

春季
这样除螨虫

“春季不晒被，百万螨虫陪你睡。”春季，是螨虫生长繁殖的好时机。科学家发现，有皮肤病的人，每平方米厘米的皮肤上有12.8个螨虫，没有皮肤病的人每平方米厘米0.7个。按普通人脸一般350平方厘米计算，如果你脸上没有痘痘，夜里约有245只螨虫在脸上活动；如果脸上有比较多的痘痘，约有4480只螨虫在脸上活动。

螨虫可引发人体多种过敏性疾病。如何对付这些看不见的小东西呢？

小小螨虫可引起许多过敏性疾病

螨虫是一类体形微小的节肢动物，属蛛形纲，长得有点像蜘蛛。螨虫大小一般在0.5毫米左右，显微镜下清晰可见。目前世界上已发现的螨虫有数万种，仅次于昆虫。尘螨是螨虫的一种，广泛分布于居室的阴暗角落、地毯、床垫、枕头、沙发、空调、凉席等处。尘螨不咬人，但高密度尘螨污染及其分泌物、排泄物都是过敏原，可引起许多过敏性疾病，如荨麻疹、特应性皮炎、过敏性鼻炎、咽炎、支气管炎、过敏性结膜炎、哮喘等，严重危害人体健康。低龄发病的哮喘患者，对尘螨过敏的发病率在70%以上。

螨形螨，是一种永久性寄生螨。寄生在人体的螨形螨有两种，一种是毛囊螨形螨，寄生在毛囊；一种是皮脂腺螨形螨，寄生在皮脂腺。两种螨形螨可在同一个人身上寄生。螨形螨俗称毛囊虫，寄生在人体的毛囊虫引起的慢性炎症叫毛囊螨病，临床表现为面部、背部等皮脂溢出部位的红斑、丘疹、脓疱、结痂、脱屑。螨形螨病有七种类型，包括酒渣鼻型、痤疮型、脓疱型、色素沉着型、糠疹型、花斑癣型、粟粒脓疱型。

疥螨，可导致疥疮，集体生活的学生多见；粉螨，孳生于谷物、干果、糖类、淀粉、蜂蜜及富有糖类和淀粉成分的中药材中。此外，还有室外偶尔侵入的螨虫类型，如恙螨、蒲螨等，以及动物身上的一些

螨虫，都会传播多种疾病。

孕妇治疗螨虫过敏可用臭氧水疗法

对于婴幼儿、孕妇等特殊人群因螨虫引发过敏，临床必须给出针对性的、安全有效的治疗办法，比如进行臭氧水疗法。

什么是臭氧水疗法？臭氧对细菌、病毒、真菌甚至体积较小的寄生虫，均有快速高效的杀伤作用。臭氧溶于水具有强杀菌能力，是氧气的600—3000倍，可杀伤病原微生物，属于物理治疗，不含激素。臭氧水疗法对于婴幼儿、孕妇等特殊人群是安全有效的治疗方法。正常人群定期洗一洗、泡一泡，能起到预防作用。

在医生指导下，还可以用这些治疗法：用抗组胺药物；激素治疗，如强的松（一种抗炎抗过敏药）15—20毫克/日，渐减量等；合并感染时可给予抗菌素；外用臭氧油制剂或者炉甘石洗剂；局部冷湿敷等。

控制湿度可以有效清除尘螨

螨虫靠吃人体皮脂分泌物、皮屑存活，只要人活着，就会有皮脂分泌，所以螨虫会一直存在，有少量的毛囊螨是很正常的，没有症状可不用处理。如果在美容院检查到脸上有螨虫，千万别慌。螨虫只是在皮肤抵抗力差、皮肤屏障功能薄弱时，才会引发疾病，因此不必谈螨色变，以免让不法商家有机可乘。不过，一旦出现疑似螨虫引发的疾病，要及时到正规医疗机构，接受专科医生的治疗。

预防螨虫，可经常开窗通风，保持室内干燥、清爽；保持室内清洁，尽量减少灰尘，尤其是要清理居住环境多灰尘的死角，比如空调过滤网、床垫、地毯、养花及养鱼等场所；勤洗澡洗头，注意个人卫生；勤换、多晒枕套、被套、床单等床上用品及衣物；尽量不要在室内养宠物，尽量不用地毯，不玩软体毛绒玩具，如果有毛绒玩具要定期清洁，平时将玩具装在防尘的盒子内，不要放在床上、沙发上，尽量不要让宝宝抱着玩具入睡。

除螨的关键在于除湿。尘螨喜湿，潮湿的天气，可以利用空调、除湿机降低湿度，尘螨会因脱水而死亡，控制湿度无疑可以有效杀尘螨。还可采用高温清洗干燥法，用热水清洗床单、枕头、被罩等床上用品及衣物，阴雨天可配合使用烘干机干燥，还可以酌情使用除螨仪。阴雨天一过，太阳出来时，赶紧将衣被拿到户外多晒晒，勤换洗、勤晒衣被是减少尘螨导致过敏的最简单有效的措施。

刘玉

床上玩手机 5条须谨记



眼睛的压迫力最大，很容易造成左右眼视力偏差；而俯卧则易对手肘、脑部的血液循环造成困难，颈椎以上极易形成慢性缺血。

3. 建议采取仰姿。仰着玩手机是一个比较好的姿势，相对而言是对身体健康影响最小的方式。如果觉得手肘累，可以用枕头或被褥将手肘垫高，减轻负担。

4. 玩手机时间不宜过长。很多人一玩手机就容易忘记时间，错过了让身体休息的最佳时间，影响身体新陈代谢。所以医生建议，临睡前玩手机时间不要过长，尽量控制在半个小时内。

5. 避免开着台灯玩手机。我们的身体在晚上十一点半后会开始分泌抑制黑色素的蛋白酶。但是如果开着台灯，额外的光源就会扰乱身体正常的分泌，影响代谢，长此以往不利健康。

平时要注意养成良好的用眼卫生习惯，一些不良习惯如戴美瞳方式不当、长期吸烟、习惯用手揉眼等容易影响眼睛健康，要注意避免，无论是工作还是学习，都应该每隔45分钟中途休息，保护好眼睛。

张海青

游泳的时候抽筋怎么办？

游泳是一种很好的运动方式，不但可以强身健体，还能塑形，使身体线条更加流畅。虽然游泳好处多多，但是也存在一定的危险性。很多人在游泳时会遇到抽筋的状况，为什么游泳的时候会发生抽筋呢？我们又该如何解决呢？

首先，游泳者在下水之前，要做好热身运动和泳前准备。在做好热身和伸展准备以后，可以适当用少量冷水均匀地浇湿身体，或者在池边提前用凉水把四肢及胸腹部擦湿，这是为了让身体逐渐适应水中温度，让身体尽快地适应泳池内较低的水温，避免游泳动作变形，并且可以预防手脚抽筋。此外，在非常饥饿、饱食或者过度劳累的情况下也是不宜游泳的，否则很容易发生抽筋或者更加危险的情况。因此，在下水之前，可以先吃一块巧克力或与之类似的高热量食品来补充体力，以防因为饥饿而抽筋。

其次，不要在没人的时候下水游泳。游泳最好去游泳馆，这是因为野外的水温比较低，人在水下容易

抽筋。另外，野外的水由于深浅不同，水流速度时刻会发生变化，游泳者很难协调身体，易发生抽筋。另外水草、污泥、暗洞、涵管等复杂的自然状况，也都容易导致意外情况。

若是在野外游泳时出现腿脚抽筋的情况，首先，应该深吸一口气，让身体保持仰头的状态浮于水面，同时用抽筋对侧的手握住抽筋的部位，将其用力向身体的方向拉扯，并将同侧的手掌压在抽筋的腿部膝盖上，可以帮助小腿伸直，减缓抽筋状态。

如果在游泳期间出现手指抽筋的情况，则需要快速进行以下步骤：首先，将手握成拳，然后用力张开，如此反复，迅速多做几次，直到彻底消除抽筋为止。

最后，假如遇到了手脚抽筋或其他意外情况，最重要的是保持冷静，不要紧张，不要着急呼救，避免体力消耗最终导致不好的结果。游泳者要做的是尽量让口和鼻浮于水面，让四肢保持放松，以此节省体力，增加救援时间。

王一



食物趁热吃？小心烫伤食管

专家提醒：日常饮食温度要适中

“趁热吃”是常见的劝慰语，殊不知，热腾腾的食物进入人体，从口腔、食管、胃部这一路历程中，很可能已经对消化道娇嫩的黏膜造成伤害。

饮食过热容易对牙龈、口腔黏膜、食管、胃部造成烫伤，脆弱的食管作为消化道通往胃前的食物入口，直接面对高温的冲击，尽管食管有自我修复能力，但是长期反复损伤、修复，容易诱发细胞异常增生突变，增加食管癌风险。

饮食要科学，除了指营养均衡，选择适合机体的食物外，还需要注意的是进食的温度，过冷过热都不合适。

过热食物易损伤人体三个部位

我们日常所说的“趁热吃”是一句家常话，强调的是食物凉了对肠胃有影响，如果反过来理解，食物越热吃越好，那就不对了。在日常生活中，一股脑灌入的热粥、刚出炉烫手的糕点、火锅里刚涮熟的佳肴，温度均十分高，囫圇吞枣吃下，容易对身体造成损伤。

正常情况下，人体口腔和食管的温度是36.5℃—37.2℃，能耐受的高温是50℃—60℃，温度太高的食物则会烫伤黏膜。

高温食物从口腔进入胃部的过程中，容易烫伤人体的三个部位，分别是口腔、食管、胃部。第一关进入口腔时，牙龈因为受热能力较差，容易出现一定的损伤，而烫伤的口腔黏膜容易形成溃疡；第二关从咽部沿着食管游走，食管内壁的黏膜非常脆弱，

它耐受的最高温度是60℃，超过这个温度容易受损；第三关是胃部，高温也会对胃部的黏膜造成损害。

食管受伤时常被忽略

在高温食物烫伤的三个部位中，最应警觉的是食管受伤。这是因为食物进入口腔的时间相对比较短，而且一旦烫伤了肉眼可见，会起到警醒作用。而作为第二大关口的食管，由于它是长约25厘米的肌性管道，最宽处内部直径2.2厘米左右，自内向外有黏膜、黏膜下层、肌层和外膜组成，这些淡红色的黏膜光滑而幼嫩，过热的食物在狭小的管道中穿行，期间还要经过三个狭窄的位置，这三个位置进一步增加了高温食物停留时间，因此相对来说，高温对食管的刺激直接而漫长。从食管进入胃部后，温度有所缓解，相对宽阔的胃腔增加了空间，且胃液也起到一定的稀释、降温作用。

由于食管位于人体内部，肉眼无法查看，也难以像胃部不适时出现呕吐、胃反流等明显症状，因此食管受伤时常被忽略而不自知，这种情况更需要引起警惕。

食管反复修复增加癌症风险

当食管因食用过热的食物被烫

伤后，人体会感觉到胸部骨位置有烧灼感，吞咽时有不舒服、疼痛感，如果程度不严重，一般一周左右会自愈，如果烫伤严重，内部会出现炎症、溃疡、食管狭窄等问题。

尽管被烫伤的食管有自我修复的能力，但长此以往，受伤的食道黏膜不断脱落、修复，不断受到刺激就容易引起食管黏膜增生、变异，增加癌变风险。如果饮食过烫造成咽喉轻微不适，可以喝温开水、牛奶等补充液体，短时间内禁食避免进一步刺激，如有炎症还需要及时消炎，减少内部水肿、形成疤痕的风险。

李飞



春眠不觉晓 解困有妙招

在这个阳光明媚、生机勃勃的季节里，不少人会出现疲乏、困倦、懒洋洋、头昏欲睡，大有“春眠不觉晓”之感，这就是俗称的“春困”现象。

春困虽不是病态，但疲惫的精神状态对日常生活、工作或学习都会带来一定的不利影响。那么，人们如何从平时饮食起居上采取相应的措施，预防和减轻春困引发的不良症状呢？以下几点建议可供参考：

起居有序。很多上班族在周末休息时习惯了黑白颠倒的生活，这样往往更容易发生春困。因此，保持规律作息尤其保证睡眠时间和质量非常重要。睡太少不利于精神体力的恢复，但睡太多也不好，“久卧伤气”，容易造成气血运行不畅、筋脉不舒等，导致“越睡越困”现象。一般来讲，成年人的睡眠时间以6—8小时为宜，老年人会有所减少。每晚23时前就寝，尽量避免熬夜。养成一个良好的“生物钟”，有利于在睡眠期间放松心情、缓解疲劳，可以给白天工作、学习带来更充沛的精神活力。另外，春季昼长夜短，有条件的可适当午睡（约半小时为宜），以补充夜间睡眠不足，对缓解春困有好处。

调整饮食。合理饮食对消除春困有着积极的意义。研究发现：体内缺乏B族维生素、钾等矿物质与饮食过量都是引发春困的重要因素。故一日三餐在保证营养的基础上，

宜多吃些含维生素B族和钾丰富的食物（如豆类、胡萝卜、菜花、芹菜、蘑菇、紫菜、海带、土豆、莲子、花生等）和新鲜水果。还可适当吃点富含苯乙胺、咖啡因的食品（如茶、咖啡、香蕉、巧克力等），有兴奋神经系统、抵抗困倦的作用。但每顿不能过饱，否则既伤脾胃又易让人犯困。同时要尽量少生冷、油腻等难消化食物。另外，不渴也要喝水，因体内水分充足，血流量增加且流通顺畅，大脑供血丰富，有利提神解乏。

适当运动。根据自身情况，选择合适的运动项目，坚持适当锻炼。科学运动可克服消极情绪，加速全身血液循环，促进机体新陈代谢，疏通筋骨组织，增强心肺、大脑及手脚功能，提高身体素质和抵抗能力。但运动强度不宜太大（以出汗为度），只要达到活动关节、舒展肢体的效果即可，有助于机体尽快适应春天的气候环境，有效地改善因季节变化造成的生理差异，从而达到抵御春困之目的。另外，若是条件许可，每连续工作2—3小时，就要走出室外，呼吸新鲜空气，活动活动肢体，如踮腿、弯腰等，调节一下身体状态，改善大脑细胞活性，使人顿时感到清醒舒适，对摆脱消除犯困感大有裨益。

心态乐观。若精神不好或长期紧张、恐惧、压抑等，会导致血液循环不良，神经系统

受到抑制，使人困倦。而愉悦舒畅的心情和豁达开阔的胸怀，可使体内分泌多量有益的酶、激素等活性物质，把身体各组织器官功能调节到最佳状态，不仅有利健身强体，而且可大大增强适应季节变化的能力，有效减少春困的发生。因此，面对工作、生活、学习，要保持乐观向上的心态，要学会自我调整负面情绪。如遇到不愉快的事情要自我调整，同时寻求合理的途径宣泄；压力过大时应及时转移注意力，学会给自己的身心“放个假”。平时要培养积极开朗的性格，寻找业余的兴趣爱好，多与亲朋好友交往，协调好日常时间，使生活更充实。

此外，打瞌睡时，不妨通过以下几个小技巧缓解：按摩穴位：如太阳、风池、百会、内关、足三里等穴位，每次按摩约1分钟，以出现酸、麻、胀的感觉即可。十指梳头：用十指尖代替梳子，从前到后、从左到右，来回梳遍整个头部，以头皮出现热感为度。冷水洗脸：反复用冷水洗手、擦脸，能用冷水冲一下头则更好。气味刺激：闻一闻含薄荷、百合花香味，或在太阳穴、人中穴、风池穴抹点清凉油或风油精，或嚼薄荷糖、口香糖等。茶香提神：泡一杯茉莉花茶或玫瑰花茶或蜂蜜菊花茶等饮用。这些简单方法能迅速刺激神经、兴奋精神，对驱赶困倦往往有立竿见影的作用。

张杨

春季要多敷面膜多清洁？小心走入护肤误区

是春季护肤常见的误区。不少人认为春季风沙大，就应频繁清洁皮肤，但这会导致皮肤角质层变薄，不仅会降低皮肤的抵抗力，造成皮肤敏感，还可能造成毛孔粗大。因此，在一般情况下每天清洁1至2次，晚上用洁面乳清洁，早上用清水清洁即可。

不要频繁更换护肤品

很多人认为换季了，化妆品也需要更换，特别是护肤品，其实这并没有科学依据。皮肤对护肤品的适应需要一个过程，如果频繁更换会降低皮肤对外界变化的抵抗力，特别是对于敏感型肌肤而言，会增加其过敏发生的可能性。如果一定要更换护肤品，建议不要同时替换整套护肤品，而要小范围地逐步更换。

不要过度敷面膜

有说法称，春季皮肤容易干燥就应该多敷面膜，其实这也是不可取的。敷完面膜后，

不要增加皮肤负担

春季护肤要做好保湿和防晒，但应注意不要因此而增加皮肤的负担。很多保湿的护肤品功效都差不多，无需重复擦涂。此外，春季紫外线并不强烈，长期在室外活动的人群才需进行补涂，而长期处于室内的普通人群每天涂1至2次，选择SPF值在30至50之间的防晒产品即可。有化妆习惯的人群，也要注意尽量选择轻薄一些的粉底或粉底液。

面部过敏的原因非常复杂，如果出现了严重的红肿、瘙痒、疼痛等症状一定要及时就医，找到过敏的原因才能对症下药。

袁小丽



不要过度清洁

过度清洁

牙周病是常见的一种口腔疾病，它包括牙周炎和牙龈病。要想预防牙周病就要养成良好的习惯。

1. 注意口腔卫生。坚持做到早起及睡前刷牙，饭后及时漱口，清理口腔残渣，并了解掌握正确的刷牙方法。

2. 提高口腔免疫力。日常要注意有效提高牙齿及口腔的免疫能力，同时可选购合适的牙膏、牙刷、牙线，避免选择不合适的口腔护理产品导致牙龈问题的恶化。

3. 密切注意牙周疾病的早期信号。如果在刷牙或吃东西的时候出现牙龈出血的现

如何预防牙周病？

象，应尽早到医院诊治。

4. 养成健康的饮食习惯。注意调整饮食结构，日常饮食要注意营养均衡，多吃白肉、蛋、蔬菜、瓜果等有益于牙齿口腔健康的食物；尽量少食含糖食品，不抽烟，少喝酒，多吃富含纤维的耐嚼食物，有效增加唾液分泌，利于牙齿及口腔清洁。

5. 注意饮食卫生。切勿常喝软饮料，尤其是睡前，刚吃完酸性食物时，不要马

上刷牙，此时刷牙容易破坏牙釉质，导致牙齿磨损，应先漱口，过一段时间后再刷牙。

6. 定期进行口腔保健检查。定期进行口腔检查可及早发现口腔疾病，减少牙周病的发生。有条件的话，要保证儿童每半年一次，成人每年一次，进行口腔及牙齿健康检查；每半年或一年去医院洗一次牙，及时除掉牙结石。

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

遗失启事

▲郭云明遗失残疾证，证件号码：51022419660323841362，声明作废。