

提起烫伤，很多人往往想到开水等高温因素。实际上，冬天常用的电热毯、热水袋、暖手宝等取暖产品，如果使用不当，常让人在不知不觉中被“低温烫伤”，并且后果更严重。

44°C 就会烫伤!

冬天使用这些取暖“神器”需警惕“低温烫伤”



低温烫伤 可能比热水烫伤还危险

低温烫伤，也叫做“冷烫伤”，指长时间接触温度不太高的热源（通常指44°C至50°C）导致的皮肤损伤。与急性烫伤不同，低温烫伤初期疼痛不明显，容易被忽视，但长期接触可能导致皮肤出现色素沉着、毛细血管扩张等问题，甚至引发火激红斑。

比起高温烫伤，低温烫伤的条件更隐蔽，比如只要44°C、持续6个小时就可能出现；当皮肤接近60°C的热源、持续5分钟以上，也会导致低温烫伤。

冬天人们频繁使用各类取暖“神器”，如暖手宝、暖宝宝、艾灸贴等，是发生低温烫伤的高发期。和开水烫伤、明火烧伤不同，低温烫伤看起来不算“严重”，烫伤面积也不大，但是后果比你想象得要危险。

东南大学附属中大医院烧伤整形科主任王磊表示，当人们碰到高温东西时，会一瞬间感到疼痛，也就自然躲避，所以接触时间并不长，这种烫伤往往只是一度或二度烫伤，大多能自愈。低温烫伤则类似“温水煮青蛙”，常在不知不觉中发生。一旦发现，大多已经出现损伤，表现为皮肤红肿、水泡、发白；有些已经是严重的三度烧伤。

这种烫伤的受伤部位看似面积小，实际上，严重者可出现肌肤深层组织损伤（坏死）。一旦伤口溃破，又不及治疗，极易引起感染。



这几类人 尤其要警惕低温烫伤

很多取暖设备都超过了安全温度，不建议长时间使用。以下几类人群尤其要警惕低温烫伤：

长期使用火炉、电热毯、暖宝宝、热水袋等取暖物品的人群。

高温作业人员，如火力发电厂和锅炉间作业工人、厨师等。

习惯使用过热的水洗澡、泡脚的人群。

习惯将笔记本电脑放在腿上使用的人群，如果长时间低温接触，容易引发火激红斑，表现为色素沉着和毛细血管扩张。

长期进行高温理疗、红外线透热疗法、蜡疗等人群。

此外，老年人因皮肤变薄、感觉功能和对周围环境温度的调节功能减弱，更容易低温烫伤。尤其是患有糖尿病或瘫痪的老年人，其神经功能受损，末梢循环障碍，对热和痛觉不敏感，在使用取暖设备时更易引起低温烫伤。

注意4个细节可以预防

取暖物品的不当使用，是发生低温烫伤的主要原因。首都医科大学宣武医院老年医学综合科主管护师欧洲提醒，生活中要格外注意以下细节：

●使用橡胶热水袋

使用前，应检查其有无老化、漏水现象，水温小于50°C，装水70%左右即可，装水后趁热袋内空气，拧紧盖子。

最好不要将热水袋整夜置于被窝内，建议睡前放入将被窝焐热，睡觉时取出；如持续保温使用，热水袋外层宜用毛巾包裹，放在两层被子中间，切忌直接接触皮肤且时间过长。

对于老年人、儿童、意识障碍者，应每隔30分钟查看一次热水袋有无接触皮肤，避免低温烫伤的发生。

●使用电热毯

选择电热毯时应从正规厂家购买，重视产品质量。使用时建议睡前打开，入睡关闭。

●使用暖宝宝

暖宝宝应贴在贴身衣物外，不与皮肤直接及长时间接触，避免贴在身下及受压部位，以免影响散热导致烫伤。

●使用红外线治疗仪

老年人肢体感觉迟钝，耐受性差，对热的敏感性低，使用红外线治疗仪等设备时，即使温度、距离合适，正规操作，仍有可能造成烫伤，因此老年人如需理疗，建议去正规医疗机构。

一旦发生低温烫伤，应立即脱离热源，烫伤部位用凉毛巾冷敷或自来水冲洗，达到降温目的；同时保持局部干净卫生，保护水泡，切忌挑破，抬高患肢，减少活动。

切忌使用冰块降温，更不能随意使用民间偏方，如涂抹酱油、牙膏等，以免引起伤口感染。紧急处理后若症状加重，应及时前往医院就诊。

（据《成都商报》）

流感后久咳 这些方法来帮你

流感痊愈后，咳嗽反而变频繁？这其实是呼吸道在“战后修复”的正常反应。流感病毒会损伤呼吸道黏膜，而黏膜修复通常需要1周至2周时间，这段时间的咳嗽正是身体恢复的信号。

分清咳嗽类型 再选缓解方法

流感后的咳嗽主要分为两类，不同类型的应对方式差异显著：

干咳型：无痰却频繁咳嗽，夜间、清晨或活动后症状明显加重。这类咳嗽的调理重点在于“舒缓气道、减少外界刺激”，比如日常注意规避冷空气、粉尘等诱因；若患者咳嗽严重影响休息，可在医生指导下按需使用镇咳药物。

痰湿型：痰多且质地黏稠，不易咳出，还常伴咽喉异物感。核心应对原则是“稀释痰液、促进排出”，例如多喝温水稀释痰液；患者需注意尽量避免使用强力镇咳药，否则可能导致痰液淤积在气道，反而增加继发感染的风险。

用药有讲究 别乱买乱吃

很多人咳了就想吃药，但其实用药也要“避雷”：轻度咳嗽不用急着吃镇咳药，身体能自行调节；咳嗽症状明显时，可短期用美敏伪麻溶液这类缓解药，但尽量别用吸入糖皮质激素、孟鲁司特等；痰少不用特意用药，痰多的话可选氨溴索等帮助化痰；

一旦发现咳血增多、颜色变红，立即停止自行用药，去医院就诊。需要注意的是，所有药物都必须在医生或药师的指导下使用，千万别自己随便买、随便吃。

如果患者咳嗽时伴随以下症状，千万别硬扛，大概率是合并了细菌感染，赶紧去看医生：一是咳出黄浓痰，或痰中带血；二是咳嗽时伴随胸痛；三是再次发烧，体温超过38.5°C。

居家缓解小妙招简单又实用

流感后久咳大多能自愈，咳得心烦时，试试这些居家小方法（日常咳嗽也能用），但要注意这些方法不能替代医生治疗，需根据自身症状适量饮用。

黄痰多：用鱼腥草、葱白、马蹄一起煮水喝；
白黏痰多：陈皮加白萝卜煮水，帮患者稀释痰液；
白稀痰多：陈皮搭配干姜煮水，温和缓解不适；
痰少但咽干、咽痒：桔梗、麦冬、牛蒡子加梨煮水，滋润咽喉；
咽干痒+咽喉肿痛：在上面“痰少咽干痒”的配方里，再加金银花，清热解毒。

除了食疗，患者还可以按揉“列缺穴”辅助止咳：这个穴位在手臂桡侧（靠近拇指一侧），桡骨茎突上方，距离腕横纹1.5寸（大概两指宽）的位置，按揉时轻轻发力，有酸胀感即可。（据《科普时报》）

用清水洗菜 去农残效果最好

“淡盐水洗菜能杀菌”“小苏打去农残更彻底”“淘米水是天然清洁剂”……这些流传甚广的洗菜“妙招”，是否真的更好呢？近日，上海市消保委联合上海市食品工业研究所展开了一项蔬菜清洗实验，结果发现，用上述方法清洗绿叶菜，去除农残残留的效果不如清水。

试验 四种方式处理 清水去除率最高

为了模拟真实的农药残留情况，实验人员来到蔬菜基地，在绿叶菜上喷洒两种常见农药——氨基阿维菌素苯甲酸盐（常用于防治菜青虫、夜蛾）和啉虫脒（常用于防治跳甲、蚜虫）。3天后，实验人员分别用清水、淘米水、淡盐水和小苏打水对绿叶菜样本进行“浸泡5分钟+冲洗0.5分钟”的处理，比较农残去除效果。

结果显示，四种方式对低浓度的氨基阿维菌素苯甲酸盐均能实现100%去除，但面对较高含量的啉虫脒时，差异明显：清水的去除率达63.6%，淘米水为60.3%，小苏打水为59.7%，淡盐水仅为56.3%。

分析 清水何以胜出 不仅安全还可靠

为何看似“平平无奇”的清水反而能胜出？

清水去农残主要依靠“浸泡”和“冲洗”的物理作用。浸泡会让水渗透到蔬菜表面及浅表层，溶解部分农药；流水冲洗则将溶解的农药带走。相比之下，淘米水中的淀粉会附在蔬菜叶面，反而阻碍水分充分浸泡蔬菜，影响农残去除效果；淡盐水的离子强度会改变蔬菜表面的电荷与渗透压，阻碍水对农药的溶解和洗脱。

至于小苏打水，虽然理论上碱性环境可能分解部分农药，但现代常用农药对弱碱的耐受性较强，家庭调配的小苏打水浓度不足以实现有效分解。而且，弱碱性还可能破坏蔬菜表面的蜡质层和细胞结构，让农药更易释放，也可能使部分本可被冲洗掉的农药“钻进”受损组织内。

提醒 控制浸泡时间 用流动的水冲洗

用清水洗菜时，需要注意以下细节：

控制浸泡时间，避免久泡。长时间浸泡对去除农残没有好处，一般10到15分钟效果较好。浸泡时间过长，蔬菜会重新将农药吸附进去，有些营养成分也会流失。

冲洗要用流动的水，而非盆里的水。这样可以确保蔬菜表面的污垢和农药残留被冲走，而不是重新附着在蔬菜上。

最好先洗后切。蔬菜切开后，细胞壁被破坏，农药更易渗透进组织内部，同时切口处的汁液会加速营养流失。（据《生命时报》）



帕金森病患者 运动要有“度”

帕金森患者往往情绪淡漠，不爱动，这对身体和生活都会造成影响。适当运动有助于帕金森病患者恢复到正常生活状态，一些动作较慢的运动较适合帕金森病患者，如瑜伽或太极拳。

然而，帕金森病患者特别容易疲劳，疲劳后很难坚持长期锻炼，所以锻炼时也要把握一个“度”：把运动分成一小段一小段来做，如运动10分钟觉得有点累了，就坐下来歇一歇，再运动10分钟，根据患者的体能适当控制锻炼的时间。（据《辽宁老年报》）

甜食竟然会 损害你的视力

日前，话题“每一个近视眼都该控糖了”引发热议。用眼过度、强光刺激这些视力“杀手”大家都不陌生，但吃太多甜食为啥会损害视力？

航空总医院眼科副主任汪春晖将眼球比喻成一只气球，“外层的巩膜就像气球壁，要想气球变形后还能恢复原状，就需要充足的钙来维持气球壁的牢固和弹性。”但甜食吃多了会干扰正常食欲，导致富含钙质的食物摄入不足。长期处于缺钙状态，眼球巩膜就会失去原有的弹性，在眼球内部压力的持续作用下慢慢被拉长，最终诱发或加重近视。

汪春晖解释，糖分代谢时还会大量消耗体内的维生素B1，这种营养素是维持视神经功能的关键。缺少维生素B1会影响乙酰胆碱信号通路，诱发轴性近视。

“长期大量摄入甜食，还可能引发糖脂代谢异常。体现在眼睛上，就是房水内糖分增加，眼内渗透压改变，导致晶状体膨胀、增厚、变形，晶状体曲率的增加会直接改变眼睛屈光度，进而引发或加重近视。”汪春晖提醒，长期高糖饮食还可能加重干眼症、加速白内障的发生和发展，甚至导致糖尿病性视网膜病变。

世界卫生组织建议，成年人和儿童应将游离糖（添加到食品中的糖，以及蜂蜜、糖浆和果汁中天然存在的糖）的摄入量限制在每日总能量摄入的10%以下。

（据《科普时报》）

其实与你的脾胃有关 难缠的哮喘

咳嗽个不停，喘得上不来气，憋得胸闷头晕……这些都是哮喘的症状。哮喘，全称支气管哮喘，是一种常见的慢性炎症性气道疾病，发作起来，对患者来说几乎是一种“会呼吸的痛”。它的触发条件很敏感，一旦天气变幻，随着湿度、气压的改变，就容易找上门来。此外，病毒感染、灰尘、烟雾、花粉、动物毛发甚至香水等因素都可能加重症状。因此，什么时候发病没个准儿，一些患者甚至易陷入“发作—缓解—再发作”的恶性循环，病情极为难缠且顽固。

水分和湿气，以维持人体内环境的平衡状态。然而，当脾胃功能出现失调时，便会导致湿气在体内滞留，进而凝聚形成痰浊。这些痰浊一旦阻塞气道，便会引发哮喘。

正因哮喘与脾胃之间的关系紧密，调理脾胃对于哮喘的防治便具有不可忽视的重要性。患者若能采取有效的脾胃调理方法，可以显著提高生活质量，帮助降低其发病风险。

那么，如何调理脾胃呢？合理饮食尤为关键。哮喘患者在日常生活中，应避免辛辣、油腻、生冷食物，以免刺激脾胃，特别是哮喘没控制好时，推荐以清淡、易消化的蔬菜粥、面条等为主，帮助减轻脾胃负担，促进康复。

适度的体育锻炼对哮喘患者维护健康至关重要，选择适合的运动如散步、太极等，能增强体质，提高免疫力，并改善脾胃功能。但需谨记适量原则，避免剧烈运动和过度劳累，以免适得其反。

情绪管理同样不可忽视。保持愉悦心情有助于气血畅通，促进脾胃消化吸收。要学会管理压力，避免焦虑与紧张。参与瑜伽、冥想等活动，有助于放松心情，促进病情稳定，过度焦虑和抑郁则会对脾胃造成不利影响。

通过饮用一些健脾和胃、燥



湿化痰的中药方剂，如二陈汤、六君子汤等，也可以有效改善哮喘患者的脾胃功能，减少痰浊生成，从而缓解哮喘症状。在此基础上，再结合针灸、推拿等中医外治法，可以疏通经络、调和气血。

除以上的调理方法，哮喘患者的日常保健也至关重要，需从多方面着手，以防哮喘的反复发作。首先，避免过敏原是关健，患者应远离花粉、尘螨、动物皮毛等可能引发过敏的物质，保持家居清洁，减少过敏原暴露。其次，关注天气变化，适时调整衣物，避免感冒，雾霾天气时减少户外活动，以防症状加重。

定期复查同样很重要。患者应通过肺功能检测、过敏原筛查等方式，及时了解病情并调整治疗方案。遵循医嘱，按时服药，是控制治疗效果、保持病情稳定的基础。此外，优化生活习惯也是不可忽视的一环，应合理安排作息，保证充足睡眠，以增强体质。

总而言之，哮喘患者除规范用药治疗外，需从避免接触过敏原、关注天气变化、定期复查、优化生活习惯及心理调适等多方面综合入手。同时，重视脾胃健康，通过全面细致的日常调理和保健，减少哮喘的急性发作，达到身心的全面健康。（据《光明日报》）