

七招让你暖和一整个秋冬

手是第二张脸 秋冬季节“主妇手”易高发

秋冬时节气温降低、气候干燥,手部皮肤变得更脆弱,因此,秋冬季节“主妇手”容易发病或病情复发加重。

“主妇手”本质原因是因变态免疫反应导致手部皮肤屏障功能受损。主要表现为手部皮肤粗糙、干燥脱屑、掌纹增厚、皲裂出血等症状,严重者时常出现糜烂流水。在日常生活中很常见,由于在家庭主妇中发病率较高,所以常被叫做“主妇手”。大部分“主妇手”的发生与长期接触刺激性致敏物质有关,洗洁精、洗衣液、染发剂、消毒液、化工用品等都在其列。此外,高湿度、手部多汗、焦虑等易感体质也可诱发“主妇手”。

建议家庭主妇们在干家务活时,可以多备几双厚薄不同的塑胶手套,凡是需要长时间沾水时就要戴手套。每次洗手或睡前及时在手上涂抹尿素和鱼肝油软膏,防止皮脂分泌减少使得皮肤干燥。

另外,平时多吃水果蔬菜,摄入丰富的维生素,膳食中多补充中医认为养阴润燥的食物,如蜂蜜牛奶、甘蔗汁、红萝卜、马蹄、沙参、玉竹、瘦肉、罗汉果、西洋菜汤、雪梨、银耳糖水等。

该病患者在秋冬季节不要过度洗手。只要坚持治疗,注重护理,“家庭主妇手”并不难治。天气干燥的秋冬季节过后,随着空气湿度增大,多数“家庭主妇手”的症状也会自然缓解。(健康时报网)

常吃绿叶蔬菜 有助改善黄斑变性

澳大利亚一项为期15年的研究显示,每天食用富含硝酸盐的绿叶蔬菜,有助于降低老年黄斑变性的风险。

老年黄斑变性是一种与年龄有关的常见眼部疾病,早期症状为视力下降,晚期则表现为视野中心出现暗点、视物模糊,严重者会失明,是造成老年人群不可逆视力损伤的主要原因之一。

澳大利亚韦斯特米德医学研究所研究人员在新一期美国《营养与饮食学会杂志》上发表论文说,每天摄入100毫克至142毫克蔬菜类硝酸盐的人摄入少于69毫克的人相比,患黄斑变性的风险降低35%。

领导这项研究的巴妮·戈皮纳特说,食用富含硝酸盐的绿叶蔬菜,可能是降低黄斑变性患病风险一种简便易行的方法,但这项结论尚需进一步验证。研究人员同时指出,他们没有发现摄入142毫克以上的蔬菜类硝酸盐有额外益处,研究也未显示摄入非蔬菜类硝酸盐与降低黄斑变性患病风险之间存在关联。(健康时报网)

头发干燥可能缺锌 快对照症状补营养

如果发现自己有以下症状,则表示身体可能正缺乏某种营养,建议去医院进一步确诊,然后遵医嘱补充营养。

头发干燥、变细、易断、脱发
可能缺乏的营养:蛋白质、能量、脂肪酸、微量元素锌。

营养对策:每日保证主食的摄入。每日保证3两瘦肉、1个鸡蛋、250毫升牛奶,以补充优质蛋白质,同时可增加必需脂肪酸摄入。

夜晚视力降低
可能缺乏的营养:维生素A。

营养对策:增加胡萝卜和猪肝等食物的摄入。膳食中的维生素A来源于两部分:一部分是直接来源于动物性食物提供的视黄醇,例如动物肝脏、蛋黄、奶油、其它动物内脏等;另一部分则来源于富含胡萝卜素的黄绿色蔬菜,如胡萝卜、油菜、辣椒、番茄和橘子等。

舌炎、舌裂、舌水冲
可能缺乏的营养:B族维生素。

营养对策:长期进食精细米面、长期吃素,很易造成B族维生素的缺乏。为此应主食粗细搭配、荤素搭配。素食人群,每日应补充一定量的复合维生素B族补充剂。

嘴角干裂
可能缺乏的营养:维生素B1和烟酸。

营养对策:维生素B1在动物肝脏、鸡蛋黄、奶类等含量较为丰富。为此,每周应补充1次(2~3两)猪肝。每日应补充250毫升牛奶和1个鸡蛋。谷类食品深加工会造成维生素B1大量丢失,因此主食应注重粗细搭配。而烟酸主要来自动物性食物,尤其是猪肝、鸡肝等,要及时补充。(健康时报网)

随着天气渐冷,不少人也变成了手脚冰凉的“冷美人”,即使不停地喝热水、穿再多的衣服,仍然觉得冷。其实,只要你调养,不靠暖宝宝、热水袋,一样享受温暖。《生命时报》邀请权威专家,给冻手脚的你开一剂暖方,热乎乎过冬。

1.揉搓手脚

经常揉搓手脚心,按摩以下穴位,能改善末端血管的微循环状况。

劳宫穴:劳宫穴位于手心部。一手握拳,揉搓另一只手的手心部,直到感到手心微热,再换另一只手,交

替进行。
涌泉穴:涌泉穴位于脚心部,用手掌快速揉搓,直到有热感为佳。
2.上下班快步走
久坐办公的上班族,平日锻炼太少,可选择一些轻松平缓、活动量不大的运动,如瑜伽、登山等。锻炼时觉得自己的身体有些发热,微微出汗即可。锻炼时间以每周3次至5次,每次半小时为宜。上下班快走,简单地爬楼梯、原地跳跃等都有助于强化体温调节能力。
3.晒太阳
中医认为人的前为阴,后为阳,因此晒后背,能起到补阳气的作用。在寒冷

的天气里,晒晒后背,还能驱除脾胃寒湿,有助改善消化功能。最好在下午4~6点,每次晒半小时左右,边晒边拍打按摩,有助调理五脏气血。

4.不熬夜
熬夜的人都会有类似的感觉:一到凌晨三四点钟,就会手脚冰凉、浑身发冷、脑子不听使唤,这其实就是熬夜内耗气血,寒邪趁虚入侵人体,导致经络阻塞的表现。

秋冬更要保证充足的睡眠,以防寒邪伤身,建议作息调整为“早睡晚起”,如果时间允许,躺到阳光照耀时再起床最好,可以躲避寒邪,避免阳气受到扰动。

5.坚持泡脚泡脚
泡脚时在水中加入生姜或肉桂精油,

可促进血液循环。洗澡时,可用冷热水交替冲淋手脚,借由血管冷热间的缩放,达到畅通血管的目的。

可在睡前用热水泡脚,在较深的盆中加入40度左右的热的水,让水漫过脚踝。浸泡20分钟左右。泡脚后要立刻用毛巾擦干,并穿上保暖袜子。

6.穿宽松衣物
打底裤、打底袜会紧紧“捆”在腿上,导致血液流通不畅,使肢体和皮肤表面的血液循环减慢,人只会更冷,严重时反而更易冻伤。

7.睡觉时护好脚
肾经起始于足底,而足部很容易受到寒气的侵袭,建议穿温暖的棉袜入睡,避免夜间足部受凉。(生命时报)

天气骤冷 季节变换 要注意保护心脏功能

每当季节转换的时候,温度起伏较大。在医院里经常能看见很多五六十岁的老年人,虽然原有高血压病,但由于身体一直不错,不太在意衣服增减。但有的老年人在这种温度变化大的天气里还是不慎着凉了,并出现咳嗽、咯痰等症状。起初,这些老年人还不注意,吃了点药,以为病马上就会好。不料,几天过去了,不仅药不起作用,还明显感到“虚弱”了不少,稍微活动一下,就感到胸闷、气短,晚上睡觉时都睡不踏实,两条腿也有点肿。这是怎么回事呢?到医院一检查才发现,是发生了心功能不全,合并肺部感染,要住院治疗。

心功能不全并非难诊断,一张胸片或一次心脏彩超检查,就可以得出结论。如何能早期发现,早预防或早治疗呢?其实,只要在日常生活中多加以留心,并不难发现。老年人的心功能不全,容易出现气短、乏力、胸闷、胸痛等多种症状。比如说气短,也就是平日所说的“上气不接下气”,这是心功能下降常有的症状。老年人容易出现夜间或者白天阵发性呼吸困难,这也是左心功能不全的表现之一。有些心功能下降的老年人不一定有气短的感觉,而是活动时感到疲乏无力,难以行走。心脏病应该常有胸痛症状,但老年人往往因痛觉迟钝或因合并糖尿病,可能出现无痛性心

肌梗死,因此,老年人无胸痛并不意味着心功能完好。另外,老年人心功能下降,心排量减少,致使脑组织的血液供应不足,可能会部分出现意识障碍;消化系统供血不足可出现食欲不振、恶心、呕吐、腹痛等。如果老年人突然大汗淋漓很可能是心功能衰竭的特征,必须立即采取紧急措施,送医院急救。

心功能不全要积极防治
由于老年人容易出现心功能不全,再加上可能合并其他疾病,用药品种多、时间长,使用药物的安全性要求更高。芪参益气温丸是天津力医药集团股份有限公司研制的治疗心血管疾病现代中药,为国家中药保护品种,可以显著提高心血管疾病患者心脏功能,改善胸闷、气短、乏力、胸痛等症,能逆转冠心病进程,降低心血管事件发生,而且具有较好的安全性。芪参益气温丸由黄芪、丹参、三七、降香油经科学配伍,提取有效化学成分精制而成的现代中药滴丸剂型,国内外上百篇文献

证实其具有多靶点防治老年人冠心病的药理作用。

1.芪参益气温丸重用黄芪,取其大补元气,显著提高心功能与肺功能,可以显著改善老年冠心病患者胸痛伴胸闷、气短、乏力、水肿等多种临床症状;

2.具有抗血小板聚集,抑制血栓形成的作用;

3.能扩张冠脉血管、增加冠脉血流量;

4.改善心肌能量代谢,增加心肌收缩力等。
黄芪、丹参、三七均为可用于保健食品的中药,安全性较高,并可和多种药物联合使用来治疗老年冠心病患者并存的疾病,提高疗效。芪参益气温丸作为益气活血中药的代表药物,已经被收录入国家医保目录,广泛地用于治疗老年冠心病、心肌梗死、慢性心功能不全、慢性阻塞性肺疾病等疾病。(中国医药报)

警惕保健品诈骗“七大陷阱”



为了向老年人兜售夸大功效或假冒伪劣的保健品,少数不法公司挖空心思用各种手段“坑老”。专家提醒,购买保健品,以下常见七大“消费陷阱”不可不防。

陷阱一:混淆保健品与药品概念。某些经营者利用老年人对保健品和药品概念不清、存在理解误区的弱点,暗示

保健品具有治疗效果,甚至捏造出各种功效。有些保健品广告则含有绝对化用语和不实承诺,声称“包治百病”“比药品还有效”,使用“根治”“药到病除”等字眼,或以“无效退款”“无毒副作用”等虚假承诺诱导消费者。但实际上,保健品不是药品,并不具有治疗功效。

陷阱二:虚构“权威证明”骗取信任。某些商家发布非法保健品广告,假借国家机关、事业单位、医疗机构、学术机构或行业协会的名义和形象,为其保健品的功效作背书,还有保健品广告含有无法证实的所谓“科学或研究发现”“实验或数据证明”等措辞,从而诱导老年人对相关保健品功效深信不疑。

陷阱三:假借送赠品或免费试用等方式揽客。有些商家就通过“赠药”“免费试用”“发放礼品”“抽奖”等方式,吸引老年人参加各种促销活动。促销活动往往气氛热烈,并请所谓的患者现身说法,甚至雇人制造争先恐后购买产品的假象,给老年人造成不买就没有了、不买就吃亏的心理暗示,使老年人不知不觉中被“洗脑”,进而花钱购买大量产品。

陷阱四:组织免费讲座或免费旅游兜售产品。有些商家名义上是开展免费健康讲座、免费旅游活动,实际则是为了兜售保健品。邀请所谓“专家”“教授”“医生”现场谈养生,有些老年人因为盲信“专家”的话而买入保健品或保健器械,少则几百元,多则上万元。另有老人在参加义诊咨询、免费体检后,偏听偏信所谓“医生”建

议,把治病的希望全都寄托在保健品上,甚至拒不遵循正规医院的医嘱,导致身体状况越来越差。

陷阱五:上门服务温情麻痹。针对部分老年人远离子女,生活孤单寂寞的特点,有些不良公司则雇佣人员,通过所谓亲情服务与老年人建立起信任关系,温情麻痹,随后高价推销保健食品,使老年人“无法拒绝”“心甘情愿”自掏腰包买其功效夸大的暴利保健食品。

陷阱六:电信诈骗中奖诱惑。某些公司打着一些“养生”栏目或保健中心工作人员的幌子,以关心回访患者的名义询问其身体状况,忽悠推销保健食品;或是以中奖信息为“诱饵”,诱惑消费者掉入其设计好的保健食品“消费陷阱”。

陷阱七:流动设点雇托迷惑。这类保健食品营销公司(人员)没有固定的工作场所,他们通过各种方式吸引消费者参加其促销活动,再请些托儿制造假象,吹嘘用了其保健食品后身体如何改善,甚至“治好了”高血压、糖尿病等慢性病,“不用再吃药”,骗一些有慢性基础病的中老年人上当,以为可以用它代替日常治疗。(中国妇女报)

“电暖东疆杯”第三届最美启东——我是拍客摄影大赛方案

家乡面貌日新月异,人民生活丰富多彩,每个启东人心中都有不同的视角。摄影拍客们,还在等什么,赶快拿起你们手中的相机或手机,去记录启东最美瞬间吧。

主办:中共启东市委宣传部 启东市文联
承办:启东市新闻信息中心 启东市摄影家协会
协办:国网江苏省电力有限公司启东市供电公司

一、活动内容
用手机或相机记录启东美好的经济建设、城乡新貌、人文风情和江海景象等。只要你认为这是美丽启东的一个瞬间,都可以作为摄影作品投稿参赛。

二、投稿方式
通过微信公众号投稿:关注《启东日报》微信公众号,编辑文字“报名”发送给《启东日报》微信公众号,根据提示按步骤操作即可完成报名和参赛。一个微信号仅限投稿一次。可用多个微信号投稿多次。

请同时将作品原图发送至邮箱:zmqdsyds@126.com,以备影展等其他用途。

本次活动由启东市新闻信息中心和启东市摄影家协会负责解释。

三、活动流程

1.作品征集

从2018年2月起,通过上述方式进行投稿,比赛截止期为2018年12月31日。启东日报择期刊登“第三届最美启东——我是拍客”摄影大赛作品。

2.参赛要求
作品上传时请注明作品题目、简要说明及拍摄器材(相机或手机),作品可作亮度、对比度、色彩饱和度的调整,谢绝提供改变原始影像的作品。由于因作品的著作权、版权、肖像权等而产生的法律问题,作者自负;入选作品需调投稿作品原始文件,不能提供者作放弃处理(未按规定时段提供原始文件视作自动放弃,取消参赛资格);所有获奖作品主办方有权在新闻宣传中使用,不另支付稿酬。

3.评选规则
所有上传作品由市摄影家协会、市新闻信息中心进行汇总,每个月度进行一次评选,被《启东日报》及微信公众号发表,将给予稿费奖励,每月评选出月度入围摄影作品,年终邀请专家进行公正评选,评选结果由《启东日报》公布并通知获奖作者。

四、奖项设置

(一)手机投稿类:

1.一等奖:2名,各获奖金800元,并颁发获奖证书;

2.二等奖:4名,各获奖金400元,并颁发获奖证书;

3.三等奖:8名,各获奖金200元,并颁发获奖证书;

4.优秀奖:20名,各获奖金100元,并颁发获奖证书。

(三等奖以上获奖者只享受一幅最高奖)

(二)相机投稿类:

1.一等奖:2名,奖金1000元,并颁发获奖证书;

2.二等奖:4名,各获奖金500元,并颁发获奖证书;

3.三等奖:8名,各获奖金300元,并颁发获奖证书;

4.优秀奖:20名,各获奖金100元,并颁发获奖证书。

(三等奖以上获奖者只享受一幅最高奖项)

(三)最佳人气奖:

20幅 各获奖金200元,并颁发获奖证书。



影家协会的人条件之一。

五、摄影展览

2019年元旦前后,在启东市图书馆组织“最美启东——我是拍客”获奖摄影作品展。



(扫码看更多)