

# 越长越丑? 这些坏习惯是“元凶”

爱美之心,人皆有之。一些人为了变美花了不少金钱和时间。然而,如果不注意生活中的一些小细节,很容易就会让你前功尽弃,不仅难以变美,甚至会“毁容”。

## 喜欢用手摸脸

生活中,有人总喜欢用手摸脸,这是非常不好的习惯。手上有很多细菌,如果常用手摸脸容易长痘,而且毛孔也会越来越粗大。

## 偏一侧咀嚼食物

经常用同一侧牙齿咀嚼食物,会导致该侧的脸部肌肉更加发达、丰满,而不常用的那一侧脸颊会萎缩变小,长此以往容易导致脸部肌肉不够匀称,造成“大小脸”。

## 睡觉用嘴呼吸

长期用嘴呼吸会导致下颌骨的



图:TP

形态发生变化。张嘴呼吸时,舌头被迫往下垂放,上牙由于失去了舌头的作用力,容易慢慢变狭窄,导致上前牙拥挤或前凸,从而会造成龅牙、唇形显得肥厚等。

## 不注意防晒

很多朋友喜欢在冬天的时候晒太阳,其实冬天的紫外线也很强烈。有研究发现,皱纹的产生,大多与长时间接

触紫外线有关。此外,如防晒措施没有做到位,不仅会晒黑,还会破坏皮肤里的胶原蛋白,加速皮肤老化。

## 低头玩手机

一直低头玩手机,颈部受压是平时的三倍,会使颈部肌肉出现下垂,加速表皮细胞的衰老,从而产生大量的颈纹。

## 习惯侧睡

美国科学家曾做过一个实验,让一批志愿者枕着透明的充气枕头侧睡。结果发现,睡眠时脸部受到挤压,眼角的皮肤容易形成褶皱。

事实上,随着年龄的增长,肌肤的自动修复能力会下降,褶皱会变成永久性皱纹,而经常侧睡也会形成大小脸。因此,日常生活中最好不定时更换睡姿。

徐格

很多人有这样的疑问:

## 拔牙后勿「敷」衍了事

拔牙后应该冰敷还是热敷?

通常,医生会告诉患者,拔牙后的24小时内应该冰敷拔牙位置的面部皮肤。同时,拔牙当天勿漱口,勿用拔牙侧咀嚼食物,勿频繁舔伤口,勿反复吸吮、吐唾沫,尽量少说话或不说话,避免增加感染的风险。那么,为何有些患者拔牙后依然长时间地感到不适呢?

首先,冰敷的位置一定要对准拔牙位置。如果位置不够准确,创口就不能得到冷敷,反而会正常部位的血液循环“冻住”,完全起不到降温抗炎、抑制出血的作用。

其次,冰敷的时间间隔应为每次敷半个小时后休息10~20分钟,随后再继续冰敷,如此反复。

再次,拔牙24小时之后需要使用局部热敷,可以促进血液循环,加速拔牙创口的愈合。

最后,拔牙后除了敷伤口外,还应注意预防干槽症。拔牙后如果血凝块过早脱落,会导致牙槽骨暴露,在充满细菌的口腔中,很容易发生骨壁感染,引发干槽症。伴随干槽症的,是持续3~5天的剧烈疼痛,这种疼痛可能还会辐射到同侧耳朵、太阳穴等部位。

徐伟

## 保护膝关节 且行且珍“膝”

膝关节是人体最大、最复杂的关节,同时也是运动时最易损伤的关节。想要保护好膝关节,不妨遵循以下方法:

1. 适量进行股四头肌的力量训练,可以很好地增强关节运动功能,避免出现骨性关节炎。
2. 穿一双舒适轻便的运动鞋,可以减少运动时膝盖承受的撞击与压力。最好挑选带有防滑功能的运动鞋,以防跌倒。
3. 避免久坐与蹲跪。坐一小时后不妨起身活动3~5分钟。如果实在没时间,可以定时伸直两腿,这样能够有效减少膝关节压力。需要蹲下做事

时,可以准备一个小凳子,坐着干活比蹲着更省力。

4. 善于借助外力来分担膝关节压力。搬运重物时可以选择手推车;站起或坐下时扶一下支撑物;上下楼梯借助扶手分摊重力;长途行走可以借助拐杖、助行器等。

5. 推荐进行健步走、骑低阻力自行车、游泳等对膝关节压力较小的运动。尽量避免爬山、爬楼梯这些对膝关节负重较大的运动。如果有疼痛不适感,应该立即停止运动,查找原因,不可盲目坚持。

6. 了解自己的极限,适度运动。在运动过程中,如果出现急性外伤,一定



图:TP

要及时去医院治疗,以免留下后遗症。

7. 肥胖是膝关节的大敌,超重的人更容易发生膝盖疼痛,建议尽早制定减肥计划。

8. 多吃一些抗炎食物,如深海鱼、鱼油、橄榄油、葱姜蒜辣椒、柑橘类水果、富含花青素类水果、豆制品等。

董健

## 全麻术后会变“傻”吗?

几分钟之内失去意识,然后安静地睡一觉。患者在全身麻醉时毫无知觉,一般通过麻醉机进行呼吸,更不会感觉到手术中的疼痛。

手术过程中,麻醉医生始终盯着麻醉机、监护仪、输注泵上的各种参数,并时刻关注手术的进程来调整麻醉深度,让我们的机体在手术中始终处于安全状态。

全身麻醉结束醒来时,人会昏昏沉沉、口齿不清。思维也没有之前那样敏捷,感觉老是“断片儿”,于是自然而

然地认为“麻醉把我变傻了”。

其实,这种现象医学上称作“顺行性遗忘”,即在使用了某些药物后的短时间内,对发生的事情暂时失去记忆。在药物代谢完毕后,这种症状就会完全消失,并不会对记忆产生长远的影响。

既然麻醉不影响记忆,那么为什么总有人在手术麻醉后感觉自己变“傻”了?手术后变“傻”,有个医学名词叫做“术后认知功能障碍”,多见于经历了手术的老年病人。目前,引起“术后认知功能障碍”的原因还没有定论。王琼凤



图:TP

全麻并不背锅!

几乎所有的麻醉医生在临床工作中,都会被问到这个问题——“全麻手术后会变傻吗?”其实,您完全不用担心!

全麻即“全身麻醉”,是指将麻醉药物通过呼吸道吸入、静脉注射、肌肉注射进入人体循环后,作用于中枢神经系统,也就是我们的大脑。人们会在

上海市健康教育协会  
Shanghai Health Education Association

本版由上海市健康教育协会协办

## 有关“中暑”,那些你常误解的事

人在高温高湿的环境下容易中暑,轻者可能会出现头晕、无力、呕吐等表现,重者甚至会发生痉挛、晕厥、休克等症状。

对于中暑与其处置方面的知识,很多人都会有一些认知误区,希望通过本文给您一些帮助。

白天室外才会中暑 中暑是人体体温调节功能失衡所致,如果夜间室内通风不畅、温度过高,同样会导致中暑。

天热才会中暑 坐月子怕吹风,

或者感冒发热用被子捂汗等,都会影响机体散热,导致体内热量短时间急剧增加,诱发中暑。

中暑昏厥掐人中 掐人中毫无急救作用,还容易导致失去意识的伤者气道更加不通畅,有潜在风险。

藿香正气水治疗中暑 藿香正气水的适应症不包括中暑,并且藿香正气水中的酒精成分可能加重脱水,增加中暑损伤的易感性。

口服退热药降温 中暑时会大量出汗,出现体温调节失衡以及电解质紊乱,退热药会进一步造成多汗,加剧水电解质丢失,从而加重病情。

一次性大量饮水解暑 单纯大量饮水,会导致机体出现稀释性低钠血症,严重者可导致脑水肿昏迷。要少量多次饮水,推荐饮用淡盐水、运动饮料等。



酒精擦拭降温 酒精经皮肤吸收,酒精擦拭降温会给患者带来更大的损伤风险。

严宇