

# 冬季寒风来袭 小心别被吹“歪”了脸

**本报讯** 今年冬天的第一场雪如期而至，许多人都在朋友圈晒雪景，然而有人还没来得及好好欣赏这番美景，就发现自己的脸“歪”了。

退休的王奶奶，听说可能会下雪，就早早起床穿上厚厚的羽绒服，出门去农贸市场买菜，心想兴许还能在下雪前赶到家。途中凛冽的寒风吹在脸上，王奶奶的半边脸开始抽搐痉挛，之后就是麻木的感觉，她也没怎么在意。到了晚上准备上床睡觉时她越发觉着脸不对劲了：“哎呀，我的左眼怎么闭不上了。”

第二天清晨起床刷牙时，王奶奶发现嘴巴会漏水，在镜子里看到自己的嘴巴有点歪了，整张脸特别僵硬，并且还一直流口水。吃饭的时候，饭菜含在嘴里，好像舌头都在打结。儿子发现老母亲的这种情况，以为是中风，马上陪同她到医院就诊，经急诊医师诊断为“周围性面瘫”，儿子这才放下心来。

市中西医结合医院治未病科主任李国洪介绍，面瘫多由气血不足，风寒乘虚侵袭面部经络，导致气血阻滞，肌肉纵缓不收而成。针灸可调节面部局部经气血脉，疏风散寒通络，使之冲和条达，经筋得养，面瘫自复。一般来说，在发病早期到医院就诊的患者，只需约 3 周时间做 15—20 次（每次半小时）针灸治疗即可痊愈，不仅见效快，而且花费少。

面神经麻痹俗称面瘫、“歪嘴巴”“吊线风”“面神经炎”“歪嘴风”等，是以面部表情肌群运动功能障碍为主要特征的一种疾病。它是一种常见病、多发病，不受年龄限制。急性起病，主要表现为患病一侧面部表情肌瘫痪，口眼歪斜，额纹消失，不能皱额蹙眉，眼裂不能闭合或者闭合不全。

引起面瘫的原因有很多，包括季节性冷热交替、面部受寒、病毒感染、耳源性疾病、肿瘤、中风、代谢障碍、疲劳、情绪等等。如果前几天感冒了或者突然之间受寒冻伤了，也有可能是导致面瘫的原因。

做好预防工作，可有效减少面瘫的发生，提高治愈率。那该怎么预防面瘫的发生呢？

**注意保暖：**吹冷风、受冷水刺激是最常见的致病因素，因此要预防感冒，在乘车、户外乘凉、洗浴、饮酒后也应注意不要让风直接吹头面部。冬季外出还应戴上口罩、帽子、围巾，尤其是年老体弱、病后及患有高血压、关节炎等慢性疾病的人，更要避免面部及耳后长时间吹风。勿用冷水洗脸，每晚睡前用热水泡脚 10—



20 分钟后进行足底按摩。  
**注意休息：**面瘫的预防和治疗期间都应该注意休息，保证睡眠充足，少看电视、电脑，避免各种精神刺激和过度疲劳，以利疾病的康复。

**心理减压：**面对来自工作、学习、社交、家庭生活等各方面的压力时，学会自我心理调适，如倾诉、听音乐、旅游、适当运动等。

**膳食合理：**少吃油腻滞胃、不易消化的食品。多吃蔬菜和水果，来维持足够的维生素摄入。另外还要吃一些粗粮类食物，以保持机体足够的能量供给，增强抗病能力。

如果发病后不及时就医，或因轻信所谓的“秘方”“偏方”而延误了病情，恢复起来就缓慢得多，而且部分后遗症可能会伴随终生。因此面瘫患者要及时到正规医院进行正规治疗，一般都可以恢复，不会留下后遗症。

（通讯员 翁美云）

## 健康小知识（六十五）

**冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒。**

在日常生活中，家庭用火、取暖、洗浴时缺乏预防措施，由于供氧不足、燃烧不完全而产生一氧化碳，或气体泄漏，可致煤气中毒，尤其在冬季时有发生。临床以头痛乏力，口唇呈樱桃红，甚者出现昏迷为特征。预防煤气中毒要注意空气流通，避免在室内使用炭火盆取暖；使用燃气时，应避免汤水溢出熄灭炉火，造成燃气外泄；应选择烟道式或强排式热水器，严禁将燃气热水器安装在浴室内，并且必须安装烟道，使用时，家中应有人看管。一旦发生煤气中毒，首先要打开门窗，同时关闭煤气灶，将病人移到室外通风处，解开衣领，保持呼吸顺畅。对昏迷不醒者，可以手指尖用力掐其人中。中毒程度较重的病人，应尽快送往医院。

**典型误区**

一、冬季室内火炉取暖。

尤其是冬季洗澡，有的人依然用火炉取暖，导致燃烧不完全；或者由于门窗紧闭，热水器的废气无法排放，导致室内一氧化碳蓄积而造成中毒。一氧化碳是一种无色无臭的气体，人体一旦吸入会导致组织缺氧，出现头晕、昏迷，抢救不及时就会死亡。预防煤气中毒，应当注意通风，使用合格的强排燃气具。

二、在车内开着空调睡觉。

有时候人们会停下车，打开空调在车上打个盹，为了防止冷气或者暖气外泄，还把车窗全部密闭。发动机在怠速状态时，汽油燃烧不充分，会产生大量的一氧化碳。发动机排出的一氧化碳可回流至车内，尤其在车库等密闭的空间里，废气不断聚集，可使人在不知不觉中一氧化碳中毒。因此，如果车辆在停驶时，若仍需使用空调，需注意通风，避免此类事件发生。

三、煤气中毒现场拨打急救电话。

发现煤气中毒，在现场就拨打急救电话，或者开关电灯及其他电器，也是一个非常危险的动作。一氧化碳不但可引起窒息，还是一种易燃易爆气体。煤气中毒现场是一个危险的爆炸源，明火或者电器操作产生火花，都可以引发煤气燃爆。正确的做法是，立即开窗通风，关闭燃气总开关，将中毒者转移至室外通风处，并在室外拨打急救电话。

## 护肝小常识

**本报讯** 近年来，体检出脂肪肝的人越来越多，对于养肝知识也各有见解。肝脏是人体中非常重要的一个器官，肝脏主要的功能其实就是解毒，排除身体中的一些毒素，还具有造血功能。

传统养肝护肝可以通过闭目养神的方式进行。在静心养神的时候，可以选择在安静舒

适的环境下进行，适当的眼部按摩，轻闭双眼，用两手大拇指从眼内角向外擦 24 次，或两手四指并拢，以指面在两目上向外轻轻按摩 24 次，再向内转摩 24 次。生活中应该避免生气，合理作息，不熬夜；适当饮食，不暴饮暴食，避免增加心脏负担；常饮白菊花茶、枸杞茶、玫瑰花茶等。

闭目养神不仅能为肝脏提供更多血液，还能为细胞提供充足的氧和营养成分，对肝脏大有益处，对已经患有肝病的人来说，更是一种简单而有效的护肝方法。

（通讯员 方启）

健康建德

垃圾分类  
保护环境 人人有责

讲究卫生 爱护环境 从一点一滴小事做起