

# 防流感，试试中医小妙招

入冬以来，我国各地流感高发。预防流感，中医有不少简便易行的小妙招：

**热水泡脚。**每天晚上热水泡脚，可以改善足底部的血液循环。除了驱寒散风，还可温通阳脉。人体所有的阳经都从足部起始，热水浸泡可达到养生保健、预防感冒的功效。每晚用较热的水泡脚15分钟，水中可以滴入一些醋或者放少量花椒。泡脚时，水量要没过脚面，泡到双脚发红。还可以用掌心上下揉搓足底部的涌泉穴，驱除体内的寒气。尤其是出现头痛、畏寒、周身疼痛等轻度不适症状时，热水泡脚有助于阻断感冒的发生。

**按摩穴位。**头面部穴位按摩对防治感冒有重要作用。中医认为，头部为诸阳之会，人体经脉的阳气在头面部交汇，按摩头面部的穴位能防治感冒。每天早晨先将两手对搓，掌心温热后以掌心对迎香穴上下按摩18次，可以预防感冒及减轻感冒鼻塞、流涕等

症状。此外，来回按摩太阳穴、风池穴直到发热，也能预防感冒及减轻感冒后头痛、颈项不适等症。

**室内熏蒸。**在流行性感冒高发的季节，如果家里有病人，除了做好通风及隔离以外，建议使用艾叶或者艾条燃烧，用其燃烧产生的气体对室内空气进行熏蒸。研究表明，艾叶燃烧时产生的气体能抑制空气中的流感病毒、细菌等微生物的繁殖，起到预防感冒的作用。每平方米使用艾叶5克或艾条1支，熏蒸30—60分钟即可。如果家里有呼吸道过敏或者哮喘患者，最好在医生的指导下使用。

**合理作息。**适当进行体育锻炼，如散步、跑步、爬山、打球、练太极拳、八段锦等都可以增强体质，提高机体抵御病毒侵袭的能力。保持充足睡眠，尽量不要熬夜，感到身体疲劳了就及时休息，保持精力充沛。此外，早晚要适当添加衣服，睡眠时室内温度在



18℃—22℃为宜。

**调整饮食。**感冒期间，避免热量过高，脂肪过剩的饮食。荤多素少的饮食不但会加重消化系统负担，使身体免疫力下降，而且会化湿生热，造成痰热内盛，对人体不利。均衡搭配蛋白质、糖分、脂肪、矿物质、维生素等，有助于增强体质。多补充绿色的食物，也有利于提高免疫力。

**中药茶饮。**儿童可使用芦根、

桑叶、金银花各3克，开水冲泡后代茶饮，每日1剂，连服3—5天。成人可使用金银花、薄荷、生甘草各3克，水煎或代茶饮，每日1剂，连服3—5天。中药茶饮适用于易患咽喉肿痛或与流感病例有密切接触史的人。经常感冒的人、老人、婴幼儿、孕妇、伴有多种慢性疾病等特殊人群，最好不要乱吃药，建议及时到医院就诊。

## 保护腰椎 这些动作要少做

现代生活工作节奏快，很多办公室工作人员一天下来腰酸背痛，如何保护好腰椎，减轻腰部负担？专家建议要尽量避免和减少以下行为：

**久坐**

人在坐立时，椎间盘的负重要比行走时大，坐的时候挺胸抬头，把腰部曲度坐出来。如果哈着腰，腰椎的曲度就会变直，椎间盘压力增大，容易发生蜕变，膨出或者突出，最后可能压迫神经产生症状。因各种原因需要久坐的人，坐姿要特别注意，并且尽量不要长时间久坐。

**搬东西的时候采用抓举动作**

搬东西的时候，按照挺举的方式，用臀部搬东西，稍微往后收一点，这样对脊柱影响比较小一些，对腰部会更好一些。抓举的方式对腰的损伤很大。

**仰卧起坐**

腰椎没问题的正常人，做仰卧起坐问题不大。如果腰椎



不太好的话，做仰卧起坐一定要慎重。因为在做仰卧起坐时，椎间盘会被向后挤压，后面的神经容易把椎间盘挤出来，压迫神经。所以，腰椎不好的时候做仰卧起坐要当心。

保护腰椎和颈椎可以选择做“小燕飞”的动作。脊柱有肌肉，其中背部肌肉对椎间盘、腰椎是有保护作用。“小燕飞”可以锻炼背部肌肉，腰椎不好的时候一定要练“小燕飞”，对人体保护作用很明显。



## 又是一年冻疮季 如何摆脱又疼又痒的折磨

提早做好易患冻疮部位的保暖，避免局部皮肤被冻着。

随着冬季取暖设备设施的普及，冻疮这一冬季常见病越来越少见，但还是有一部分人群深受其害。究其原因，是因为冻疮并不单单是由气温变化而引发的皮肤病变，还与患者的体质有很大关系。易患冻疮患者的神经末梢对低温更敏感，还可能伴有末梢微血管畸形、自主神经功能紊乱。所以，儿童和女性比成年男性更容易患冻疮。

还有一类患者虽然对外界环境比较注意，且保暖措施也到位了，但仍然罹患冻疮，这就需要去医院检查一下是否患有冷球蛋白血症。患有这种病的人，在低温条件下会因血液中的冷球蛋白沉积而引发血液循环障碍，进而产生一系列皮肤及全身病症，冻疮就是其表现之一。

所以，如果是因这种情况而导致冻疮连年复发，那就需要去治疗原发病。在避免寒冷的基础上接受医生的诊断治疗，比如血液疗法、免疫抑制剂应用或是干扰素应用，但这些必须在皮肤科医生的诊断治疗下进行。

害怕被冻疮找上门，应保持手套、鞋袜、鞋垫干燥，鞋袜不要太紧。手脚容易出汗的话，可以用一些止汗剂或爽身粉。室外活动时，要经常按摩手足和耳郭这些血液容易循环不畅的部位。护肤品方面，可以在容易生冻疮的部位用一些封闭性强的产品，如凡士林、羊毛脂等。

皮肤受冻后，也不要马上烘烤或者用热水浸泡。突然升温会使本来收缩的末肢皮下动脉扩张，动脉血注入后，末肢的小静脉来不及响应，易造成血液不能及时回流而引发淤血和水肿，从而刺激神经末梢产生痒感。

如果千防万防还是没防住生冻疮，那就要想办法扩张血管使其“恢复交通顺畅”。此时，不妨找医生开一些口服的扩张血管药物，如硝苯地平、烟酸等。有些含有樟脑的冻疮膏，或者所谓偏方比如用生姜水涂抹冻疮处，也具有一定的促进血管扩张和加速血液循环作用，但效果一般不明显。还有就是用氦氖激光直接照射，这也同样具有扩张血管治疗冻疮的作用。



## 过度清洁会让你的头发更油腻

无硅油洗发水、护发素、护发精油，每周再用上一次头皮清洁膏——为了拯救头发，无论80后、90后都很努力，各种“网红”产品都要挨个试一试，洗护产品升级的同时，花费的价钱也水涨船高。网红产品真的有用吗？南京医科大学附属明基医院皮肤科主任芦桂青不以为然。

**硅油没有你想象的那么糟**

“传统的有硅洗发水，造成的都是假滑的假象，长期使用硅残留留在头皮和头发，会堵塞毛孔，过敏长痘，还会造成脱发。”很多人都无硅洗发水的宣传上读到过类似的表述，一时间以前洗发水中普遍添加的“硅油”成了洪水猛兽，无硅洗发水也成了热卖产品。但是稍微研读下洗护产品的成分表就会发现一个现象：洗发水是没有硅油了，但很多护发素中依然有硅油，还有一部分护发精油，主要成分就是硅油。这相当于你花了两倍到三倍的价钱买入了无硅洗发水，转手又花大价钱买了硅油往头发上抹。

硅油对头发的作用是什么呢？芦桂青主任解释，我们的头发最外层包裹着毛鳞片，洗发水中的表面活性剂会清除掉头发表

面的油脂，没有油脂润滑，毛鳞片会受损翘起，发质就感觉毛糙变差了。烫染、暴晒等因素也会损伤毛鳞片。硅油的作用就是填补毛鳞片的受损部位，头发表面光滑了，顺滑的感觉也就出来了。

“现在国际上都没有任何文献和研究表明硅油是导致脱发、掉发的原因，硅油对皮肤也没有刺激性，不会造成过敏和长痘。”芦桂青说，洗发水中添加的甲基硅油，在很多护肤品中也存在着，并且是一模一样的成分，总体是安全的，残留在头皮和头发上的也只是极少的一部分，纠结硅油并没有必要。

**过度清洁反而会让头发更油**

洗头洗不到头皮吗？为什么还会有头皮清洁膏存在？可事实就是，由于美妆节目、微博达人的推荐，头皮清洁膏挺火热，网购平台上售价将近300元的头皮清洁膏代购，月售六七十笔的还有不少。头皮清洁膏多宣传产品能深层清洁和滋养头皮，减少化学残留物造成的刺痛和瘙痒感，平衡敏感性和油性头皮，有油脂平衡的头皮，才会有健康的头发。

“很多产品都强调深层清洁，其实对皮肤来说，并不需要干净到广告里呈现的那种程度。”芦桂

青主任认为，洗得太频繁、太过干净了，反而会刺激皮脂腺分泌更多的油脂达到水油平衡，结果就是变成“大油田”。脸上的皮肤如此，头皮也是如此。

“有没有发现以前三四天不洗头，甚至一个星期不洗头，头发好像还不那么油，而现在很多女孩子一两天不洗头，头发就已经油腻得受不了了？”芦桂青说，除了现在人们卫生观念更强的因素外，洗头比以前频繁多了也是客观原因。

**防脱发脱只靠洗护还不够**

芦桂青说，平时她并没有对头发洗护产品特别上心，购买的也是超市里最普通的产品。她还拿自己做过试验，两个月时间，不用任何洗发和护发产品，只用清水洗头，结果并没有不干净的感觉，

“只是头发明显毛糙了，所以后来还是把洗发水和护发素用回来了。”

“很多头皮和头发的状况，指望靠光靠洗护来解决是不够的，而是要找出原因来，才能对症治疗。”就像前阵子网上热议的“90后脱发危机”，拿脱发来讲，原因就有很多种。有些是毛囊出了问题，如毛囊炎或是局部坏死了，相当于植物的根毁了，自然留不住头发；有些是和雄激素过量导致的，这跟基因都有关系；有些是产后脱发，甚至能一脱几年时间，及时纠正也能得到很好的治疗效果；还有甲状腺功能低下、贫血、患有红斑狼疮等免疫性疾病、心理压力过大等原因，都会造成脱发。脱发的症状、原因不同，治疗起来方法也不一样。

## 养眼护眼多吃这些食物



胞再生，有利于养眼护眼。

**海带。**海带含铁，而铁质是构成血红蛋白的核心成分。补充适量的铁质能促进血红蛋白增加，从而增强输送氧分和营养成分的能力，常食用海带能缓解黑眼圈的困扰。

**胡萝卜。**胡萝卜中含有维生素E和维生素A，能维持上皮组织正常机能，对眼球和眼睛周围的肌肤有滋养的作用，能够改善黑眼圈。

**绿茶。**因为长时间对着电脑而形成的黑眼圈，可以多饮用绿茶来淡化黑眼圈。补充特异性植物营养素，抑制自由基对皮肤支持纤维造成破坏，外敷也很有帮助。

**芝麻。**芝麻富含对眼球和眼周肌肤滋养作用的维生素E，缓解黑眼圈的形成。不仅如此，还能让头发乌黑亮丽。除了芝麻，花生、核桃、葵花子也含有维生素E。

现代人的生活中，眼睛是负担最重的器官之一，眼睛在超负荷的工作下，容易老化，出现眼干、眼涩、眼疲劳等症状，甚至诱发眼疾。而眼部皮肤薄且幼嫩，不合适的按摩放松反而会造成伤害。养眼护眼，除了规律的休息和做眼保健操以外，大家日常还可以多吃以下几种食物。

**鸡蛋。**鸡蛋中含有优质的蛋白质，且容易被人体吸收。人体增加蛋白质摄入能促进细

## 护肤品，功能越少越好

现在，护肤品柜台琳琅满目的产品常让人眼花缭乱。尤其是一些“多功能化妆品”，号称具有多种功效，如美白、保湿、修复“三合一”精华液等。这些多功能产品比单一功效的性价比更高吗？让我们从以下三方面来分析。

从成分配比来讲，要实现功能多样化，加入的成分肯定比单一功效产品的成分要多。但是受浓度的限制，每种成分在整个产品中所占的比例就会减少，导致每种成分的功能都不会很理想。

从成分性质来讲，每种成分都有其物理和化学性质，如形态、比重、溶解性、酸碱性等等，这些决定了哪些成分可以在同一产品中共存，而不会发生反应，导致性质变化，使功能减弱或消失。成分越多，相互之间发生反应的可能性就越大。

从产品的稳定性来讲，护

肤品功效越多，就需要加入更多保持其性质稳定的成分，如乳化剂、增稠剂等。成分过于繁杂，皮肤更容易过敏。所以，理想的护肤品是用最少的成分，发挥最大的功效。

另外，购买护肤品时，导购常建议顾客成套购买产品。这对于护肤要求单一的人，确实是个不错的选择，可以避免由于不同品牌成分冲突而引发不良反应；对于护肤要求较多的人，女性就不太现实了，最好自己能看懂成分表，知道哪些可以搭配使用。如果做不到，尽量选择同品牌而不同系列的产品成套使用，例如洁面乳和化妆水选保湿功效的；精华液可选美白和保湿或抗皱和保湿；面霜早晚不同，日霜尽量选用保湿的，晚霜可以使用美白或抗皱。无论怎么搭配，一定要记住保湿是基本护理，至少要有一种产品有此功效。

