

# 高温下坐“石墩子”能治痛经? 日常改善痛经有妙方

连日高温,街道边的单车坐垫、石墩子都在烈日下变得“热辣滚烫”。近日,一位网友发文称,自己被痛经折磨了几十年,吃过各种止痛药都不管用,最后是40度高温暴晒下的石墩子帮助了她。

“走到小区实在走不动了,肚中绞痛,想都没想就坐了上去,结果石墩子非常烫,那个热气瞬间感觉冲入了我的身体……两三分钟我的肚子就好了,直到第二天,我也没以前那么疼了。”

石墩子治疗痛经真的有医学依据吗?是否存在其它隐患?缓解痛经

还有没有其他方法?

## “偏方”有效但不可取

专家表示,坐发烫的石墩子治疗原发性痛经还是有一定效果的。其原理就是促进了身体的血液循环,也就是热敷的原理,利用温度使子宫局部血管扩张,促进血液流动,缓解子宫内缺血缺氧的状况,从而起到止痛效果。

但是,想要缓解痛经,坐石墩子并非首选办法。在高温下,石墩子的表面温度可达六七十摄氏度,夏季女孩衣着单薄,石墩子的热气也可能导

致女孩烫伤,得不偿失。

此外,石墩子温度较高,可以刺激肛门血管扩张,可能出现充血、水肿、发炎,加之坐着压迫痔疮,容易引起局部血管破裂导致出血。

## 按摩缓解痛经症状

事实上,对于一般的痛经,可以通过休息加药物缓解,如果是严重的痛经,建议去医院进行相关检查,以明确病因。

在日常生活中,对于原发性痛经出现的不适症状,除了“多喝热水”及

热敷外,还可以通过按摩和艾灸等方法进行辅助治疗。

想要缓解痛经,可以到正规医院由专业医生进行穴位按摩,选穴有三阴交、足三里、合谷穴等,如经期疼痛较重伴有呕吐,还可加按内关穴以缓解呕吐。居家可以自行按摩两个脚的太冲穴,力度以达到酸胀感为宜。

此外,在经前一周或经期疼痛时,每天进行艾灸也有很大帮助。如灸关元、三阴交、足三里这三穴,可减轻痛经程度,建议每个穴位灸10分钟左右。  
益民

乳糖是人类和哺乳动物乳汁中特有的碳水化合物,能够调节泌乳过程的渗透压,促进肠道蠕动,促进钙的吸收,促进婴幼儿智力发育等。但不少人一喝牛奶就会拉肚子,这些人群不妨试试以下方法。

**食用酸奶** 酸奶和奶酪在发酵过程中,绝大多数的乳糖已被分解,更易消化吸收。

**少量多次饮奶** 有些患者在一定程度对牛奶还可以耐受。所以,采取少量多次的方法喝奶,就可以化解或完全不出现任何乳糖不耐受的症状。

**服用益生菌** 研究表明,双歧杆菌可通过与肠道黏膜上皮结合,形成特有的生物学屏障,产生大量乳酸、醋酸抑制致病菌生长,减少腹泻症状。

复旦大学附属中山医院 吴佳妮

## 乳糖不耐受 试试益生菌



## 甲亢治疗,“来一杯”特别重要

得了甲亢不用愁,三种手段解您忧。“来一刀(甲状腺切除术)”“来一片(抗甲状腺药物治疗)”和“来一杯(碘-131治疗)”是三种经典的、有效控制甲亢的治疗手段。

患者通过口服一杯含有放射性碘-131的水,经胃肠道吸收入血,因甲状腺与碘具有天生的不解之缘,甲状腺会积极主动摄取碘-131;而碘-131精准

定位到甲状腺后,通过放射性衰变时发出的射线可以破坏掉部分甲状腺组织。这种不用开刀的“类手术”可以缩小甲状腺体积,减少甲状腺激素的合成和分泌,缓解甲亢的症状。

使用碘-131治疗甲亢,剂量是关键。治疗剂量以计算结果为基准,再结合患者个体化的病情和治疗目标进行适当调整,力求一病一治,一人一剂。医

生会根据每个人的不同情况,确定个性化的治疗剂量。比如患甲亢数年的老年患者,前期的药物治疗效果不佳,又出现房颤的并发症,那么就要在计算的基础上将治疗剂量上调,尽可能通过单次治疗控制甲亢,避免并发症的进一步加重。

上海市第十人民医院核医学科 主任医师 王任飞



图TP

## 卧室颜色可影响睡眠质量

研究表明,卧室里的颜色直接影响睡眠质量。柔和色调最适合于卧室,使人暖

和的粉红色、使人温柔的樱桃红色、使人平静的淡蓝色、使人放松的淡绿色,都是卧室、卧具颜色的最佳选择。

深黄、橘黄和棕色太强烈,不适于卧室;红色会加速血液循环和升高血压,卧室内也应尽量避免使用。 冯保

## “三多一少”防肠息肉

多数的肠息肉无症状,研究表明,良好的饮食习惯,对预防肠息肉有益。

西兰花和卷心菜属于十字花科蔬菜,富含硫代葡萄糖酸盐,咀嚼消化后会转化成异硫氰酸酯和萝卜硫素。研究发现,萝卜硫素能保护动物肠道,减缓息肉的生长。

大蒜素是大蒜中有独特味道的化合物,研究表明,大蒜素可有效地降低患结肠癌和结肠息肉的风险。食用或烹煮前,将碎蒜静置,与空气接触十分钟,以释放更多大蒜素发挥作用。

多摄入维生素E对预防肠息肉有益。小麦胚芽是维生素E最集中的天然来源之一,莴苣、番茄、胡萝卜、绿叶蔬菜、蛋黄、各种坚果、肉和乳制品中均富含维生素E,加工时温度不宜过高。

肉类中含有饱和脂肪酸,摄入过多会刺激人体,产生过多的胆汁。胆汁在大肠内滞留,会转化为一种已被证实为致癌物质的戊酸。明智的做法是,每日摄入脂肪的总量应控制在20~25克。

文井

## 皮肤擦伤慎用酒精消毒

生活工作中难免会遇到一些小的意外伤害,如皮肤擦伤、关节扭伤等,发生这些小外伤时可在皮肤表面擦抹一些外用药物来治疗。殊不知,对待不同的外伤,治疗方法也是完全不同的。

75%的酒精可用于完整皮肤的

消毒,比如肌肉注射前的消毒。由于酒精的刺激性强,不可用于皮肤的擦伤、黏膜及大创面的消毒。

对于较深的伤口来说,用酒精也不合适,因为难以到达伤口深处,存在破伤风感染的风险。如周围皮肤太脏并杂有泥土等,应先用清水洗净,再用

双氧水冲洗。

双氧水冲洗后用医用碘伏擦拭。医用碘伏通常浓度较低,呈浅棕色,是一种常用的皮肤消毒剂,可用于一般外伤的消毒。由于碘伏的刺激性小,可直接用于皮肤、口腔黏膜处的消毒。

闵杰

## “法治体检”进企业,“把脉问诊”助发展 金汇镇为企业“防疫情、稳经济”保驾护航

为规范企业经营管理,提升企业法律风险防范能力,进一步优化法治化营商环境,近日,奉贤区金汇司法所联合镇总工会开展“法治体检”进企业活动,并邀请专业律师参与“法治体检”,为舟水电器等12家企业“把脉问诊”。

此次“法治体检”深入到企业生产一线,实地走访生产车间,为企业零距离“把脉”。通过细致观察生产工作环境,与一线职工贴心交流,聆听职工所需所盼,进一步排查企业存在的风险隐患,督促企业尊法守法,保障职工合法权益,努力构建和谐劳动关系。

金汇镇司法所积极履行工作

职能,律师充分发挥专业特长,针对企业和员工的法律咨询,如疫情期间工资支付、劳动关系确认、工伤赔偿等劳动纠纷热点问题答疑解惑。

同时,围绕企业依法合规经营、规范用工管理、风险防范化解等方面提出专业化、合理化意见建议,为企业开出“法律良方”。

金汇镇司法所深化“法治体检”工作,将法律保护关口前移,不断加强企业法治宣传力度,帮助企业有效预防、化解经营过程中的法律风险,促进企业合法依规经营,切实做到为企业“防疫情、稳经济、保安全”保驾护航。

## 洗澡水过冷 加重心脏负担

洗澡看似一件小事,却存在健康隐患,水温过冷、过热都不宜。冷水的刺激会让皮肤血管急剧收缩,回心血量大量增加,导致血压升高,心率加快,加重心脏负担,严重者会导致猝死、脑出血。如果水过热,会使全身表皮血管扩张,血液大量涌入外周血管,从而导致心脑血管流量减少,易发生缺氧。

洗澡时,水温应先控制在40℃左右,然后再调成自己感觉舒适的温度。洗澡时间要控制在10~15分钟,以免



图TP

长时间在封闭、不透气的环境中,导致身体缺氧,供血不足。洗澡前后,建议各喝一杯水,及时补充身体水分,以免脱水。

邹静

黄浦区近日对“随申办·市民云”中134个免费避孕药具发放点进行重新梳理汇总。

黄浦区健促中心要求各街道以“适合对外公开、设置在群众可及场所”的标准,对之前已对外公布的免费避孕药具发放点情况进行重新摸排、核对及调整。经排查,全区共撤销37个不符合条件的发放点,新增11个发放点,并对原公布列表中的30个网点进行地址和服务时间修正。

此次调整后,黄浦在“随申办·市民云”中对外公开的免费避孕药具发放点共有108个。

黄浦区健康促进中心

## 黄浦免费避孕器具网点公布