

体内湿气太重 手掌瘙痒难忍

中医建议:多吃薏米、红豆,少吃生冷和凉性食物

日前,市民杜小姐致电本报健康养生专家顾问团求助,最近她的掌心长了许多小水泡,伴有瘙痒、脱皮的症状,该怎么办?本报健康养生专家顾问团成员、山川大药房常年应诊名中医项葛霖表示,时下天气湿热,很多人因为体质原因,易患上各种皮肤病。杜小姐的症状便是这个季节常见的汗疱疹,是湿邪偏盛的一种表现,多因湿热内蕴手足、影响气血运行所致。

记者 施美国

汗疱疹又叫 蚂蚁窝 患者往往属寒湿体质

项葛霖介绍,汗疱疹俗称蚂蚁窝,春末夏初多发,一般持续较长一段时间,或者每年定期反复发作。其特征是手掌、手指等汗腺发达部位反复发起粟粒大小的丘疹和水疱,呈对称性分布。初起时疱液透明,后来变浑浊,2~3天后疱液自行吸收,干涸后形成脱屑,露出粉红色新生上皮,在手指屈伸中形成线状皲裂。此病因脾失健运,湿热内聚,同时又受到暑湿的侵扰,内外

合邪,失于疏泄,熏蒸肌肤所致。项葛霖说,汗疱疹往往属于寒湿体质,加之饮食不节,摄入太多寒凉、油腻食物,或者心情烦闷、思虑过度,损伤脾胃,使得湿气无法排出体外,该发的汗发不出来,导致汗疱疹的发生。一些人不了解病因,可能会把汗疱疹误以为是手癣发作。事实上,两者存在明显的差别。项葛霖介绍,汗疱疹主要是发生皮下的小水泡,米粒大小,呈透

明状,一般到后期水泡干涸后才脱屑,而手癣初发多为脱屑的斑片,边缘有小丘疹或不甚明显的水疱。汗疱疹多发于手指的侧面,严重者才发于手掌,发病时多是两手同时发病;手癣多发于手掌,单侧先发,经过很长时间后才出现对侧发病。手癣不会突然自行好转,而汗疱疹发作一段时间后能突然减轻直至消失。两种病都在夏季复发或加重,但手癣在冬季仍持续存在,而汗疱疹一般不见于冬季。

祛除体内湿气,少吃生冷、凉性食物,多运动

体内湿气太重,是导致汗疱疹的一个重要因素。治疗汗疱疹,就要把握清热解毒、燥湿祛风止痒的原则,祛除体内湿气。项葛霖推荐,汗疱疹轻度患者可以用老陈醋加几片生姜(不加水)煮沸,放温,泡洗患处,每日两次,每次10-20分钟。一般四五天便会有所好转。也可以通过拔火罐、艾灸等方法来辅助祛湿。如果要真正除去体内湿气,还

得从改善生活习惯着手。首先要管好嘴,平日多吃些清热去湿的食物,如薏米和红豆,少吃生冷食物。中医认为生冷食物、冰品或凉性蔬果,如生菜沙拉、西瓜、大白菜、苦瓜等,会让肠胃消化吸收功能停滞,不宜多吃。凉性蔬菜在烹饪时加入葱、姜,可降低蔬菜寒凉性质。其次要勤运动,运动可以缓解压力,活络身体器官运作,加速湿气排出体外。尤其是久坐办公

室的人员,长期待在密闭空调室内,很少流汗,身体调控湿度的能力变差,可以试试跑步、健走、游泳、瑜伽、太极等有氧运动,有助于活化气血循环,增强水分代谢。项葛霖提醒,当手脚上出现了汗疱疹,要避免抓挠,以免抓破水泡导致感染。平时尽量少碰清洁剂,保持手脚干爽。对清洁剂比较敏感的人,做家务时尽量戴上手套。

CCTV常春藤 美容小教室

吃西红柿喝柠檬汁美容祛斑

记者 应玲菲

青春美丽可以说是年轻人永恒不变的追求。现在,一些刚参加完高考的学生追赶美容潮流,准备在踏进大学前使自己焕然一新。本期《美容小教室》记者带大家继续走进我市陈珺怡医疗美容诊所,了解下较受年轻人欢迎的美容产品,并请陈珺怡进行详细解答。问:高考结束了,美容队伍里学生多起来。大多数学生来做什么项目?答:学生来做点痣、脱毛项目的不少。现在,有一款翠绿宝石调Q机祛斑项目受到许多学生的欢迎。问:翠绿宝石调Q机是什么?答:翠绿宝石调Q机祛斑是

目前较受欢迎的美容项目。它通过选择性光热作用,作用于表皮和真皮的色素颗粒,使色素颗粒受热碎裂,便于体内细胞吸收。由于其释放能量的时间低于黑色素的热弛阔时间,所产生的热量不传输到周围组织和表皮,不会造成正常皮肤的损害。它使用起来既安全又彻底,特别适合我们东方人的肤质。问:翠绿宝石调Q机祛斑适用于哪些范围?答:它适用于祛除太田痣、褐青色痣、雀斑、老年斑、咖啡斑、雀斑样痣等各种皮肤色斑;还可用于黑色、蓝色、褐色等颜色的纹身。

问:陈医生有多年的美容经验,能不能告诉我们生活中有什么小妙招,既简单又能达到祛斑效果?答:我提供三个小方法。方法一:每天食用一片维生素C和维生素E,也可在睡前将维生素B胶囊液均匀涂抹于脸上,可达到祛斑的效果。方法二:多食用西红柿,最好是生吃或用西红柿榨汁喝,每天一杯,长久下去,可使色斑淡化掉。因为西红柿中含有丰富的谷胱甘肽,谷胱甘肽可抑制黑色素。方法三:多喝柠檬汁,柠檬中含有丰富的维生素C,有美白淡斑的功效。可将新鲜的柠檬切片放入冷开水中泡汁喝。



种植牙之前 先解决这些事

记者 施美国

到了预约时间种植牙,却因为患有高血压没有提前控制病情,被告知需要先调理,烂牙坏了很多年,等到想种植牙时,才发现牙槽骨的骨质几乎没有了。如今,越来越多的人在修复牙齿时选择种植牙,但由于对种植牙的相关知识知之甚少,常常碰到这样那样的问题。在这里,康美诺口腔医院特邀种植专家浙江省口腔医院种植博士何福明就日常接诊过程中遇到的一些问题,进行一一解答。

少年儿童不建议做种植牙

有位家长来康美诺口腔医院咨询,她的儿子今年13岁,不久前不小心摔掉了一颗门牙,能不能做种植牙?何福明向她介绍,不建议少年儿童做种植牙。因为孩子的骨骼还在发育中,做种植牙会导致小孩面部骨骼发育不良,而且种植牙在骨骼上的位置会随着骨骼的生长变化而移动。一般情况下,种植牙修复要在成年以后,即18周岁生长发育阶段基本完成以后。

部分患者需要调理再种植牙

一些患者预约了种植时间高高兴兴来种植,却被告知需要先调理。何福明解释,这部分患者大多数患有糖尿病或高血压,如果他们的检测值超过一定范围,就需要先调理,符合条件后才能做种植牙。但这两类病并不是种植牙绝对禁忌证。种植牙绝对禁忌证的患者主要包括:未经治疗的肿瘤病人;心肌梗死病人刚恢复或仍在恢复期的;接受放、化疗的病人;还有患血液病的病人。

牙床骨质稀少患者先植骨再种牙

何福明介绍,中老年牙缺失患者如果牙骨质稀少,就要先植骨后才能种牙。植骨有两种方式:一是用自身其他部位的骨头植入;二是使用骨粉产品。还有,很多人担心做了种植牙后能否长期使用。相比以前的技术,现在种植牙所用的材料更精密,跟骨结合的成功率更高。比如植入牙床的那颗钉,现在用的是纯钛材料,与人体的相融性非常好。只要定期保养,使用寿命较长。

邀10位患者现场观摩种植牙

据悉,本月21日浙江省口腔医院种植博士何福明将莅临康美诺口腔医院亲诊。康美诺口腔医院特邀请10位缺牙患者参加种植牙近距离观摩,他们能听到专家讲解种植牙的精细操作过程,全方面了解种植牙。康美诺将为参加的患者进行一次免费口腔检查,请专家给予口腔健康状况评估,现场解答咨询,为牙缺失患者支招。感兴趣的缺牙患者可拨打电话87122123。



扫一扫 获取更多护牙知识



菇尔康 浙江省灵芝专家
倡导健康养生新理念

灵芝破壁孢子粉、养胃猴头菇、食用菌粉

浙江菇尔康生物科技有限公司
Tel 87035316 13626795758(615758)