



“南方人不要天天洗澡”上了热搜

医生建议:冬季应减少洗澡行为

近日,气象科普博主发文,呼吁南方人最近不要天天洗澡。

文中提到,所有南方人,最近不要天天洗澡!最近一段时间,干冷空气连续南下,东北季风深入南沙群岛,南方中东部几乎都没有降水,空气非常干燥。12月17日下午,福州南昌南宁等相对湿度降到40%左右;广州武汉杭州长沙等降到30%左右;南京上海甚至只有20%左右,堪称沙漠湿度。如此干燥之下,天天洗澡恐怕不是很好的选择,因为在干燥状态下过于频繁的洗澡会加速破坏皮肤油脂层,轻则让皮肤干燥紧绷不适,重则会导致皮肤皴裂发痒甚至更多症状。如果确实很喜欢洗澡,也应该控制好时间。未来一段时间,南方极度干燥天气,请大家务必做好保湿,不要过于频繁洗澡。

截至12月19日,该帖评论数已超一千家。有广东网友表示“你不知道吧,洗澡是一种取暖方式”“这么干燥不能每天都洗,大于皮真的会皮肤破裂流血,问就是我没流过”。江苏网友称“怪不得我最近腿好容易痒”“我正在抓我的腿,真的痒死了”。

也有网友表示“你们不涂身体乳吗?”“每隔一天用一次沐浴露就不会太干”“南方人不能不洗澡!”九派新闻查询,12月19日15时许,武汉相对湿度为41%,长沙相对湿度为35%,杭州厦门相对湿度为45%。而北方城市,石家庄、郑州、太原、济南等地相对湿度在30%~40%。

冬季怎样的洗澡频率更为适宜?洗澡有哪些注意事项和有效的保温方式?

针对这些问题,九派新闻咨询了湖北省免疫学会皮肤免疫专委会常委、武汉市医师协会皮肤科医师分会委员、武汉市皮肤病防治院副主任医师张成国。

张成国介绍,随着天气变冷,皮肤科门诊瘙痒症患者渐渐增加。发病人群从老年人扩展到年轻人,共同感受就是洗完澡或受热后开始全身搔抓。这可能是“乏脂性湿疹”在作怪。

张成国表示,冬季天气寒冷,洗澡频率确实应当减少,防止皮肤表面的油脂流失及保护皮肤屏障功能。一般情况下,洗澡频率调整为2~3天一次比较适宜。因为冬季天气干燥,老年人皮脂腺功能减退,分泌油脂减少,洗澡过于频繁会洗掉皮肤表面的天然油脂,导致皮肤出现乏脂性湿疹。

此外,洗澡时间不宜过长,通常控制在5到10分钟。过长的洗澡时间会导致皮肤吸收水分过多,也会破坏皮肤屏障,导致皮肤脱水,增加皮肤干燥性。老年人还有基础疾病,在封闭空间洗澡间过长,易引起机体缺氧、导致心脑血管事件。

洗澡过程中,过度搓澡也会损害皮肤屏障,皮肤出现细小裂纹,脱屑。洗澡后还应做好皮肤保湿工作,涂抹润肤露,含有尿素、甘油成分的护肤品,帮助皮肤锁住水分,保持湿润。

(据九派新闻)



印度海军船只撞客轮,13人死亡

当地时间12月18日,印度海军发言人在其社交媒体账号上表示,当天在印度孟买附近海域,一艘隶属于印度海军的船只失控撞上一艘搭载乘客的客轮,随后该客轮发生倾覆。截至目前,该事故

已造成13人死亡,共99人获救。事发时,该客轮正在前往孟买附近的知名旅游景点象岛石窟。因为事故现场。

(据澎湃新闻)

以色列大规模袭击也门

根据也门胡塞武装控制的萨巴通讯社消息,当地时间12月19日凌晨,位于也门首都萨那北部和南部的两座电站在空袭中被击中。

卡塔尔半岛电视台19日援引胡塞武装控制的马西拉电视台的报道称,以色列当天对也门首都萨那和西部港口城市荷台达发动了大规模空袭,目标包括发电厂、港口和石油设施。马西拉电视台称,袭击已造成至少9人死亡。

报道称,荷台达遭到四次袭击,对萨利夫港的袭击造成7人死亡,对拉斯伊萨石油设施的两次袭击造成2人死亡。

以色列军方发言人丹尼尔·哈加里表示,以军是为了反击此前胡塞武装对以色列方向的袭击。以军称,当天凌晨,以色列拦截了胡塞武装向以色列发射的一枚导弹。

另据新华社报道,也门胡塞武装16日说,该组织向

以色列发射了一枚高超音速导弹,击中以中部城市特拉维夫的一个“军事目标”。

12月16日,美军中央司令部表示,美军当天对胡塞武装控制的萨那的国防部大楼发动了空袭。同样在16日,美英联军对位于也门西北部哈杰省胡塞武装的一个移动火箭发射器发动袭击。

胡塞武装政治局成员穆罕默德·布海提称,“美以轰炸也门民用设施(发电站和港口),揭示了西方虚伪的真相,驳斥了其所有人道主义主张。”他补充说,这些袭击不会阻止胡塞武装对加沙的支持。

土耳其安纳多卢通讯社称,19日的这场袭击标志着以色列与胡塞武装之间冲突的升级。去年10月新一轮巴以冲突爆发后,也门胡塞武装频繁使用无人机和导弹在红海、阿拉伯海等水域袭击关联以色列的船只,并时常袭击以色列陆上目标,要求以色列停止在加沙地带的军事行动。

(据澎湃新闻)

原国家体育总局局长苟仲文被批捕

据最高人民检察院12月19日消息,十四届全国政协原常委、民族和宗教委员会原副主任苟仲文涉嫌受贿、滥用职权一案,由国家监察委员会调查终结,移送检察机关审查起诉。日前,最高人民检察院依法以涉嫌受贿罪、滥用职权罪对苟仲文作出逮捕决定,该案正在进一步办理中。

12月13日,中国国家男子足球队原主教练李铁一审获刑20年,李铁担任中国男足主教练的时间是2020年1月至2021年12月,这期间担任国家体育总局局长、党组书记的正是苟仲文。

(据红星新闻)

普京:俄经济规模今年超日本

当地时间12月19日,俄罗斯总统普京将在莫斯科举行年度记者会和直播连线活动。

民众可以通过电话、短信、网站和手机客户端及社会公共服务平台提出问题和留言。截至当地时间19日9时30分,民众提出的问题和留言已经超过200万条。相关部门首次利用人工智能系统对收集到的信息进行分类和整理。

普京表示,俄罗斯整体经济形势“稳定可靠”,但通货膨胀率高企令人担忧。

普京介绍说,今年俄罗斯的经济增长会达到3.9%至4%,2023年与2024年两年间的经济增长约为8%,俄罗斯经济规模今年会超过日本。此外,俄罗斯失业率创历史新高,为2.3%,工资实际增长达9%。但通货膨胀率同步达到9.2%至9.3%,这是一个“令人担忧的信号”。

普京表示,通胀高企的原因是俄罗斯民众的收入增长快于供应增长,其他原因还包括全球价格和制裁。他表示,俄联邦政府工作卓有成效,“相当令人满意”,“在考虑未来时做了很多事情”。

(据央视新闻)

丧尽天良拐卖多名儿童

余华英案二审维持死刑原判

12月19日,贵州省高级人民法院二审公开开庭审理余华英拐卖儿童上诉案,并于当日宣判。裁定驳回上诉,维持原判,对余华英的死刑裁定依法报请最高人民法院核准。

贵州省高级人民法院二审认为,余华英拐儿童当做商品任意买卖,严重侵犯被拐儿童的人格尊严和人身自由。同时给被拐儿童家庭造成严重伤害,致使亲情离断,难以弥补,有的父母为此身患疾病,甚至抑郁而终。余华英还在本案五起犯罪中同时拐卖了同一个家庭的两名儿童,2004年因拐卖另外两名儿童被判有期徒刑八年,其主观恶性极深,犯罪后果极其严重。原判认定事实清楚,证据确实充分,定罪准确,量刑适当,民事部分赔偿合理,审判程序合法。

经审判委员会讨论决定后,依法作出前述裁定。

(据光明日报)



明日冬至 这些养生妙招请收下

明日就是冬至节气,随着气温的骤降,人体阳气逐渐内收,五脏六腑的功能也随之受到影响。在这种寒冷的环境中,人体的气血流通速度减缓,易导致四肢末梢的血液循环不畅,从而引发肢体麻木和四肢冰冷的现象。同时,寒邪还会影响脾胃的功能,使得气血生化不足,进一步加剧了四肢冰冷的症状。此外,由于冬季阳光照射减少,人体内的阳气也相对减弱,容易引发情绪抑郁。

◎冬至民俗 北娇耳 南汤圆

在北方,每年冬至,饺子是必不可少的节日饭。民谣云:“冬至不端饺子碗,冻掉耳朵没人管。”传说这种习俗是因纪念医圣张仲景在冬至日为百姓舍药,制作“祛寒娇耳汤”而流传下来的。南方冬至有吃汤圆的习俗,汤圆也称“汤圆”,冬至吃汤圆又叫“冬至团”。这习俗在江南尤为盛行,民间也有“吃了汤圆大一岁”的说法。

◎养生原则 数九天寒 散寒扶阳

冬至养生应注重御寒保暖,通过滋补食材促进血液循环,缓解肢体麻木和四肢冰冷的症状。同时,保持规律的作息和适当的运动有助于养护阳气、增强体质。保持良好的情志也是冬季养生的重要方面,可通过读书、听音乐、与朋友交流等方式来调节情绪,保持心情舒畅。

中医认为,冬至阴阳气交,是进补的最佳节气,可促进人体阳气的萌生。此时羊肉、牛肉等食材往往是人们餐桌上的常客,但若一味进食温燥之品,反而容易适得其反。因此,进补除了应时,更要学会平衡适度,可以在温补的食物中加入沙参、麦冬、石斛、玉竹等清润药材,以达到阴阳平衡的目的。对于脾胃不足的人群,可以选用山药、牛大力等药性较平和之品来滋补,以达五脏调和、气血充足的目的。

◎食药膳

1. 补气暖阳煲

材料:鸡半只,猪瘦肉100克,巴戟天20克,当归15克,陈皮5克,枸杞子30克,生姜3~5片,精益适量。

制作方法:鸡去除内脏,洗净后切块;瘦肉洗净切块。瘦肉与鸡分别在沸水中焯后备用。将上述食材放入锅中,加清水适量,武火煮沸后改为文火煲1.5小时,放入适量精益调味即可。此为3~4人量。

2. 萝卜羊排煲

材料:羊排350克,白萝卜150克,陈皮5克,生姜4~5片,精益适量。 制作方法:羊排洗净后剁成小块,焯水备用。羊排与陈皮、生姜一同放入锅中,大火煮沸后转小火炖煮1小时,再加入萝卜,继续炖煮约30分钟,加精益调味即可。此为2~3人量。

功效:温中散寒,健脾行气。 党参桂圆饮 材料:党参、龙眼肉、麦冬各10克,冰糖适量。 制作方法:将党参、龙眼肉、麦冬洗净,一同放入锅中,加入适量清水,煮沸后转小火煮半小时,加入冰糖调味即可。代茶饮,此为1人量。

功效:健脾滋阴养血。

◎防病妙招

1. 晒背散寒又补阳

操作方法:选择阳光温和的时间段,如上午9点至10点或下午3点至4点。选择阳光充足的室外空间,若室外风大寒冷,可以选择有窗的室内空间,确保阳光透过玻璃直射到背部,穿着深色衣服。晒背时间可以从10~15分钟开始,逐渐增加时间。晒前晒后要及时、适量喝水,补充体液消耗。可使用防晒霜保护面部和其他暴露的皮肤,避免皮肤晒伤。

功效:背部是人体督脉所在,中医认为督脉总督一身之阳气,有调节阳经气血的作用,所以晒背能起到散寒补阳的效果。

2. “艾灸”温经除寒湿

选穴:关元(在下腹部,前正中线上,当脐下3寸),足三里(位于小腿外侧,犊鼻下3寸,犊鼻与解溪连线上)。

操作方法:将艾条点燃后悬于穴位上方进行艾灸,距离皮肤约2~3厘米,以感到温热舒适为宜。每个穴位艾灸10~15分钟,每周进行2~3次。

功效:温通经络,驱寒除湿。 (据《中国中医药报》)

老年人冬天运动要和缓

对于老年人来说,冬天宜顾护阳气、闭藏精气,不建议进行强度过大、过于剧烈的运动,可以选择一些和缓的运动项目,如太极拳、站桩、小力量练习等。

◎养生桩

练习方法:两脚分开,略宽于肩,微屈膝,双手手心向内,约与心口的膻中穴同高,如抱一大气球,指尖间距约10厘米左右,沉肩,眼睛平视前方或轻轻闭上,自然呼吸,面带微笑。

每次站桩前,先活动膝关节,每次练习约10~20分钟,早晨和下午各一次。结束时,再次放松膝关节。

◎弹力带

弹力带是一种易于携带,使用简单方便且十分有效的体能训练辅助工具。

1. 直臂上拉

直臂上拉可以增加上臂肌群的力量。

练习方法:坐于椅子上,躯干保持直立,双脚并拢踩在弹力带中部固定,双手

握住弹力带。双手向上拉,拉至双手约与肩膀同高,保持5秒钟,匀速缓慢放下手,回到起始位置。练习8次为1组,重复2组,组间休息2分钟。

2. 扩胸外展

扩胸外展可以增加胸大肌和肱三头肌的力量。

练习方法:双脚抬起与地面平行,小臂与上臂呈90°,双手握住弹力带两端。小臂在水平面上向两侧打开,速度要缓慢匀速,直至与上臂在一条直线上,保持5秒钟,缓慢匀速回到起始位置。练习8次为1组,重复2组,组间休息2分钟。

3. 并腿抬臀

并腿抬臀可以增加髂腰肌的力量。 练习方法:躯干保持直立,坐于椅子上,大腿并拢,用弹力带绑住双腿。抬右腿,速度缓慢匀速,尽量抬高,缓慢匀速回到起始位置;抬左腿,重复相同动作。左右各抬8次为1组,重复2组,组间休息1分钟。 (据《科学生活》)

感冒类型不同 应对方法各异

不同的感冒有不同的症状和相应的处理方法。

◎普通感冒

秋冬季节感冒高发,可能与受凉、呼吸道抵抗力下降有关,主要由鼻病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒等病毒引起的上呼吸道感染。此类感冒症状较轻,主要是咽干、咽痛、咳嗽、打喷嚏、流鼻涕等,偶尔有发烧。一般3~5天会自行缓解,治疗上主要是对症处理。

◎流感

流感是由流感病毒引起的上呼吸道感染,其中甲型流感病毒最容易引起大面积传播。症状除了咽干、咽痛、流涕、咳嗽等呼吸道症状外,还伴有比较明显的全身症状,如高热、头痛、全身肌肉酸痛、乏力等,部分患者可伴有呕吐、腹痛、腹泻等消化道症状。总的来说,流感症状比普通感冒更重,而且更容易出现重症甚至危重症,特别是老年人、孕妇、儿童、慢性呼吸系统疾病以及一些因免疫疾病需使用激素的人群都是

高危危人群,需要特别注意。流感患者在确诊后应及时给予抗病毒治疗,重症流感患者在初发病48小时内服用抗病毒药物效果最佳,可用的抗病毒药物包括神经氨酸酶抑制剂磷酸奥司他韦、扎那米韦等,血凝素抑制剂阿比多尔,RNA聚合酶抑制剂玛巴洛沙韦等。抗病毒治疗疗程一般为5~7天,疗程结束后若病情仍很严重,或核酸检测仍呈阳性,可考虑延长抗病毒疗程。

◎肺炎支原体感染

肺炎支原体感染是一种不同于病毒和细菌的微生物导致的呼吸系统感染,有一定的传染性,以发热、咳嗽为主要表现,可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等,持续高热者需特别注意,预示病情重。

在治疗上,大环内酯类药物如阿奇霉素、红霉素等是首选药物,适合于儿童应用;四环素类药物如米诺环素、多西环素等,由于可能导致牙齿发育和骨骼发育不良,仅适用于8岁以上儿童;成人可选择喹诺酮类药物如左氧氟沙星等作为替代治疗。

(据《燕赵老年报》)



四个方法帮你控制食欲

最近,天气变寒冷,很多人食欲变好,特别是减肥人士想吃东西的欲望更强。以下四个方法可以帮助你控制食欲。

◎吃慢点

吃饭慢点,餐后饱腹感更强。所以吃饭应做到细嚼慢咽、粗细搭配,减缓进食速度。

◎合理的进餐顺序

先吃蔬菜,再吃主食和肉。吃饭之前,可以先喝一大碗清淡的汤,没有汤就喝水。

◎保证蛋白质摄入

富含蛋白质的食物比富含碳水化合物和脂肪的食物能让人感觉更饱,从而抑制食欲。鸡蛋、牛奶、豆腐干、无糖豆浆、提前卤好的牛肉都是不错的选择。

◎睡好觉

瘦素是一种抑制食欲的激素。睡眠不足会干扰瘦素分泌,从而让人白天食欲大增,尤其渴望富含脂肪的食物。

(据《家庭医生报》)

喝酸奶“一泻千里” 并不是真的瘦了

许多人为了减肥,餐前餐后喝酸奶,甚至用酸奶替代正餐,这种方式靠谱吗?

医生表示,市面上常见的酸奶,一般由生牛乳、益生菌和糖等组成,当中真正促进排泄的成分是益生菌。

适量补充益生菌会促进排便,尤其是易胖体质人群,能促进脂肪和糖的代谢。但过量摄

入,可能导致肠道菌群紊乱,还会因发酵太剧烈导致腹胀、腹痛、腹泻、过敏等不良反应。

有些人在吃过量益生菌后,会“一泻千里”,觉得自己瘦了。殊不知,腹泻减去的是水分,不是脂肪。

更有研究表明,高血脂、糖尿病、肥胖的发生,与肠道菌群紊乱有着紧密联系。

(据健康上海12320)