

婴幼儿秋冬季护肤 保湿是关键



图源:千库网

吃得不对让人疲惫

主食少 不吃或少吃主食,人体缺乏基础能量,体能和精神会变差,大脑工作效率下降,严重者会出现酮症酸中毒。主食包括精制米面和全谷物、豆类、薯类等。建议一般成年男性每天摄入 200~300 克主食,成年女性摄入 150~200 克,并均匀分配到三餐之中。

红肉少 红肉吃得过少,人体可能因缺铁性贫血而感到疲劳。不过,吃太多又会加重胃肠道负担,让人疲惫。建议一般成年人每天摄入 50~100 克红肉。

甜食多 甜食吃多了血糖升高,导致胰岛素分泌增多,易产生疲倦感。甜食摄入太多还会过度消耗 B 族维生素,导致代谢紊乱,加重疲劳。建议健康成年人每天糖摄入量不超过 25 克。

据《生命时报》

秋季干燥,是婴幼儿皮肤病的高发季节,皮肤缺水、皮肤敏感、湿疹、特应性皮炎等问题都会在此时频繁发生。

事实上,婴幼儿的皮肤与成年人有很大的区别。宝宝皮肤的结构功能还没发育完善,其表面覆盖的皮脂膜起着屏障保护作用,其角质层较薄、角质细胞很小,使水分“进得快、出得快”。此外,婴幼儿的皮肤天然保湿因子较少,皮肤 pH 值较高,缺少成人皮肤酸性外膜的保护,所以更容易患病。不过,家长也不必过于担心,只要做好保湿工作,就能在秋冬季保护好宝宝的皮肤。

洗澡的正确方式

秋冬气温低、出汗少,可以通过洗澡进行保湿。给新生儿洗澡,每次时间控制在 5~7 分钟为宜,年龄较大的宝宝,洗澡时间应控制在 20 分钟以内。洗澡时,建议将室温保持在 26~28 摄氏度、水温控制在 37~39 摄氏度。对于患有湿疹、荨麻疹、特应性皮炎的宝宝来说,应将水温下调 2~3 摄氏度。

建议新生儿用清水沐浴,或使用对眼睛无刺激的新生儿专用沐浴液,不必使用抗菌皂。婴儿及儿童可使用温和、中性或弱酸性的沐浴洗剂。值得注意的是,要避免过度摩擦

宝宝皮肤,因为用力过猛会破坏其皮脂膜。

使用保湿润肤产品

洗澡后 5 分钟内给宝宝涂抹保湿润肤剂,可以使保湿效果“事半功倍”。

建议不同年龄段的孩子使用不同的产品。婴幼儿更容易发生皮肤干燥,可以使用油脂含量高且添加皮肤屏障所必需成分(如神经酰胺、胆固醇、游离脂肪酸等)的保湿润肤类产品。年龄较大的儿童,可选用配方精简、温和和不刺激的保湿产品。

不同季节可选择的保湿剂类型也有区别。秋冬季节,湿度降低,室内取暖又会加剧皮肤干燥程度,可

选择封包效果较好(如矿物油、亚油酸、高级脂肪酸、二甲硅油或甘油等)、油脂含量更高的乳霜,以达到更好的锁水保湿效果。而春夏季则可选用质地轻薄的凝胶、乳液产品,滋润皮肤。

值得注意的是,润肤剂应每天使用,而非皮肤发生干燥后才涂抹。推荐婴幼儿每天至少使用 1~2 次,每周至少涂抹 100 克,秋冬季节水分缺失多,可增至 250 克。尤其是患有湿疹、特应性皮炎、鱼鳞病等疾病的宝宝,洗澡后足量涂抹保湿润肤类产品,有助于治疗。

上海儿童医学中心皮肤科
万朋杰 邓丹

每天步行万步 痴呆风险减半

最近一项发表在美国医学会神经病学杂志的研究表明,每日步数增加到 1 万步可将患痴呆症的风险减半。

在这项研究中,参与者必须每周 7 天、每天 24 小时在惯用手腕上佩戴加速度计来测量身体活动。然后,研究人员会使用一种算法计算出步数。研究人员在分析数据时考虑了年龄、性别、种族、社会经济地位、吸烟、整体健康和饮食等变量。

研究发现,步数和踏步强度都与降低痴呆风险有关。为了获得最后的效果——将痴呆风险降低 50%,参与者必须每天步行约 9800 步。

据 环球网

老年人应警惕低体温综合征

一些老年人一到冬季就感到浑身冰凉、穿多少都不暖和,这可能是患上了老年低体温综合征。

低体温症是指人体深部温度

(直肠、食管等)低于 35 摄氏度的状态持续 24 小时以上。该病症常发生于老年群体。当人体体温接近 35 摄氏度时,一般自己

还描述自己有寒冷,有嗜睡、无精打采的症状。若体温低于 35 摄氏度,就可能出现意识障碍、皮肤苍白、面部肿胀,以及呼吸、心率减慢等症状。

老年低体温综合征目前尚无特殊药物治疗,不妨采用以下方法进行预防:

采取有效的防寒保暖

措施 冬季要注意定时测量老人的体温;选择阳光充足的房间做居室;适当参加力所能及的活动,增加营养;多吃热量高的牛羊肉食物,保证机体热量需要。

合理用药 老年人服药要遵医嘱,避免使用如冬眠灵等抑制大脑体温调节中枢的药物,以保持正常的生理功能。

积极治疗慢性疾病,防止继发感染 对已患低体温综合征的患者,家人可先采取保暖措施,如老人体温仍不能回升,需要尽快送到医院诊治。 马广生



图源:千库网

呼吸机何时可以撤?

呼吸机是在患者出现较为严重的呼吸功能障碍时会考虑使用的机器,临床上称之为“机械通气”。很多家属在探视后经常会询问:“呼吸机到底什么时候可以撤掉呢?”

是否可以撤机需要根据每个患者的具体病情而定,需要经过评估是否有撤机条件(筛选试验)、自主呼吸试验、评估是否停机拔管等步骤。也就是说,只有当导致呼吸功能障碍的病因被去除,患者自主呼吸恢复时,才能撤离呼吸机,这称为“撤机”或“脱机”。需要指出的是,撤机过程是指逐渐降低呼吸机的辅助力度,直至患者完全脱离机器,而不是一个简单的动作。

此外,一些疾病会导致患者长期需要机械通气,甚至终生使用呼吸机,如高位脊髓损伤(高位截瘫)或晚期的渐冻症患者等。对于有希望撤机的患者,医生会制定时间更长的撤机锻炼计划;而对于无法撤机者,则需制定终身机械通气方案。

广东医科大学附属重症医学科
佟琳(主任医师)

如何正确数胎动?

胎动的次数并没有绝对的正常范围,每小时 3 次~30 次都是正常的。正常胎动的标准有 2 个:一是数正常情况下的胎动,1 小时不少于 3 次,12 小时胎动次数在 30 次以上;二是胎动规律,每天都有胎动,且胎动是有规律的。

数胎动时,建议孕妈妈采取侧卧位或半坐位,双手自然地放在腹壁上计数。如果满足不了以上条件,孕妈妈也可以在正常生活或工作状态下数胎动。孕妈妈可以在早、中、晚各选择 1 小时作为数胎动的时间,数胎动最好是固定时间、在同种状态下。比如,每天固定在早上 8 时、中午 12 时、晚上 8 时这三个时间点。最后把 3 小时胎动次数相加以 4,即 12 小时的胎动总数。如果条件不允许,每天至少在睡前数胎动 1 小时。

若胎动次数在短时间内明显增加或每 12 小时胎动次数少于 20 次,则为异常,每 12 小时胎动次数少于 10 次,就表明胎儿有危险,可能存在宫内缺氧的情况。如果在一段时间内胎动次数过于频繁或胎动次数明显减少直至停止,都是胎儿宫内缺氧的信号,孕妈妈应特别关注。

田野



图源:千库网

针刺大椎穴 退烧速度快

高热不退时,可以采取针刺大椎穴放血的方法进行退热。大椎穴位于项后正中、第 7 颈椎棘突下的凹陷处,是督脉和手三阳经、足三阳经的交会穴。

具体方法: 先对穴位处皮肤和针进行简单的消毒,再用三棱针或者采血针点刺大椎穴,迅速挤出 3~5 滴血。如果在放血后再在穴位上放个火罐,退热效果会进一步加强。

北京市中医医院针灸推拿科
李志刚(主任医师)

耳朵里也会长“痛风石”

痛风是由于嘌呤代谢异常导致的疾病,会导致人体内的尿酸增加,从而产生痛风。痛风疾病主要的表现是关节疼痛或者关节肿胀,发展到后期才会出现一种坚硬如石的结节,称为“痛风石”,又名痛风结节。“痛风石”的出现,往往意味着痛风发展到了慢性期。

除了关节之外,耳廓也是“痛风石”比较常见的部位,患者耳部往往会有明显的突出,并呈黄白色。耳“痛风石”早期没有症状,严重时可导致溃疡和感染,并会逐渐扩散,影响关节功能。想要消除耳部“痛风石”,减少“痛风石”带来的危害,目前更多的是通过服用药物降低尿酸或碱化尿液的手段进行,当“痛风石”有明显症状或影响器官功能时,可考虑进行手术切除。 秦欢

杨高公交公司开展三季度基层分公司工作调研

为全面把握基层分公司的运营动态,共同补齐工作短板,解决难点问题,为下一阶段工作提供思路 and 方向,近期,杨高公交公司党政班子带领相关职能部门负责人赴各基层分公司开展 2024 年三季度工作调研,分公司领导班子成员出席会议。

会上,基层分公司围绕年度指标完成情况、安全生产工作开展情况等方面进行了汇报,着重分析了当前存在的短板问题和应对措施,并与职能部门共同探讨解决方案。分管领导对各条线的重点工作进行了全面的规划与部署。

公司党委副书记、总经理冷俊杰着重强调以下三点:一是要紧盯指标不放松,确保各项指标如期完成;二是要持续推进年度工作,确保过程安全、平稳;三是要守牢安全生产底线,进一步夯实基础管理。公司党委书记、执行董事蒋诣还提出了三个重点,即坚持系统导向,基础工作落实落细;坚持目标导向,持续强化流程监管;坚持问题导向,安全生产常抓不懈。

聚焦 2024 中国国际特钢展览会 我国 5N 级高超纯铁新技术新产品正式发布

11 月 5 日,由中国特钢企业协会主办的“2024 中国国际特殊钢工业展览会”在上海新国际博览中心开幕。来自海内外的 1000 多家知名企业参展,集中展示高品质特钢、生产加工技术及设备、辅助生产设备、材料、智能制造技术等。

展会现场,举办了“高纯铁、超纯铁新产品”首发仪式,由上海大学、河北龙凤山集团研制生产的 4N 级高纯铁和 5N 级超纯铁新材料系列产品,吸引了在场众多专家、行业客商的关注。

展会期间还举办了高超纯铁新材料创新应用论坛。此次论坛不仅是一场学术盛宴,更是一个促进产学研深度融合的交流平台。同时,论坛还促成了多项国际合作意向的达成,为助力推动材料科学的共同进步和繁荣发展奠定了坚实基础。