

健康科普

### 冷空气来袭 当心低温烫伤

近日,随着冷空气的来袭,因使用电热毯、暖宝宝、热水袋等取暖设备而导致低温烫伤的新闻也多了起来。什么是低温烫伤?哪一旦出现低温烫伤该怎么处理?如何预防低温烫伤?

#### 老人、小孩更易低温烫伤

低温烫伤,简而言之就是身体长时间接触高于45℃的低热物体而造成的皮肤烫伤。专家表示,门诊出现的低温烫伤患者以老人孩子偏多,烫伤的原因主要是取暖设备使用不当以及在家里自行做艾灸、热敷等。

那么,为什么老人小孩更易低温烫伤?据介绍,不少老年人患有高血压、糖尿病等基础疾病,感知能力往往比较差,发生烫伤了还未自觉,到了很严重的程度才发现;孩子低温烫伤常见于青少年,主要是睡觉晚、睡得沉,睡时喜欢热水袋捂脚导致低温烫伤。此外,感觉减退或晚上睡觉不易醒的人更易发生低温烫伤。

专家表示,低温烫伤的危害并不比高温烫伤轻。低温烫伤一般烫伤范围较小,烫伤时往往疼痛不明显,无法及时发现,也就无法及时处理。

#### 遇到低温烫伤要科学处理

专家表示,无论是高温

烫伤还是低温烫伤,一旦发现,都应采取科学的措施来处理。烫伤的处理,可以总结为冲、脱、盖、送“四步法”:  
**冲** 即立即用流动的冷水对伤处进行冲洗,也可用冷水浸湿的毛巾、纱垫等敷于创面。  
**脱** 即等伤口冷却后再小心地将贴身衣服脱去,以免撕破烫伤后形成的水泡。

**盖** 即经过上述处理之后,要用干净或无菌的纱布或棉质的布类把烫伤处盖住,以防细菌感染。

**送** 即被烫伤紧急处理后,一定要及时送往医院治疗,不要耽误治疗时机。最好是找有烧伤专科的正规医院,以接受更进一步的专业评估和治疗。

专家提醒,有人使用老办法,例如酱油、牙膏涂抹烫伤处,其原理也是降温。但不建议用酱油、牙膏涂,因为这些东西涂上去后,会导致伤口不易被看清,影响对伤情的判断。主张的还是清水持续冲洗二十分钟以上降温,不过要注意,这种方法不适合大面积烫伤。

#### 不要过度追求“热乎乎”

天气变冷后,很多人都开始使用电热毯、暖宝宝、热水袋等“取暖神器”,还有一些人开始享受起泡脚、热敷、

艾灸等理疗项目。专家提醒,在使用各种“取暖神器”或者享受各种理疗项目时,一定要注意方法和时间。比如,有些老年人喜欢使用电热毯,最好也是提前打开,在上床睡觉时就关掉。

很多中老年人在泡脚时,喜欢用热一点的水,说是把脚泡成红才有效果,这也暗藏风险。泡脚的时候,水温在40℃左右就可以。

#### 烫伤后这些事情不要做

烫伤后,尽量不要用冰块去长时间冰敷,因为冰块温度很低,在持续冰敷过程中可能造成局部的冻伤,所以最好还是用流动的冷水冲洗降温即可;

烫伤愈合后新生皮肤,应尽量避免阳光暴晒,以防紫外线刺激皮肤,减缓色素减退,甚至加重色素沉淀;

所有的烫伤,皮破了也好,在恢复期间都不要接触水,应保持伤口干燥。如果出现水泡,不要自行挤压或者撕破,因为这样做容易引起感染,一般小的水泡过个几天就没了,不用太着急。

此外,建议在家里常备一些具有局部抗感染效果的药物,烫伤后可以适当涂抹一些,还可以备一些消毒药水等。

吴正彬

## 冬病冬防,“三九贴”给人体“锅炉”添把火



随着12月22日冬至到来,今年的“进九”也如约而至,一年之中最寒冷的一段时间来了。俗语道“冬练三九,夏练三伏”,“三九”和“三伏”是一年中寒气温最盛与阳气最足的时候,不少人对于“冬病夏治”贴“三伏贴”很熟悉,但其实冬日养生也有“三九贴”。贴好“三九贴”不仅可以加强和巩固“三伏贴”的疗效,还能够帮助大家更好地扶阳滋阴、预防疾病,做到冬夏皆治。

### 1 贴上“三九贴”给人体“锅炉”添把火

专家介绍,“进九后”正是人体一年中阳气最弱的时候。“封藏”是冬日养生的一个重要原则,也就是说冬天应该养护阳气,收敛精气,而“三九贴”便可以起到温阳散寒的作用。

人体就像一个锅炉,冬季养生护阳气就像用锅烧水,而“三九贴”就是在铁锅下面加了一把火,能够让阳气更旺,更好地发挥身体功能。反之,若是人体阳气温吞不旺,就像是锅炉锅盖上凝结的水珠,不能化为精微物质为身体所用,反而成了痰湿浊滞,堆积在体内,形成结节、息肉、肌瘤等不好的物质。

专家介绍,除了“三九贴”,扶阳三九灸、射频灸疗等采用温灸的方法,同样也可以起到扶阳的作用。

### 2 助阳扶正 提高免疫力

冬季易感冒体质及老年、儿童等易感人群,想要提高免疫力特别适合三九贴。

专家介绍,最初“三九贴”常用于呼吸系统疾病以及胃肠道的疾病,不过如今也辐射到了更多患者、亚健康人群。例如一到冬日四肢变凉、怕冷的虚寒病人,有痛经、子宫肌瘤、子宫腺肌症、多囊卵巢综合征等妇科问题的人群,以及一些结节、肿瘤患者,都可以试试三九贴。同时,在骨关节运动系统病如颈椎病、膝关节炎、腰痛、肩周炎等方面也有相当不错的治疗效果。

三九贴覆盖的面积比较大,一般都是以肘膝关节以上或者背部的穴位,还有腹部的穴位、胸部的穴位为主。例如哮喘的病人常常会贴膻中穴、身柱穴、大椎穴、膏肓穴。而对于肾虚、肾不纳气的病人,关元穴、命门穴都是很好的贴敷穴位选择,有助于纳气归肾。

### 防“三寒” 按“五穴”

眼下气温波动大,容易引发季节性疾病或导致某些基础疾病加重,要特别注意防寒保暖。中医学认为,防三寒按五穴对保持健康、安度寒冬作用显著。

#### 防腰寒:双手搓腰

双手搓腰有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。具体做法是:两手对搓发热后,力向下搓到尾椎骨(长强穴)。每次做50~100遍,每天早晚各做一次。

#### 防颈寒:戴围巾

颈部是人体的“要塞”,不但充满血管,还有很多重要的穴位。戴围巾、穿立领装是个好办法,不但能挡住

### 3 建议在医生指导下贴专属的“一人一方”

“三九贴”扶阳,对于大部分人来说都能起到不错的调养效果,能够为冬季养生助力。但他提醒,有严重心肺功能疾病的患者,对药物过敏或是处于疾病发作期如正在有发烧、咳嗽等实证症状,以及2岁以下的孩子和妊娠期妇女都不适合贴。

同时专家提醒,预贴的阶段也不能忽视。三伏贴和三九贴的区别就在于,冬病夏治的时候三伏天人体毛孔比较疏松,汗也比较多,药物容易渗透到皮肤里。而三九天人的皮肤毛孔比较致密,出汗也少,所以用的辛温发散的药会多些。在预贴阶段,要特别注意皮肤敏感、起泡的现象发生,要及时调整用药成分和贴敷时长。

与此同时,网购平台上也有许多“三九贴”正热销。这些“三九贴”靠谱吗?对此,专家特别提醒,并不建议市民自行购买网上的“三九贴”进行贴敷。一方面,便宜的“三九贴”药物成分不明,可能根本不是常规的中药调制的温热药物,配比成分没有依据,更容易造成皮肤破损。另一方面,如果不在专业医生的指导下进行贴敷,很难自行找准穴位,起不到效果且可能错过最佳治疗时机。

夏凡

#### 防脚寒:常做足浴

足浴要做到三点:温度、时间和按摩。水温最好在40℃左右,水淹没踝关节处;每次浸泡约20分钟,不时添加热水保持水温,泡后皮肤呈微红色为好;泡足后擦干,按摩足趾和脚掌心2~3分钟。

#### 按五穴

五穴:百会穴、太溪穴、气海穴、关元穴、期门穴。按摩百会穴能改善睡眠,促进大脑血液循环;按揉太溪穴有明显补肾作用;按摩或艾灸气海穴能生发和培补元气;按摩关元穴具有培元固本、补益下焦的功效;期门穴是疏泄肝胆的首选穴位。王磊

### 寒潮来袭,守护好您的关节

最近,受寒潮影响,我国北方多地出现雨雪天气,不少关节炎患者表示自己的关节炎症症状加重。那么,关节炎患者该如何顺利过冬呢?

寒冷刺激虽不是关节炎的致病因素,但可以诱发或加重关节炎患者的疼痛。

#### 学会正确使用护膝

护膝的主要作用是保护膝关节,并给其提供稳定的支撑,全包裹式的护膝还具有局部保暖作用。对于

膝关节不稳定、关节松弛或易受伤的人群,护膝可以提供额外的支撑,减少膝关节的晃动和受伤的风险。此外,护膝还可以分散身体对膝关节的压力,缓解膝关节的疲劳和疼痛。

#### 关节热敷小心烫伤

关节热敷可以促进局部血液循环,减轻炎症反应,有利于外用药物的渗透。

需要注意的是,热敷的温度不可过高,暖宝宝也不可直接贴于皮肤表面,

### 抗寒保暖吃啥

天气寒冷,顺应“闭藏”的规律,适当进补,强身益气,驱寒保暖。

冬季是进补的好时节,建议多食一些温热性味的食物,补充充足的蛋白质、碳水化合物、维生素以及适量的脂肪,如羊肉、牛肉、虾、有鳞淡水鱼、牛奶、鸡蛋、黄豆芽、韭菜、黑豆、大豆等,可健脾和胃、强身驱寒。

**羊肉** 性温而不燥、味甘而不腻,具有开胃健脾,

温补气血的功效。冬季,可以吃萝卜丝羊肉丸汤、大葱羊肉水饺,可以驱寒保暖,提高免疫力,但痛风患者慎食。

**牛奶** 味甘性平,具有生津润肠,补虚养血的功效,富含蛋白质、钙质,冬季每天喝一杯热牛奶,既可以温中驱寒,还可以补充钙质、蛋白质,提高免疫力,预防骨质疏松,但乳糖不耐受者慎食。

以防引起皮肤烫伤;使用含有药物的贴剂或中药汤剂湿敷时,需注意皮肤是否耐受,部分患者可能出现皮肤过敏的症状;患有血栓性静脉炎、外周血管疾病,以及皮肤有破损的患者,都不宜热敷。

如果患者的关节疼痛持续不能缓解,甚至出现关节肿胀、晨僵及变形,就需要及时前往医院就诊,完善相关检查,明确关节炎的病因,进行合理的药物及外科治疗。 赵萌萌

**大豆、黑豆** 性平味甘,具有和胃健脾、调中益气,润肠补血,益补肝肾的功效。豆类食物富含优质蛋白质,膳食纤维,大豆异黄酮,低胆固醇,非常适合冬季进补。

在增加温热食物的同时,也要注意平衡膳食,避免出现体内“积热”症状,因此建议配一些“凉性”的食物,如冬笋、莲藕、萝卜、百合等。 张建新

### 肚子发出这5种声音,或是身体在求救

1. 单纯性咕噜声,身体没有其他异常——消化不良 乳糖不耐受的人空腹喝牛奶,刺激肠胃蠕动,就会发出比较大的“咕咕咕”声,严重者还会发生腹泻、呕吐。还有一些人摄入易产气的食物,例如土豆、红薯、黑豆等都会造成肠鸣音。紧张、焦虑等情绪刺激,也会导致肠蠕动加快,出现肠鸣音亢进的情况。
2. 肠鸣音次数增多,响声较大,感受到蠕动——急性胃肠炎 急性胃肠炎还会伴随腹胀、腹痛、便秘、大便不成形或食欲大减等症状。
3. 肠鸣音减弱甚至越来越轻——腹膜炎 腹膜炎发作时,还会伴有腹痛、腹肌紧张等。老年衰弱的病人,身体还会逐渐发热,腹膜因受刺激还会引起恶心、呕吐。
4. 肠鸣音次数显著增加,每分钟达到15次以上,响声频率增强——肠梗阻 可能预示是机械性肠梗阻。这种肠梗阻发作时声音非常清晰,甚至有时会有金属的声音。此外,当出现肠麻痹时,肠道蠕动消失,肠内容物停滞不前,肠鸣音也会消失。
5. 肠鸣音亢进伴有腹痛、腹泻,甚至便血——急性炎症、消化道出血 肠内气体除了从外界来,也可能是因肠内菌群失调,细菌在肠道内产生的。与此同时,长期的肠鸣音亢进,伴其他消化道症状(如腹痛、排便异常等)可能是肠癌的前兆。

### 快走能防糖尿病

发表在最近出版的《英国运动医学杂志》网络版上的一项对有证据的汇总数据分析表明,以每小时4公里或以上的速度行走可明显降低患2型糖尿病的风险。综合数据分析结果显示,与步行速度低于3公里/小时相比,平均或正常步行速度为3至5公里/小时的人患2型糖尿病的风险降低了15%。同样,与散步相比,以

5至6公里/小时的速度进行相当快的步行,患2型糖尿病的风险降低24%。快走或以6公里/小时以上的速度大步行走,患病风险降低约39%。研究显示,步行速度每增加1公里,患2型糖尿病的风险就会降低9%,4公里/小时的最低阈值相当于男性每分钟87步,女性每分钟100步。步行速度是整体健康

状况的重要指标,也是功能能力的关键指标。更快的步行速度与更好的心肺健康和肌肉力量有关,这两者都与糖尿病风险有关。快走有助于提高胰岛素敏感性。 方草



山东省老年国际旅行社电话:55715169 66988553

绝美博卡拉、奇特旺森林公园、班迪布尔、大卫瀑布、世界和平塔、费娃湖、斯瓦扬布纳特寺、杜巴广场、博达哈大佛塔双飞8日

2980元 1月14/21/28日

扫码加客服 即享会员价 欢迎您的加入

★ 优选航空: 青岛直飞加德满都, 喜马拉雅航空执飞  
★ 舒适住宿: 优选四星酒店  
★ 特别体验: 塔努民族歌舞、 品尝古城手工老酸奶

◆成都-三星堆、宽窄巷子、武侯祠、锦里、大庙会、熊猫基地、川菜博物馆、川剧变脸、文殊院、三苏祠、黄龙溪古镇双飞6日享年味--猜灯谜 搓汤圆 逛庙会 烟花派对 写春联.....1月8/13/15日 4480元

◆江南-乌衣巷、中山陵、太湖游船、七里山塘、留园、西塘、西湖、乌镇东栅、金茂大厦、浦东新区、外滩、南京路步行街双动5日 .....1月9/11/18/27/30日 2580元

◆海南-分界洲岛、鹿回头山顶公园、玫瑰谷、大小洞天、天涯海角、耶仙生态农庄、文笔峰盘古文化旅游双飞5日...1月5/12/15日 2980元

◆江西-夜游望仙谷、仙侠世界、玉帘瀑布、篝火晚会、十里瑶湾、篁岭双动4日.2月10/11/12日2880元

◆新加坡马来西亚-名胜世界、节庆大道、鱼尾狮雕像、甘榜格南、哈芝巷、三宝庙、国家皇宫、KL城市长廊、黑风洞彩虹阶梯、云顶高原、双峰塔、莎罗马行人天桥、默迪卡118、郑和展览馆、粉红水上清真寺双飞6日 青岛独立成团 青岛直飞 东南亚特色美食 1月9/12/16日 3799元

◆泰国-大皇宫+玉佛寺、水门寺大佛、郑王庙、火车夜市、暹罗爽泰庄园、双岛出海、神殿寺、网红夜市双飞6日 青岛独立成团 青岛直飞 入住网评五钻度假酒店 享用泰式风味美食 1月28日 2月4/5/7/9/11日 4380元起

◆德法意瑞列荷比奥-古斗兽场、威尼斯、黄金屋顶、新天鹅堡、邮票王国、八角水塔、何维克街、埃菲尔铁塔、香榭丽舍大道、巴黎圣母院、卢浮宫、桑斯安斯风车村、达姆广场8日 1月5/12/19/26日 2月23日 7999元

◆英国-约克大教堂、康斯坦丁大帝座像、古罗马石柱、爱丁堡城堡、王子大街、唐人街、老特拉福德球场、莎士比亚故居、牛津大学、基督教堂学院、大英博物馆、大本钟、伦敦眼、英国国会、西敏寺教堂、伦敦塔9日 1月27日 2月10日 10399元起

◆埃及-吉萨金字塔群、埃及国家博物馆、阿斯旺大坝、菲莱神庙、阿布辛贝神庙、科翁坡神庙、埃德福神庙、伊斯纳水闸门、帝王谷、孟农神像、卡尔纳克神庙、卢克索神庙、埃及文明博物馆、汗哈利利集市、亚历山大图书馆、亚历山大灯塔、蒙塔扎皇宫花园纯玩10日 1月15/22/29日 14999元起

地址:青州市市北区延安三路186号-1 (爱心大姐一楼) 另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询