



◎本期主打

# 温水洗澡告别皮肤“干痒”

■马婷婷

“看来以后洗澡水温一定不能太热了,皮肤那么干真不好受!”近日,市民王女士发出了这样的感慨。原来,王女士平时喜欢冲热水澡,最近发现自己腿上的皮屑日渐增多,而且经常感觉身上干痒,到医院检查后才知道是洗热水澡惹的祸。

据了解,入冬以来,很多人的皮肤出现了干裂、缺水、掉皮屑、瘙痒等现象。在寒冷的冬季,我们该如何保护敏感的皮肤呢?

据东风总医院皮肤科主任王

红介绍,由于天气寒冷,皮肤血管和汗腺收缩,排汗减少,皮脂分泌下降,血液循环和皮肤新陈代谢缓慢,皮肤就容易干燥、紧绷甚至出现皲裂。冬季用热水洗脚、洗澡虽说能消除疲劳,但洗脚、洗澡过勤或水温过高,会使人的表皮上本来不足的脂肪膜丧失掉,连皮肤表面正常的水分含量也难以保持住,所以会更痒。因为人体的皮肤是一层最好的保护膜,会分泌一些皮脂,起到很好的保护和清洁作用,而用

过热的水洗澡对皮脂膜有破坏作用,会使皮肤丢失水分和油脂,很容易引起皮肤泛红、脱皮、干燥甚至皲裂和瘙痒。

王红建议,冬季瘙痒症发生的关键在于皮肤干燥和受冷,所以住房内要保持一定的湿度,可以摆放一些绿色的盆栽植物,或放上一盆水以增加空气湿度。洗澡时,水温在32℃左右,不宜搓擦,不宜过多使用香皂,避免搔抓,洗浴后可全身擦润肤液,以保持皮肤的滋润,

建议每日涂抹保湿霜或保湿乳液。必要时,还可口服抗过敏药来达到止痒镇静的作用。饮食上,要尽量多摄入些富含维生素A的食物,如胡萝卜、卷心菜等,少食用咖啡、可乐、酸辣刺激性食物。

王红提醒大家,如果已出现冬季瘙痒症,应尽量避免搔抓,可局部外擦润肤液或保湿霜,也可短期外用皮质类固醇膏霜等,必要时可口服一些抗组胺类的药物,严重者应到皮肤科就诊。

## ◎肝病科

### 脂肪肝患者饮食上 有何禁忌

138xxxx6500:我前几天体检时发现患有脂肪肝,但医生说不是很严重,在饮食上多加注意就可以了。请问脂肪肝患者在饮食上有什么禁忌?

市人民医院肝病科:脂肪肝主要是肝内脂肪堆积过多引起的,一般来说脂肪肝是可逆性的,早期发现并及时治疗,通常可以恢复正常。应注意多喝水,但要尽量避免饮浓茶、咖啡和酒;要以低脂、低胆固醇的食物为主,宜清淡。同时,还要进行适当的体育锻炼;尽量避免服用药物,因为药物通过肝脏代谢,会或多或少地对肝脏造成损害。

## ◎儿科

### 宝宝为何经常打嗝

156xxxx7195:我家宝宝5个月大,最近一段时间经常打嗝,吃饱了打嗝,喝完水也打嗝。请问这种情况有什么解决办法?

太和医院儿童医疗中心:宝宝打嗝是因为调节横膈膜的植物神经发育尚未完善,当孩子受到轻微刺激,如吃奶太快时吸入冷空气,膈肌会突然收缩,刺激到了横膈膜而产生的。这属于正常现象,即使成年人也会出现打嗝的现象。

宝宝在打嗝时可将其抱起,轻拍其背,喂点热水,并在宝宝胸腹部盖上暖和的衣被。也可用指尖在宝宝的唇边或耳边轻轻

地挠痒,唇边及耳边的神经比较敏感,挠痒可以使其放松,打嗝也就消失了。

### 宝宝脸蛋一直红红的 咋回事

139xxxx4675:我家宝宝脸蛋一直红红的,摸着也不烫,感觉不像是患了感冒。请问这是怎么回事?

太和医院儿童医疗中心:有可能是天气寒冷导致脸红,建议用温水清洗宝宝脸部,再用一些婴儿护肤品,护理几天看是否有好转。也有可能是室内不通风,或者所处环境温度较高,或者是宝宝穿衣过多导致的。请仔细留意以上情况,对症处理。

如果还不放心,可带孩子到医院咨询医生。

### 宝宝腹泻如何治疗

138xxxx0094:我家宝宝1岁多了,最近几天出现腹泻,呈水样,一天两、三次,还厌食。请问这是怎么回事?需要用啥药?

太和医院儿童医疗中心:不知道宝宝是否还有其他不适症状,如果宝宝腹泻且呈水样,说明可能有肠道感染,最好带宝宝到医院化验一下大便,然后根据致病菌选择药物治疗。腹泻期间,最好不要给宝宝添加任何辅食,等病情好转后再逐渐添加。



## 东风总医院成功为 86 岁老人实施胃癌根治术

近日,笔者在东风总医院胃肠外科见到了前来复诊的86岁的李大爷。据了解,李大爷是某专业厂退休职工,一个月前在医院接受了胃癌根治手术,现在身体恢复得很好。李大爷的老伴高兴地说:“老头子的手术做得很成功,是东风总医院给我们一家人带来了惊喜。”

在东风总医院胃肠外科的医生办公室,科室副主任郑新拿出厚厚的一叠病例告诉记者,今年10月,李大爷因腹胀、偶尔腹痛到东风总医院就诊。经胃镜活检,确诊为进展期胃癌。

由于李大爷年过八旬,且患有高血压、冠心病病史6年以及支气管炎、肺气肿病史10年,还有前列腺增生病史。家人认为,老人岁数大,手术风险也大。起初坚决

不同意手术,甚至连邻居都不支持手术。但没过几天,老人的病情逐渐加重,每天腹部胀痛,吃不下,喝不下。郑新副主任马上请来医院麻醉科、心内科、重症医学科、呼吸内科等专家会诊,得出的结论是老人已出现幽门梗阻症状,必须进行手术治疗,如果错过手术机会,癌细胞会逐渐扩散全身,最终将危及生命。

医生的这一决定,让李大爷的子女、亲戚都犯了难。如果不进行手术,子女们就不得不眼睁睁地看着父亲一天天被饿死,心理上难以承受。如果进行手术,由于老人岁数太大,体质差,万一渡不过手术这一关,最后人财两空,这样的话还不如不做手术。

做不做手术的问题,在子女和

亲戚中一直争执不休。后来,李先生的子女达成一致:既然医生建议手术治疗,就应该相信医生,哪怕是让父亲的生命多延续一天,也是儿女们该尽的孝心。就这样,犹豫再三,子女们还是决定为李大爷进行手术治疗。

由于老人岁数大,手术和麻醉风险都很大。郑新与相关科室专家一起研究制定了手术方案,把一切可能发生的意外情况都尽量考虑得周到仔细,并做好了充分的准备,力求手术成功,延续老人生命。

手术当天,手术室内紧张有序,医生们在打开老人腹腔后发现肿瘤已侵透胃壁,最后按预定方案不仅彻底切除了肿瘤组织,而且采用胃与十二指肠吻合的毕I式

手术方式,这样患者术后消化道接近正常人的生理结构,生活质量更高。手术室外,子女、亲戚们焦急地等待着。3个多小时后,老人被平安推出手术室,医生告知家属,手术顺利完成。

李大爷从手术室出来后,被安排为特级护理。郑新每天都要查房好几次,管床医生全天候关注,护理人员每半小时为老人翻身、拍背一次,密切观察引流管、胃管等导管的引流量和颜色。

经过精心治疗,李大爷的身体一天天康复。术后第10天,在家人的陪伴下,李大爷步行走出了医院。据介绍,术中成功保住残胃,经过一段时间的调理,李大爷的饮食、生活可以恢复如前。

黄小凡



# 天宁·德仁堂阿胶膏方节

膏方是中医用于滋补强身、抗衰老、防病治病的传统中药剂型,适用于气血两虚、体虚易感冒、慢性病患者和亚健康状态的调治。民间流传“今年秋冬进补,明年上山打虎”的说法,根据中医理论,膏方有两方面的作用:一是“治未病”,二是“辨证施治”,从而起到强健身体、防老抗衰、防病治病的作用。

## 德仁堂主打养生膏

### 固元膏

功效:养颜美容

处方原料:阿胶、核桃仁、黑芝麻、桂圆肉、红枣等。

适宜人群:中青年女性,有气血虚损、面色不华、色素沉积、神经衰弱等症。

用法:每日一次,直服或开水调服,一日1-2次。

禁忌:感冒、发烧、咳嗽、腹泻病人不宜;孕妇、糖尿病人、高血压患者应在医师指导下服用。

储存条件:密封冷藏,不得沾生水,两个月内未食用完,需重新加热调服后食用。

### 养元膏

功效:养颜调经

处方原料:上等藏红花、西洋参、枸杞、阿胶、核桃仁等多味中药组成。

适宜人群:中青年女性,有气血虚损、面色不华、皮肤干燥、月经不调、白带异常、手脚冰冷、腰酸腹痛等症。

用法:每次一汤勺,直服或开水冲服,一日1-2次。

禁忌:感冒、咳嗽、腹泻病人不宜;糖尿病人不宜。

储存条件:密封冷藏,不得沾生水,两个月内未食用完,需重新加热调服后食用。

### 壮原膏

功效:补肾壮阳

处方原料:上等鹿茸、冬虫夏草、红参、何首乌等多味中草药组成。

适宜人群:中年男性,有肾气不足、精神疲乏、性功能减退、免疫力低下、少气懒言、阳痿早泄、易感风寒、夜尿频繁、腰膝酸软等症。

用法:每次一汤勺,直服或开水冲服,一日1-2次。

禁忌:感冒、咳嗽、腹泻病人不宜;糖尿病人不宜。

储存条件:密封冷藏,不得沾生水,两个月内未食用完,需重新加热调服后食用。

### 保元膏

功效:抗衰老健体

处方原料:上等花旗参、田三七、鹿茸、枸杞、红景天等多味中药组成。

适宜人群:老年精气匮乏、神疲力弱、肾虚阳痿、夜尿频繁、滴沥不畅、咳嗽心悸、腰膝酸痛、经脉痉挛、手足麻木、免疫力低下等症,男女老人均可。

用法:每次一汤勺,直服或开水冲服,一日1-2次。

禁忌:感冒、咳嗽、腹泻病人不宜;糖尿病人不宜。

糖尿病人:冰糖更换为木糖醇或加入枸杞子

便秘:阿胶更换为黄明胶(严重的加松子仁)

气虚怕冷:加入桂圆

失眠:服用复方阿胶浆

滋补:阿胶原粉+黑芝麻+西洋参

储存条件:密封冷藏,不得沾生水,两个月内未食用完,需重新加热调服后食用。

活动时间:2011年11月23日-12月23日

活动期间:1.众多知名品牌 8.8折优惠 2.免费赠送膏方辅料

德仁堂大药房

地址:人民南路100号

电话:8883840 8895120

天宁大药房

地址:东风寿康中心超市

电话:8612150