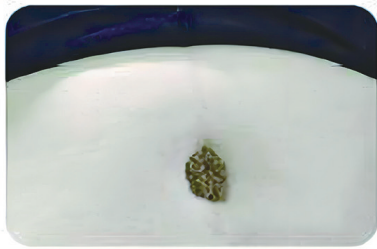


花椒贴肚脐能养生吗?

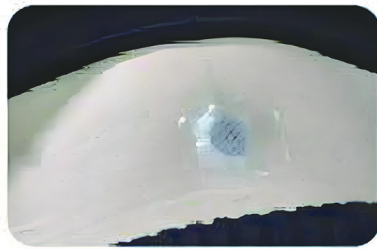
并非人人适合,使用不当弊大于利



步骤一
洗净双手、取适量粉末



步骤二
将粉末放于肚脐眼内



步骤三
用胶带贴于肚脐

■记者 赵清

本报讯“入冬后,大家一定要试一试花椒贴肚脐!”低温天气来临,不少社交媒体上“花椒贴肚脐”“花椒泡脚”等冬季养生方法备受追捧,有网友为了促进血液循环,将花椒捣碎贴在肚脐处,这个土方法不仅能够驱寒暖身,还能促进消化,让不少网友心动不已。然而,有人“跟风”使用后第二天鼻子就出血了。

市中西医结合医院名医堂主任医师李国臣告诉记者,花椒在中医理论中属温性药材,具有温中散寒止痛、抑菌杀虫等功效,“花椒归脾、胃、肾经,在适宜的情况下使用,可起到缓解手脚冰凉、促进周身血液循环,帮助消化等作用。”但李国臣强调,花椒本身具有一定刺激性,并非人人适合,譬如易上火者,急性发病期、便秘者、阴虚火旺者等均非适宜,“使用不当反而会弊大于利。”

记者注意到,为了达到更好的疗效,网上广为流传的“花椒贴肚脐”有一个具体配比方子:7粒花椒、1个桂圆、1小撮艾绒。先将花椒捣碎,后加入桂圆肉和艾绒,充分捣碎混合后将其搓成圆球,每天晚上睡觉前用医用胶带贴在肚脐上,早上起床后再拿下来,“肚子暴汗发湿很猛”“真的感觉很暖和”。记者发现,除了赞同声,也有人感觉不适,如“前三天胀气”“第二天没有大便”

“鼻子出血”等诸多情况时有发生。

李国臣表示,使用“花椒贴”后出现不适反应,可能与使用过量或体质不适宜有关。他解释道:“花椒、桂圆、艾叶作为温热性药物,过度使用会导致体内阳气过盛,容易引起上火。”这种方法更适合体质偏寒、手脚冰凉、冬季特别怕冷的人群,“对于皮肤敏感的小朋友或有胶布过敏史的人群,也需谨慎。”

在谈到具体使用方式时,李国臣给出了几点建议:首先,花椒直接贴敷在皮肤上风险较大,建议使用纱布等材料隔离,以避免药物与皮肤直接接触。其次,使用频次需要合理控制,“肚脐部位皮肤非常薄,吸收能力强,建议连续使用时间以不超过一周为宜。使用过程中需密切关注身体状况,如若出现不适,应立即停止。”李国臣补充道。

相比贴敷肚脐,花椒泡脚的风险相对较低,“对于普通人来说,冬天用花椒配艾叶泡脚是一个不错的选择,尤其是体质偏寒的人,可以每天进行。”李国臣表示,但泡脚也需注意时长和水温:泡脚水温建议控制在45℃以下,避免烫伤皮肤;泡脚时间不宜过长,建议10分钟为宜,太久可能导致皮肤水分过度流失;糖尿病人感觉迟钝,尤其要格外关注泡脚时间(小于10分钟)与水温(严格控制在45℃以下);脚部有伤口或感染人群,应避免使用花椒艾叶泡脚,以免刺激伤口。

视力掉到0.1,进口网红眼药水成“元凶”

不可依赖“万能眼药水”,成分单一的更好

■据《扬子晚报》

近日有媒体报道,宁波一年轻女子因长期点滴一款日本网红眼药水导致视力降到0.1,引发网友关注。记者获悉,由于这类眼药水中含有拟肾上腺素成分,长期使用会导致眼部微血管扩张,加重结膜充血,并产生依赖性。不仅是进口眼药水,国产眼药水也需引起注意。

据报道,宁波27岁的应女士因长时间对着电脑工作,感到眼睛干涩难受并且发红。于是,她使用了从日本代购的网红眼药水。滴入几滴后,她感觉眼部冰冰凉凉,干涩症状有所缓解,红血丝也能快速消除。此后,应女士长期使用这款网红眼药水。可让她没有想到的是,眼部异物感和充血竟然越来越明显。经过检查,医生发现应女士的角膜上皮弥漫点状剥脱,视力仅剩0.1。医生发现这是她长期使用网红眼药水导致的药物性角膜上皮损伤,其中的部分化学成分是罪魁祸首。

“眼药水的药物毒性作用和我们使用时间长短是有关系的,短期使用其实对眼睛不会造成什么损伤,大部分出问题都是因为长期点。”泰康仙林鼓楼医院眼科副主任医师朱小敏在接受记者采访时介绍,所谓网红眼药水中大都含有一种叫“盐酸四氢唑啉”的成分,且含量不低。“在国内药店其实也有含有类似成分的眼药水,不推荐长期使用。”朱小敏表示。

记者在网络平台搜索发现,这些眼药水通常都打着“万能眼药水”的名号,宣称可以解决很多与眼干、眼痒、眼疲劳、红血丝相关的问题。朱小敏表示,其实都是治标不治本。“无论是盐酸四氢唑啉,还是有些眼药水当中的萘甲唑啉,其实都是拟肾上腺素类的成分,作用就是收缩血管,让白眼球的红血丝迅速消退。”这也意味着,虽然短期使用可缓解眼部充血症状,但长期频



图据新华社

繁应用,会引起血管反跳性充血,导致眼部微血管扩张,加重结膜充血,并产生依赖性。与此同时,1毫升以上规格的滴眼液很多都添加了防腐剂苯扎氯铵、苯扎溴铵、山梨酸钾等,短期使用对眼睛没多大影响,但长期高频率的使用含这类防腐剂滴眼液,会对眼表组织造成损伤,并且可能加重干眼症的发生。

朱小敏告诉记者,患者掉至0.1的视力主要还是与角膜上皮受损有关,停止滴眼药水加上治疗后视力可以恢复,不会对眼球内部造成永久性损伤。

如今,长期用眼的学生党、使用电脑办公的人群及长期使用手机的人群众多,眼睛疲劳模糊的情况时有发生。朱小敏建议,“在选择滴眼液时应尽量挑选成分单一、大品牌的药品。即使是人工泪液一类添加较少的滴眼液,也只能作为暂时地补充,不能代替自己的泪液。我们更推荐通过物理的方式,比如放个小加湿器或者给眼睛做做热敷,让眼表处在相对湿润的状态。”

奇奇怪怪的东西掉进耳朵怎么办?

■据《北京青年报》

外耳道异物为耳鼻喉科急诊常见疾病之一。从飞蝇、蜘蛛到植物种子,再到玻璃珠、橡皮擦碎片,临床中发现的掉进耳朵里的东西可谓是叹为观止。接下来,医生就来告诉你,这些奇奇怪怪的东西一旦掉进耳朵里,该如何处理。

小小耳朵眼都能掉进啥?

外耳道异物种类繁多,归纳之,可分为动物性、植物性及非生物性等3类。

动物类 蚊、蝇、蟑螂、飞蛾、蚂蚁、蜘蛛等一类可能进入耳道的昆虫,多在夜间睡觉等情况下偶尔飞入或爬入耳内,在外耳道爬行、骚动而引发各种症状。

植物类 稻谷、麦子、豆类、玉米、花生、小果核、决明子等种子类及小块状的植物杆茎。

非生物类 棉签、小玻璃球、火柴棒、纸团、橡皮擦碎片、沙粒、铁屑、小石子、纽扣电池等,常因小儿玩耍时好奇塞入。

“入侵者”带来大麻烦

依异物的大小、形状、位置、种类不同,所表现的症状不一。小而无刺激性的异物可长期存留而无任何症状;较大的异物则可引起耳痛、耳鸣、听力下降、反射性咳嗽等;活昆虫等动物性异物可在外耳道内爬行而引起剧烈耳痛和耳鸣,严重的甚至会导致鼓膜穿孔;植物性异物遇水膨胀后,可引起植物性炎症和刺激或压迫外耳道,引起胀痛。异物位置越深,症状一般越明显,靠近鼓膜的异物可压迫鼓膜,发生耳鸣、眩晕,甚至引起鼓膜及中耳损伤。

外耳道异物的处理方法

活昆虫等动物性异物 可先滴入甘油或食物油将其淹毙,或用2%丁卡因、70%乙醇或对皮肤无毒性的杀虫剂等滴入,使其麻醉后用镊子取出或冲洗排出。也可在暗室中,利用昆虫的趋光性,以光亮贴近耳道将昆虫诱出。

圆形光滑的异物或谷物 可用刮匙或者用钩钩顺着间隙越过异物后方,轻柔地将异物向外取出,或用带负压的吸引管将其吸出。

已经泡胀的植物性异物 应先用95%乙醇滴入,使其脱水,缩小后再行取出。对于易碎的异物,也可分次取出。

细小而轻质的异物 可用冲洗法冲出,冲洗时不能正对异物冲洗,避免将异物冲入更深处。

冲洗法禁忌证:合并中耳炎,鼓膜有穿孔者;鼓膜被异物损伤穿孔或合并中耳异物者;植物性异物(如豆类)遇水易膨胀者;尖锐多角的异物;石灰等遇水起化学反应者。

当然,以上解决办法仅供紧急参考,最保险的做法是及时到医院就诊。对于不能配合的幼儿,需要在全身麻醉下取出异物,避免造成二次损伤。