

“鲨鱼裤”当秋裤时尚却不健康

医生:可能导致下肢血液循环不畅经脉不通

冷空气活动频繁 重点人群防护好

YMG全媒体记者 张莘

随着气温下降,号称“塑形、时尚、保暖”的“鲨鱼裤”火了起来。有的穿着跑步、练瑜伽,有的穿着买菜,还有的贴身穿,把它当秋裤。近日,烟台市中医医院医生黄晓明提醒市民,长期穿着“鲨鱼裤”,尤其是尺码不合适或穿着时间过长,可能导致下肢血液循环不畅,出现经脉不通、血液回流不足等问题。

“鲨鱼裤”号称“保暖塑形”

随着气温下降,“鲨鱼裤”成了年轻人新秋裤。“医生提醒别把鲨鱼裤当秋裤穿”等相关话题陆续升温。

记者在多家网络购物平台搜索“鲨鱼裤”关键词,搜索结果让人眼花缭乱。“隐形收腹”“强压瘦身”“藏肉神器”“轻松拥有筷子腿”等标签的各种款式“鲨鱼裤”,销量可观。卖家称“鲨

鱼裤”既保暖又塑形:有非常好的弹力,可以收腹、提臀,还可以保暖,建议根据温度选择不同的厚度。

35岁的刘女士是一位爱美的辣妈,最近网购了几条“鲨鱼裤”。“一裤多用,既可打底又可外穿,很方便。”刘女士说,她购买的“鲨鱼裤”紧身不勒身、保暖。市民购买时要仔细挑

选,特别要注意材质。有的“鲨鱼裤”用的材质不好,穿上感觉不舒服。

在网购平台上,买家们对“鲨鱼裤”的反馈不一。有的称“可外穿抗风,也可内搭保暖”“终于有了既保暖又时尚的秋裤替代品”。有的反映“穿了一段时间,肚子勒得难受”“穿了一天,腿肚子勒得胀疼”。

医生:要时尚更要健康

“新秋裤”其实隐藏健康风险。一些皮肤科专家表示,长期穿“鲨鱼裤”,容易造成皮肤不透气,增加真菌、细菌感染风险等,还会限制身体器官活动。

对于这款“时尚单品”,烟台市中医医院黄晓明从中医的角度进行了分析。他说,“鲨鱼裤”在带来便利和美观的同时,也隐藏着不少健康风险。中医认为,气血是人体生命活动的基础,气血运行以通畅为贵,“鲨鱼裤”的压迫作用可能会在一定程度上影响气血运行。长期穿着

“鲨鱼裤”,尤其是尺码不合适或者穿着时间过长,可能导致下肢血液循环不畅,出现经脉不通、血液回流不足等问题。气血运行不畅会引发一系列健康问题。

黄晓明建议市民“要时尚更要健康”。选择合适的尺码:不要为了追求紧致效果而选择过小或过紧的“鲨鱼裤”。合适的尺码可以确保身体的正常功能,减少压迫。控制穿着时间:尽量避免长时间穿着“鲨鱼裤”,穿着宽松舒适的衣服可以让身体恢复

正常的血液循环和新陈代谢。注意保持清洁:及时清洗“鲨鱼裤”,降低细菌滋生的风险。促进气血运行:在日常生活中,可以通过泡脚、按摩等促进气血运行,缓解因穿着“鲨鱼裤”带来的不适。

“从中医的角度来看,我们应该更加关注身体的内在平衡和健康,合理选择和穿着‘鲨鱼裤’,避免过度依赖其带来的外在效果。在追求时尚的同时,更要注重身体的健康和舒适。”黄晓明说。



近日,中国疾控中心发布健康提示,提醒进入冬季冷空气活动频繁期,伴随而来的安全健康影响不容忽视,重点人群要做好健康防护。

中国疾控中心环境所有专家介绍,低温寒潮及雨雪天气带来的健康风险包括道路湿滑、积雪和路面结冰,增加交通事故风险;较长时间被低温和潮湿刺激时,肢体外露部位容易出现冻伤;若长时间暴露在极冷环境下,容易导致寒战、呼吸心跳减缓等失温症表现;寒冷会促使血管收缩,加剧心脑血管系统疾病症状,带来诱发原有基础疾病加重的风险。

寒潮低温和雨雪天气,哪些人群需要重点关注?专家表示,有三类重点人群要格外做好防护,包括敏感人群,如老年人、婴幼儿、孕产妇等;患有基础性疾病、行动不便的人群,如心血管疾病、慢性呼吸道疾病、糖尿病及肾脏疾病患者等;特定职业人群,如司机、快递员、外卖员等户外工作者。

专家建议,敏感人群和基础病患者尽量避免长时间暴露在低温环境中,保持与亲友、邻居的联系;儿童户外活动适时增减衣物,户外工作者穿戴好保暖且防水的服装,保护易冻伤部位;公众要正确使用室内供暖设施,适当合理通风,防止火灾及一氧化碳中毒发生;外出采取防滑措施,注意安全驾驶,避免醉酒露宿街头;基础病患者按医嘱规律用药,确保常用药物存量充足。

据新华社

鼻子“闹脾气” 小妙招可缓解

冬季,一些孩子的鼻子开始“闹脾气”,影响日常生活和学习。

北京儿童医院主任医师王荃表示,避免接触过敏原,如花粉、尘螨等。部分过敏性鼻炎的孩子对环境的温度、湿度改变也很敏感,冬季室内外的温差大,家长可在孩子出门前,用温热毛巾敷鼻根部,然后开门让孩子适应片刻后再出门,也可佩戴口罩减少冷空气刺激。感冒能诱发过敏性鼻炎,出门可佩戴口罩,尽量少去人员密集、通风不良的场所,加强护理,防寒保暖。保持家庭环境的湿润和清洁,避免鼻腔干燥和减少室内过敏原。适度运动,增强体质。合理膳食,多喝水,多吃水果和蔬菜,避免辛辣、刺激性食物,不吃过敏性食物。

过敏性鼻炎发作的时候,孩子会出现鼻塞等不适,除了热敷鼻根外,还有些小方法可能有助于缓解孩子的不适,一是用水蒸气雾化鼻子,以保持鼻黏膜湿润,改善不适。二是睡觉时发生鼻塞,可让孩子侧卧位。三是侧躺着脚尖,鼻子左边不通时,向右侧躺下,抬头看脚尖保持20~30秒,可以重复几次。四是按揉鼻翼两侧。

据健康中国

冬季皮肤瘙痒症高发

本报讯(YMG全媒体记者张莘 通讯员王朝霞 曾颖雪)冬季,空气干燥,皮肤水

分流失加快,皮脂腺和汗腺的分泌功能降低,皮肤瘙痒症高发,患者主要是老年人。专家提醒市民,平时减少洗澡的次数,避免用碱性强的沐浴产品。饮食上,多摄入富含维生素A、E的食物,如胡萝卜、坚果等等。

保湿很重要。皮肤干燥是皮肤老化的重要特征,老年人由于汗液和皮脂分泌减少,皮肤屏障功能容易受损。对于有过敏性疾病史或家族史的朋友,建议日常使用保湿润肤剂,应勤用、舍得用,最好在沐浴后立即使用。

避免过度搔抓和烫洗。一些老年患者感慨“不抓不行”“烫了舒服”。殊不知一时的舒服很容易造成皮肤屏障功能的损伤,加重皮肤炎症和瘙痒。合理洗浴对老年

人尤为重要,洗水温不宜过高,频次不要过密,时间不宜过长,减少使用沐浴露。可使用弱酸性、无香料的非肥皂类清洁剂轻柔地洗浴,避免毛巾搓洗。

室内应保持合适温度和湿度,适当通风,透气凉爽的环境有助于预防和缓解瘙痒。加强对床上用品、窗帘、沙发靠垫、地毯等织物的清洁。合并心脑血管疾病、糖尿病和感染性疾病的患者在关注皮肤的同时,应注意系统性疾病的影响。如糖尿病患者血糖过高,也会引起皮肤瘙痒。

不要盲目忌口。“需不需要忌口”是患者最关注的问题。临床上不乏见到一些过敏性疾病患者因盲目忌口出现营养不良甚至低蛋白血

症,引起免疫功能进一步紊乱。除非重复出现进食某种食物后皮炎或瘙痒加重,才需要忌口该食物。应避免饮酒和进食辛辣刺激食物,保持营养均衡有助于恢复免疫平衡。

出现瘙痒症状时,除了口服抗组胺药,还可以采取这些方法:拍打替代搔抓。皮肤瘙痒时,可使用拍打局部的手法代替搔抓,以免越抓越痒,甚至抓破皮肤;湿包敷。在常规涂抹保湿剂的同时用打湿后不滴水的毛巾或纱布包裹在瘙痒处,加裹一层干毛巾或干纱布,可以延长保湿的时间,减缓局部瘙痒;可直接将冰袋置于瘙痒处,通过局部的低温来抑制瘙痒神经感受器的传导,从而达到止痒的目的。

