

健康养生

责任编辑:郭爽
 微博: <http://t.xinmin.cn/guoguo11>
 邮箱: 9773859@qq.com
 热线电话: 22897276



高温天戴口罩, 这些细节你知道吗?

近日天气炎热, 戴口罩确实会增加闷热感, 但为了保护自己和其他人, 特别是在人员相对密集的场所, 一定要科学规范佩戴口罩。

高温天气如何选用口罩?

在非人员密集公共场所可使用一次性医用口罩或医用外科口罩。

在人员密集的场所、空间狭小场所, 或近距离接触其他人时可使用医用外科口罩或防颗粒物口罩(KN95、N95等)。

流汗太多, 把口罩浸湿了怎么办?

出门时多带几个口罩备用, 不能因省事继续佩戴湿口罩, 不能在口罩内垫一层纸巾吸水。

口罩太紧勒耳朵, 该怎么办?

购买大小符合脸型

的口罩, 戴之前可以涂抹一点润肤霜, 或在耳根、鼻梁处垫一些棉花纱布。

如何预防长期戴口罩出现的皮肤问题?

作息规律, 饮食清淡, 注意皮肤清洁和面部保湿。

如何正确脱卸口罩?

口罩外表面污染风险最大, 脱卸时避免手抓取口罩外表面, 取下口罩后应该清洁双手。

摘编自文汇报



图 TP

进入夏季, 气温不断攀高, 许多人身体开始出现各种不适: 有的人胃口不好, 吃不下饭; 有的人吃东西不消化, 容易拉肚子; 还有人一到夏天就觉得浑身黏糊糊的, 甚至油光满面……这些“季节病”常被人们称作是“苦夏”和“湿气重”。那么我们在饮食上怎样调节, 可以有助于祛暑湿?

夏季天气炎热, 雨水多, 空气潮湿。在饮食上, 人们喜欢吃冷饮, 使得体内的寒湿蓄积, 同时也会刺激脾胃, 导致脾胃虚弱, 无法很好地运

化水湿。夏季经常吹空调, 导致寒气进入体内, 也会加重体内的湿气。

中医认为, 辛味能行、能散, 具有解表、行气、活血的作用。辛辣食物能辛散宣通, 可以把体内困重的湿邪发散出去。

辣椒和芥末是两种日常常用的辛辣食物。辣椒可以促进血液循环和人体代谢, 辣椒中的辣椒素能够刺激消化液的分泌, 增进胃肠蠕动, 夏季适当吃一些辣椒辅佐的食物, 能够改善食欲。辣椒还含有丰富的维生素和矿物质, 可以给身体以营

养的补充。芥末的原料是芥子, 有化痰散湿的作用, 中药里内服外敷都有应用。三子养亲汤中的三子就是指苏子、白芥子和莱菔子, 具有降气、化湿、化痰、消食的功效。芥子的主要成分是芥子油, 可以健脾胃, 另外它还可以促进脂肪代谢, 有活血化瘀的功效。

有的人吃辣椒上火, 可以吃泡椒来代替。泡椒经过发酵会缓解辣的性质, 它的温热作用相应会减小。不过, 泡椒泡制时间较长, 含盐量较高, 高血压人群不宜多吃。

如果吃辣了该如何缓解? 牛奶可减轻辣味, 牛奶中含有的酪蛋白可以和辣椒素结合, 从而减轻辣味的感受。吃辣后来一杯酸梅汤, 既能清热祛暑, 又能缓解辣味。

辣椒还有另一种神奇的功能, 那就是辣椒里含有的辣椒素有减脂作用, 能促进脂肪代谢。

不过, 辣椒也不是适合所有人。专家提醒, 辣椒和芥末都是辛温之品, 阴虚火旺、有内热的人不适合食用。另外患有胃溃疡、痔疮的人也不宜多吃。 摘编自央视网

清洁、保湿、防晒, 夏季护肤应“简便”

夏日炎炎, 随着紫外线变强烈, 各种皮肤问题也开始出现。其实, 日常护肤应遵循“简便”原则, 主要做好3个步骤: 清洁、保湿和防晒。

第1步: 保持皮肤清洁。皮肤清洁包括面部皮肤和身体皮肤清洁两部分。面部皮肤清洁建议每日1—2次, 使用洁面产品后双手轻揉面部, 不推荐使用洁面仪等清洁工具。洁面后用纯棉毛巾轻轻按压面部, 吸干表面多余水分即可。敏感肌人群应避免使用皂基类洁面产品; 面部皮炎或湿疹患者不建议使用任何洁面产品, 清水洗脸即可。

对于正常皮肤状态人群, 夏天出汗多时可每日用清水冲澡, 其他季节每周1—3次即可。腋下、后背

等皮脂分泌旺盛部位可适当使用清洁剂, 不建议搓澡。洗澡时水温不要过热, 沐浴后可适当使用润体乳。

第2步: 锁住皮肤水分。面部皮肤保湿主要集中在补水和锁水两方面。补水常用的是化妆水和面膜, 油性皮肤推荐爽肤水或啫喱, 面膜使用次数最好不要超过每周2—3次。

锁水主要是靠乳液或面霜。天气炎热、皮脂分泌旺盛时, 应使用轻薄乳液; 天气寒冷干燥时, 应使用锁水能力更强的面霜。

第3步: 做好皮肤防晒。提到防晒, 大家首先想到的是防晒剂。市面上的防晒剂主要分物理防晒和化学防晒两大类。物理防晒剂防晒原理是反射紫外线, 一次涂抹防晒时

间长, 但有肤感厚重、假白等缺点; 化学防晒剂防晒原理是产生化学反应吸收紫外线, 肤感清透、不假白, 但防晒时间相对较短, 需按时根据环境补涂。

防晒产品上常标有PA和SPF的系数。PA代表防护UVA(长波紫外线)的能力, 由于UVA可透过玻璃射进室内, 所以在阳光房等室内也应涂抹防晒霜; SPF代表防护UVB(中波紫外线)的能力, 数值越大, 防晒时间越长。

需要注意, 防晒剂在皮肤上成膜后才具有防晒作用, 并且成膜需要一定的时间, 所以需在出门前10—20分钟涂抹, 去海滩要提前30分钟涂抹。当然, 如果不想用防

晒剂, 穿防晒服、打太阳伞、戴遮阳帽和墨镜等也不错。

多吃两种食物, 可消暑美肤。中医认为, 夏主“火”及“暑”, 适当多吃这两种食物有助于去火消暑。针对“火”邪, 日常可适当食用西瓜, 因其具有清热生津功效, 又有“白虎汤”之称。针对“暑”邪, 日常可适当饮用赤豆薏仁汤, 有清热健脾除湿功效。热重者用生薏苡仁, 脾虚者则用炒薏苡仁, 煎煮方法为大火烧开后转小火15分钟左右即可, 勿过煮。

由于夏季紫外线强, 可适当多吃一些富含维生素C的食物或适当口服维生素C, 维生素C具有抗氧化、抗自由基的作用, 可淡化色素及促进皮肤修复。 摘编自《中国妇女报》

酷暑难耐, 高温作业要防中暑

烈日炎炎和酷暑每天和大家相伴, 坚守在高温作业岗位的劳动者是否有关心自身健康状况?

职业性中暑有三种

高温作业后, 人体会出现一系列生理功能改变, 如出汗、体温升高等。这些变化在一定限度范围内是适应性反应, 但如果超过身体承受范围, 则会产生不良影响, 甚至引起病变。职业性中暑, 通常分为热痉挛、热衰竭和热射病三种类型。

1. 热痉挛

在高温作业环境下, 从事体力劳动或体力活动, 大量出汗后出现短暂、间歇发作的肌痉挛, 伴有收缩痛, 多见于四肢肌肉、咀嚼肌及腹肌, 尤以腓肠肌为著, 呈对称性。体温一般正常。

2. 热衰竭

在高温作业环境下, 从事体力劳动或体力活动, 出现以血容量不足为特征的一组临床综合征, 如多汗、皮肤湿冷、面色苍白、恶心、头晕、心率明显

增加、低血压、少尿, 体温常升高但不超过40℃, 可伴有眩晕、晕厥, 部分患者早期仅出现体温升高。实验室检查可见血细胞比容增高、高钠血症、氮质血症。

3. 热射病(包括日射病)

在高温作业环境下, 从事体力劳动或体力活动, 出现以体温明显增高及意识障碍为主的临床表现, 皮肤干热、无汗、体温高达40℃及以上, 谵妄、昏迷等, 可伴有全身性癫痫样发作、横纹肌溶解、多器官功能障碍综合征。

发现先兆及时就医

在高温作业环境下工作一定时间后, 当出现头晕、头痛、乏力、口渴、多汗、心悸、注意力不集中、动作不协调等症状, 体温正常或略有升高但低于38.0℃, 伴有面色潮红、皮肤灼热时, 劳动者应立即脱离高温环境, 到阴凉通风处休息, 饮用防暑降温饮料, 直至症状减轻或消失, 必要时及时就医。

用人单位可从以下三个方面为劳动者做好防护:

1. 改善生产环境

合理布局生产现场, 采用良

好的隔热、通风、降温措施, 保证工作场所符合国家职业卫生标准要求。应在高温工作环境设立休息场所, 休息场所应设有座椅, 保持通风良好或配有防暑降温设施。

2. 发放劳防用品, 密切关注劳动者状态

应为劳动者提供符合要求的个人防护用品, 并督促和指导劳动者正确使用。应为高温作业、高温天气作业的劳动者供给足够的、符合卫生标准的防暑降温饮料及必需的药品。

劳动者出现中暑症状时, 应立即采取救助措施, 使其迅速脱离高温环境, 到通风阴凉处休息, 供给防暑降温饮料, 并采取必要的对症处理措施。病情严重者, 应当及时送医疗卫生机构治疗。

3. 合理排班, 降低劳动强度

高温天气期间, 根据生产特点和具体条件, 用人单位应采取合理安排工作时间、轮班作业、适当增加高温工作环境下劳动者的休息时间、降低劳动强度和减少高温时段室外作业等措施保护劳动者免受高温作业危害。

摘自上海疾控微信公众号

哪些人群不宜使用胖大海?

很多人都喜欢用胖大海护嗓。它虽有保健作用, 但毕竟药性寒凉, 不宜长期服用。哪些人不宜使用呢?

1. 脾胃虚寒者。由于胖大海性寒, 故中焦脾胃虚寒、脾肾阳虚者不宜选用。
2. 腹泻者。慢性结肠炎、大便溏泄者不宜选用。
3. 风寒感冒患者。由风寒感冒而起的咳嗽、咽喉肿痛不宜使用。
4. 肺阴虚者。肺阴虚导致的咳嗽, 表现为干咳无痰、声音嘶哑, 多属慢性呼吸道疾病。不宜使用胖大海。
5. 糖尿病患者。胖大海含有半乳糖、半乳糖乙酸等, 过多摄入会引起血糖升高。
6. 低血压患者。胖大海具有降压作用, 血压偏低的人不宜使用。
7. 孕妇、女性经期慎用。

摘编自中国经济网

上海宝寿殡葬服务有限公司

荣获

信用中国守信激励单位