

# 有些习惯动作暗藏健康风险

不久前,一名19岁的宁波女孩挤鼻梁上的痘痘引发颅内感染的新闻引发广泛关注。很多人惊呼没想到挤痘痘这么常见的习惯,原来也这么危险!

其实,不仅是挤痘痘,生活中还有一些常见的习惯行为,比如掏耳朵、舔嘴唇,都可能暗藏健康风险。那么,这些看似不起眼的动作为什么会危害健康?

## 面部痘痘不能随便挤

很多人都有过脸上长痘痘的经历,但挤长在面部三角区内的痘痘,可能会带来风险。

所谓面部“危险三角区”,即面部以嘴唇画一条直线,以鼻根部为一个点,连接起来的区域就是危险三角区。这部分的面部血管丰富,并与颅内血管相通。人的双手每天会接触无数细菌,脸部皮肤也并不是完全干净,动手挤痘,这些细菌或病毒可能会顺着伤口背后的血管传播,引起大脑中的海绵窦发炎。而海绵窦在大脑中就像一个交通枢纽,海绵窦发炎后,这些细菌或病毒就会通过这个交通枢纽感染大脑的其他部位,轻者会感到头晕、头痛、呕吐,重者可能会发高烧等。

## 健康知识

提到养生,大多数人会想到“补”,事实上,除了“进补”,“疏泄”也是重要的养生之道。

中医认为,“腑以泄为辅”,补是为了扶正,泄是为了祛邪,两者互相补益、相辅相成,身体才能协调运转。此外,气机通畅也是身心健康的重要前提,而及时进行“疏泄”,才能避免人体堆积不必要的杂质和废物,给身心“减负”。具体来说,疏泄主要包括身体和心理两方面。身体的疏泄要特别重视肝的功能,因为它有藏血、助消化的功能,不能有所阻隔。具体来说,可以从以下几个方面注意调理。

别怕生小病。除了正常的打喷嚏、流眼泪、淌鼻涕等,

## 健康有道

### 口舌生疮试试四个“灭火”方

秋季干燥,口疮易反复发作。中医认为,发病多由风热乘脾、心脾积热、虚火上炎所致,主要病变在脾与心,虚证常涉及肾。治疗口疮以清热泻火为基本,内治外治相结合。

舌上、舌边溃疡较多,色红疼痛,心烦不安者,多为心火旺。可用黄连5克、生地10克、淡竹叶10克、通草6克、甘草6克煎服,每日1剂。方中黄连泻心火,生地凉心血,竹叶清心除烦,通草导热下行,甘草调和诸药。



## 舔嘴唇撕嘴皮小心唇炎

气候干燥的秋天,嘴唇干燥起皮是常事。碰到这种情况,舔嘴唇,撕嘴皮……这些习惯你是不是都有?小心慢性唇炎找上门。

嘴唇上有少量的水分和油脂,用来保护嘴唇的湿润。舔唇时,唾液会带走唇部本来就很少的水分,造成越干越舔、越舔越干的恶性循环。

另外,当嘴唇干裂,很多人还有用手撕皮的习惯,这会导致唇炎越来越严重。由于唾液里含有多种消化酶,嘴唇上的唾液蒸发后,这些大分子的蛋白质会残留在嘴唇上,与唇部脱落的细胞一同形成痂皮。由于痂皮下方的组织不完整,如果强行撕去,就会造成更多的局部渗出,从而形成更多痂皮。

## 疏泄养生法

人们在得了感冒发烧等小毛病后,自然出现的流涕、咳嗽、呕吐、腹泻、发汗等症状,其实也是一种泄,有助于将体内的不良物质排出。

大小便别憋。这是体内应该及时排出的糟粕之物,长时间留在体内会伤及脏器。生活中最好多喝水、勤小便,养成定时大便的习惯。

流点养生汗。适当出汗不仅可以帮人体调节体温平衡,还有助排出毒素、控制血压、促进消化等,也是一种重要的养生手段。因此,生活中要注意该动就动、加强锻炼。

心理“疏泄”是一次心理治疗,无论是向亲朋敞开心扉,还是对着高山大海呼喊,



如果以口颊、上颌、齿龈、口角溃疡为主,甚则满口糜烂,多为脾胃火旺。可用金银花、连翘、芦根、板蓝根各10克,竹叶、薄荷、牛蒡子、

## 经常掏耳朵可能伤耳膜

很多人没事就喜欢掏掏耳朵。耳耳聆其实是皮肤腺体自行分泌的物质,包含了灰尘和皮屑,在一定程度上,不仅能阻挡异物进入耳道,还能保护耳膜。耳道有自净功能,大部分人的耳聆都能自行排出。

经常掏耳朵会破坏耳聆对耳道的保护作用,还有可能损伤耳道、鼓膜,引发外耳道感染、中耳炎、耳道疖肿等。另外,掏耳朵时稍不注意,掏耳的器具就可能伤及鼓膜或听小骨,造成鼓膜穿孔、中耳感染,可引起耳聋和眩晕症状。

## 乱撕倒刺可能导致拔甲

秋冬,手上长倒刺也是常有的事。看到倒刺后,总有人忍不住去咬或者撕,这可能会造成更严重的伤口,引发感染问题、甲下脓肿等疾病,严重的甚至需要拔甲。

医生建议,处理倒刺,最好是用锋利和干净的小剪刀或者指甲刀,从倒刺的根部来切断,之后可用碘伏进行消毒。长倒刺的主要原因是皮肤干燥,秋冬时节应注意皮肤保湿。

据《银川晚报》



都能宣泄心中不快。

与人谈心。遇到困扰时与家人、朋友沟通,能理清思路、解开心结,是很好的疏泄方法。

痛哭流泪。从养生的观点来看,“有泪不轻弹”的说法并不可取。哭完之后,把困难或委屈倾诉一番,情绪会大为改观。

据《生命时报》

## 健康提醒

### 秋高气爽蟹黄鱼肥 痛风患者怎样享受美味

秋季,种类繁多的海鲜涌入市场。对于痛风患者而言,味道鲜美的海产品似乎是可望而不可即的,明明就在眼前,但却因高居不下的尿酸酸不得不将它们拒之千里。但风湿科专家认为,只要能做好四个方面,痛风患者也能在秋季享受海鲜的美味。

#### 规范治疗,保持病情稳定

如果要求所有痛风患者都只能食用绿叶蔬菜、水果、鸡蛋、牛奶等低嘌呤食物,这是不科学的,也是不现实的。目前医学上允许痛风患者在整体病情稳定,尿酸已经达标或接近达标的情况下,适量进食中等嘌呤食物。这就要求每一位痛风患者坚持遵医嘱接受治疗,定期复诊,按时复查尿酸水平,通过运动等方式减轻体重,长期保持病情稳定。

#### 选择嘌呤含量较低的海鲜

海鲜种类繁多,不仅只有螃蟹、鱼虾,也不是所有的海鲜都属于高嘌呤食物。我们知道,每100克某种食物中,若嘌呤含量大于100mg,则该食物属于高嘌呤食物。

按照这个标准,海鲜中的沙丁鱼、三文鱼、鱿鱼、鱼卵、小鱼干、虾类、贝壳类(干贝、蛤蜊、牡蛎等)嘌呤含量较高,痛风患者应该避免进食。但海参、海蜇等每100g中嘌呤含量不到10mg,甚至比某些蔬菜都要低,痛风患者是可以进食的。除此之外,鲷



鱼、鲈鱼、比目鱼等属中等嘌呤食物,痛风患者在病情稳定情况下可以限量进食,如每周或每10天进食1次,每次进食100g左右。

#### 烹饪方式尽可能简单

大多数痛风患者伴有体重超标、血脂升高、脂肪肝等并发症,这就要求海鲜烹饪方式要尽可能简单,以清蒸、清炒、炖煮为主,避免油炸、煎烤等。这样既可保证营养物质不被完全破坏,也降低了食盐、油脂的摄入。

#### 不喝酒,不喝海鲜汤

冰凉的啤酒搭配美味的海鲜,虽然吃起来感觉上很爽,但这绝不适合痛风患者。酒精是痛风患者的绝对禁忌,不仅可造成尿酸升高诱发痛风,还可加重脂肪肝等并发症。因此,痛风患者吃海鲜时绝不能喝啤酒,可以选择白开水或者苏打水。

此外,海鲜经过高温炖煮后嘌呤释放入汤中,此时肉中嘌呤含量反而减少,尽管海鲜汤更加鲜美,但痛风患者却不能饮用。如果能做到以上几点,痛风患者就可以安全的进食海鲜,但一定要控制进食量。

晚综

## 教你一招

### 柚子皮可化痰止咳

柚子全身都是宝。柚子叶煮水泡澡,有助芳香避秽、消风止痛;柚子肉更是酸甜可口,具有化痰止咳、开胃消食、瘦身养颜等功效;而常常被大家扔掉的柚子皮其实也有药用价值,制成山楂陈皮柚子糖,可化痰止咳,又健脾开胃,不妨一起来学一学吧。

1.将一个柚子皮剥下,带皮洗净,切成小片,用清水浸

泡一天后,用手拧干水分;  
2.准备250克冰糖,放入适量水,用小火将冰糖煮融;  
3.将柚子皮及15克山楂、5克陈皮放入融化的冰糖中,中小火炒制,直到水干结晶。

这款山楂陈皮柚子糖能健脾开胃,化痰止咳。柚子皮外表那层青黄色的皮有药用价值,制作过程中一定要保留。

晚综

### 如何拯救发际线

“秃如期来”,怎么办?专家指出,预防脱发,就像养护植物,建议大家做到以下几点:

第一,适当“浇水”,减少洗头次数;第二,正确“施肥”,多吃养肝血、补肾气的

食物,如黑芝麻、核桃;第三,经常“松土”;经常揉按头皮上的百会穴、风池穴,有助头发生长;第四,制造良好的生长环境。不要熬夜,适当运动,放松心情。

晚综