取的海藻胶、卡拉胶等。也有一些是用淀粉通过微生物发酵得到的,比如环糊精、可黄原胶等。

总之,爽滑可口、久煮不烂的面条确实需要做技术处理,不过并不是什么见不得人的黑科技。增稠剂在食品中的应用非常多,面条也只是它众多的秀场之一。