

天气变凉身上就痒 做好三招应对秋季皮肤瘙痒

秋天气温逐渐变凉，气温降低使人体皮肤及皮下血管收缩，皮脂腺、汗腺的分泌与排泄也随之降低，空气干燥使皮肤缺少水分，表皮变得薄而脆，就容易出现皮肤瘙痒的症状。

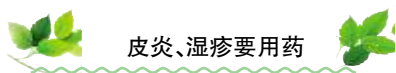
机体内在的疾病也会引发皮肤瘙痒，如免疫力低下、过敏性体质、新陈代谢障碍、情绪变化、内分泌功能失调等。那么如何应对秋季皮肤瘙痒呢？

热水澡不要每天洗

如果是因为气候干燥引起皮肤瘙痒，大家不要每天洗热水澡，皮肤只会越洗越干越痒，造成恶性循环。

洗澡水温最好保持在39℃，水温不要过高，次数不要过频，避免使用碱性较强的洗浴产品；冲洗时间不要过长，尽量少洗或减少用洗涤剂频率。洗完澡后可以适当用尿素软膏、维生素E霜、润肤乳液外用，厚度以盖住皮肤上

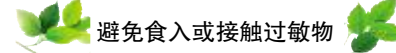
的鳞屑为准。



皮炎、湿疹要用药

如果是免疫力低下、过敏性体质、缺少某些微量元素等内因引起的皮肤瘙痒，有可能已经是皮炎、湿疹或荨麻疹引起的瘙痒症状。

出现瘙痒时要引起重视，尽早到皮肤科门诊就诊，使用专业检测仪器进行鉴别诊断。必要时到正规医疗机构，接受正规治疗。根据皮损的形态，选择合理药物。



避免食入或接触过敏物

当出现皮肤瘙痒时，如果反复抓挠，皮肤上出现抓痕、血痂、色素沉着甚至出现苔藓样变或湿疹样变，就会导致皮肤变厚、粗糙，甚至抓破后引起继发皮肤感染或细菌感染，严重的可能引起溃疡。同时也要避



图片来源网络

免食入或接触过敏物，比如：海鲜、辛辣食品、酒、吸入花粉、尘螨、寒冷天气、接触化学物品、肥皂、洗涤剂等都是皮肤瘙痒常见的诱因。

木子

如何舒缓运动更健康？



图片来源网络

进入秋季，早晚温差加大，很多人一不小心就容易感冒生病，在这个季节，多做舒缓养生运动，有助于增强身体抵抗力，强身健体，顺利换季。

首都体育学院教授尹军推荐“虫爬拉伸”：

动作步骤
两脚分开与肩同宽，两脚尖保持向前；体前屈手触

地，两手往前爬，使颈椎、胸椎、腰椎在一条直线；停顿8至10秒再退回起始位置，8至10次为一组，每天练习2至3组。

注意

练习1周或2周能力得到相应提高后，可以采用两脚并拢的方式，手触地向前爬行，爬至最远处停顿5至10秒钟再退回。如果老年人觉得动作比较吃力，起始位置可以采用下蹲的姿势，再向前爬行。

国家体育总局健身气功管理中心研究员崔永胜推荐“熊运”练习：

动作步骤

并步站立，身体自然中正，然后左脚旁开一步与肩同宽；屈膝下蹲，松腰坐胯，同时两手小提至小腹；身体和手同时向右旋转，到右侧章门穴，然后继续向上到中脘穴，继续向左到章门穴，再往下到脐下；转两圈后换方向再转两圈。

注意

做熊运练习时，有一个特殊的掌形叫“熊掌”，也就

是空心拳，拇指和食指相接，其他四指屈下。两掌在腹部进行摩运时，要通过关元穴、右侧章门穴、中脘穴、左侧章门穴四个点的连接，形成一个立体的圆。

国家体育总局健身气功管理中心研究员崔永胜推荐“五劳七伤往后瞧”：

动作步骤

准备动作：两腿开立与肩同宽，两膝微屈，屈膝坐胯，两手放在胯旁，两只手如按手中的浮球一样，这就是传统的扶按桩；第一拍的时候两腿蹬直，两臂伸直；第二拍的时候，两手侧起45度，臂外旋，同时转头向左后方到极致，微停2至3秒；两手回正，头转正，再恢复到刚才扶按的姿势，这是左式；右式的时候，再起身，两臂45度侧起外旋，旋转臂，头向右后方转，微停2至3秒，身体转正，两手下放，再回来。

注意

手指发力，手臂后旋，肩胛骨要感受到挤压感，前胸要有扩张再放松的感觉，左右交替完成，6个为一组，每天坚持2至3组。

来源：中国体育报

压力是影响青少年心理健康的重要因素，会导致焦虑、抑郁、社交障碍、网络成瘾等问题。综合来看，青少年的压力主要来自两方面，一方面是外部环境，包括学业负担重、父母期望值较高、同学之间竞争激烈等；另一方面是个人因素，包括自我认知、自我期待等。

青少年要学会调节情绪，积极应对学习和生活中的压力。家长和老师也应掌握一些办法，帮助青少年缓解压力，促进青少年身心健康发展。

做好时间管理是缓解压力的好方法。当青少年面临较大的学习压力时，不妨制订学习计划。学习计划可以针对整个学期，也可以针对每个学习单元，这样便于科学安排时间，提高学习效率。

合理规划时间与分配任务，采用高效的时间管理策略，往往可以事半功倍，避免过度焦虑和必要的拖延。同时，青少年要注重劳逸结合，可适当运动，如慢跑、瑜伽等，通过运动来缓解压力。

学业上的竞争，频繁的考试等，都可能成为青少年焦虑的源头。因此，青少年要正确对待考试，考前保持轻松愉快的心情，坚持规律作息，不要把考试看得太重；考试后也不要过分纠结于成绩，而应配合老师从考试结果中发现问题，查漏补缺，调整学习状态。

自信是应对压力的基础。青少年要相信自己能够克服困难，甚至能够将压力转化为动力。可以通过自我暗示和自我分析等方法来增强自信，比如不断告诉自己“我可以”“我能行”，鼓励自己发挥优势去应对挑战。

在学校，老师可以组织学生围绕心理健康话题开展讨论，让学生根据相关评判标准，对照分析自身压力形成的原因，引导学生提高对自己情绪的认知，调整心态，释放压力。

老师和家长应共同努力，缓解学生的心理压力，可以和他们对话、写信，也可以开怀畅聊或个别谈心，目的都是让他们的压力得到合理宣泄。

木子

秋季食疗止咳

入秋后，天气干燥，昼夜温差增大，不少人都会出现咳嗽。秋季止咳，可以进行食疗。

银耳雪梨汤可以清燥润肺，止咳化痰，生津止渴。银耳20克、雪梨1个、川贝母5克、冰糖20—30克。水发银耳，撕成小片，雪梨削皮，去核去籽，切成小块，与川贝母一同放入炖盅内，加适量水，蒸约1小时。

萝卜干贝粥可以补脾益肺，开胃消食，润肺化痰。白萝卜500克、干贝50克、大米200克。将白萝卜削皮切丝，干贝放进微波炉中加热20秒，取出趁热切丝。与大米一起煮约1小时成粥，精盐调味即可。

百合梨饮可以养阴生津，润肺益阴，清热利咽。大雪梨1个，百合、麦冬各10克，胖大海5枚。将梨切块，与百合、麦冬、胖大海同煮；待梨八分熟时，放适量冰糖，并煮至梨熟透。最后将梨挑出放入碗内，倒入梨汁，晾凉食用。

荸荠百合银耳羹可以滋阴润肺，化痰止咳，清热止渴。荸荠30克、百合15克、大枣5枚、银耳20克、冰糖20克。将荸荠去皮捣烂；百合用温水泡软；大枣去核切小丁；银耳用水泡软、去硬蒂，放入搅拌机，加2杯水，打碎。所有食材加水煮熟后即可。

来源：人民日报

冬百合膏



图片来源网络

秋季早晚气温变化大，加之气候干燥，空气中缺乏水分，易引起燥咳。表现为干咳不止、咳痰不爽，并伴有口干咽痛、声音嘶哑等症状。此时不妨试试药膳食疗。

冬百合膏是一款独具风味的配方，可以让您在秋冬季节尽享滋补之美。以下是冬百合膏的制作方法。

材料：

天门200克，麦门200克，百合100克，蜂蜜50克。

制法：

将天门、麦门、百合清洗干净，一同放入锅内，加入适量清水，用文火熬煮2小时，滤取汁液，浓缩成清膏。加入蜂蜜，搅拌均匀，装入清洁干燥的瓶内即可。每次15克，每日2次，用温水调服。

功效：

养阴清肺，润燥止咳。适用于燥咳痰少者。

来源：大河健康报



手足口病进入高发期 疾控机构提示做好防控

每年的9月至11月都是手足口病的秋季高发期，家长们需引起重视，持续关注孩子是否手脚、臀等部位出现皮疹，口腔是否出现疱疹……近日，中国疾控中心发布健康提示，提醒手足口病仍在高发期，家长们需关注家中5岁及以下儿童是否出现手足口病典型症状，做好防控。

手足口病是由多种肠道病毒引起的5岁及以下儿童常见急性传染性疾病。临床表现有发热，口腔出现疱疹，手、足和臀部出现斑丘疹等，伴有咳嗽、流涕、食欲不振等。患儿一般预后良好，7至10天病程后可康复。

根据健康提示，预防手足口病应做好以下6点，包括避免接触患儿，尽量不要与患儿拥抱、分享玩具、共用餐具和洗浴用品等，防止交叉感染；保持手卫生，用“七步洗手法”清洁双手；减少聚集；密闭公共场所和居室要经常通风，保持空气流通；做好清洁消毒；积极接种疫苗。

部分家长想了解手足口病疫苗的接种提示。

对此，健康提示明确，接种EV-A71疫苗可有效预防EV-A71感染引起的手足口病和其他相关疾病，并减少手足口病重症和死亡的发生。为尽早发挥保护作用，鼓励儿童在12月龄前完成全程接种，1岁及以上儿童越早接种越好。

发现孩子感染了手足口病怎么办？“家长不要惊慌，要密切观察孩子，保证孩子的水分摄入，防止脱水。”北京儿童医院感染内科副主任医师郭欣提示，如果发现孩子出现手足口病典型症状，要积极控制高热，避免不必要用药，同时做好口腔和皮肤护理。孩子如出现持续高热、神经系统异常、呼吸异常、循环功能障碍、中度或重度脱水等情况，可能发展为重症，一定要立即就医。

来源：新华网

健康知识

控制尿酸 注意构建低嘌呤食谱

在人体中，有一种悄然而至的痛，如同深夜里的寒风不期而至，让人猝不及防。这便是痛风，一个与尿酸紧密相连的疾病。

痛风是血尿酸含量过高而导致尿酸盐结晶沉积在关节内的疾病。痛风发作时，患者可能出现红肿、热痛。尿酸盐结晶如锋利的刀片，在关节腔内游走，刺激着每一寸神经，让人痛不欲生。痛风是跟饮食和生活习惯密切相关的疾病，随着生活水平的提高和生活习惯的改变，高尿酸血症和痛风患病率逐年升高，且痛风常常与肥胖、高血脂症、高血压、糖尿病伴发。除了饮食因素，尿酸还与遗传、代谢、排泄等功能异常相关。

防微杜渐

从生活细节做起

痛风虽猛如虎，但并非不可防。从日常生活的小事做起，如保持充足的水分摄入、适量运动、避免过度劳

累、定期体检监测尿酸水平等，都能有效降低痛风的风险。

构建低嘌呤食谱 避免摄入高嘌呤食物，如动物内脏、浓肉汤、食用菌类、部分海鲜类食品。多摄入低嘌呤食物，如谷类制品、水果、蔬菜、奶制品、鸡蛋、豆腐、豆浆等。

大量饮水 建议每日饮水量维持在2000mL~3000mL，多饮水有利于促进尿酸排泄，稀释血液中尿酸含量。以白开水为宜，避免摄入含糖量较高的各种饮料。

限制饮酒 饮酒是导致男性痛风高发的重要原因之一，而酗酒是痛风急性发作的常见诱因。因此，应严格限制饮酒，或者果断戒酒。

控制体重 肥胖易导致高尿酸血症和痛风的发生，保持健康的体重对于预防痛风尤其重要，建议将体重指数(BMI)控制在18.5-24.0。

适量运动 建议每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动，如游泳、骑自行车、跑步等。另外，需避免剧烈

运动，有助于减轻关节疼痛和促使疾病尽快恢复。

痛定思痛

科学治疗很重要

面对痛风的侵袭，科学的治疗方法至关重要。药物治疗、物理治疗、手术治疗等多种手段并举，旨在迅速缓解疼痛、降低尿酸水平、预防复发。同时，患者也应积极配合医生的治疗方案。

遵医嘱用药，不要擅自停药。因为即便复查尿酸正常，也并不代表疾病已经痊愈，沉积在组织液中的尿酸溶解到血液中还可能需要一定时间。此外，在治疗期间，患者应定期去医院进行复查，积极调整生活方式。

总之，痛风虽痛，但并非无解。只要我们正确认识、积极预防、科学治疗，就一定能够在这场与尿酸的较量中占据主动权，守护好自己的健康之舟。

来源：大河健康报