

治感冒、颈椎病、关节痛甚至去除鼻子黑头

电吹风疗效

恁神奇?

核心提示

虽然只是一种普通的家用电器,但电吹风最近却成为微博上非常火爆的一个关键词。治疗感冒、颈椎病、关节痛、肩周炎、冻疮,甚至还能去除鼻子上的黑头,仿佛一把电吹风在手,就可以应对任何疾病了。不过,大连医科大学教授毕伟莲明确表示,不建议大家使用电吹风“治病”,比起其微不足道的加热作用,超高的辐射会让使用电吹风治病的患者得不偿失。



3322234

小丽帮您问
健康接线员

袁女士:我儿子上小学六年级,最近额头上长了很多小痘痘,用不用治疗?市面上卖的祛痘产品能用吗?另外孩子老说头疼,洗头很频繁,这和痘痘有关系吗?

京立医院皮肤科主任乔祥恩:小痘痘是皮脂腺分泌过度,导致皮脂越积越多,再合并痤疮丙酸杆菌等细菌感染形成的,若严重的话需要在医生指导下进行药物治疗,不要自行买药。日常生活中要注意不要吃辛辣等刺激性食物,少吃油腻食品及甜食,保证充足睡眠。经常洗发和长痘痘有一定关系,可能是合并脂溢性皮炎,导致头屑较多、头疼。如果比较严重的话,建议去医院就诊。

晨报记者 范丽丽

李女士:我儿子上初中三年级,最近常说学习没意思,学习成绩下降得很快,跟家里人也不怎么沟通,这是怎么回事儿呢?

国家二级心理咨询师、鹤壁心语心理咨询中心咨询师段改荣:青春期的孩子生理上逐渐成熟,心理上却处于半成熟状态,自尊心强,家长要注意和孩子的沟通方式,力争与孩子平等、及时、有效沟通,这样才能打开孩子的心扉,发现症结所在,从而解决问题。

晨报记者 范丽丽

宋先生:48岁,有胃炎,哪个大夫治疗胃炎比较好?

小丽为您推荐了市爱民医院的张长春大夫。张长春为爱民医院胃肠科主任、副主任医师,从事内科临床工作30多年,擅长消化系统疾病的诊断与治疗。对内科各种常见病、多发病和疑难杂症有独特疗法,在急性胃肠炎、胃出血等病症的救治方面积累了丰富的临床经验。

若是想看中医的话,也可以去市中医院找刘雁斐大夫。刘大夫从事临床工作20年,擅长食管、胃、肠道、肝、胆、胰腺等疾病的诊治及内镜下疾病的诊断及治疗。

晨报记者 范丽丽

王先生:我得了胆囊息肉,已经去了两家医院咨询过了,想再找个医生问到底用不用手术,请问哪个大夫在这方面比较权威?

小丽为您推荐了京立医院特聘的解放军91医院专家李义贤主任医师。李主任从事胸外科专业20余年,对食管癌、肺癌、乳腺癌、胸腺瘤、纵膈肿瘤的预防、诊断、治疗有很深造诣。

晨报记者 范丽丽

鹤壁市健康教育中心
保健与健康讲座

流言

电吹风是“神医”啥病都能治?

“铁蛋娘试过并强烈推荐”的预防小儿感冒奇招:用电吹风的热风在宝宝背部大椎穴和肺俞穴吹10分钟,立竿见影治疗打喷嚏、流鼻涕、轻微咳嗽等各种感冒初期症状,将感冒扼杀在摇篮里!铁蛋前几天的感冒就这样被治好了。这是一名优秀的儿科老中医告诉我的法子,果然灵验,在此跟各位妈妈分享。”近日,在新浪微博上,这条信息已被网友转发了数万次。

最近气温多变,很多孩子患上感冒,医院里人满为患,用电吹风吹一吹就能治感冒,无疑经济又方便,这条微博因此得到众多妈妈的青睐。

在网友口中,除了治疗感冒,电吹风的疗效还有不少:比如能治颈椎病、关节痛等。在一则“治疗冻疮的5个小偏方”中,一个偏方就是“冻疮刚开始时,每晚用电吹风吹吹边揉”。另外,还有人说电吹风可以去鼻子上的黑头。

在网络上,还有网友解释了电吹风治病的原理:利用干热空气粒子的强制流动来传导热能和按摩肌肤,通过人体的经络调节气血运行,并改变人体局部的微气候环境,从而达到治疗疾病的目的。

破解

[效果不佳] 用电吹风加热还不如用热敷

电吹风真能有如此丰富和强大的“功效”吗?对于网上流传的种种电吹风“妙用”,大连医科大学中医科教授态度鲜明——没有道理。

专家介绍,很多网友觉得电吹风有“治疗效果”,主要是因为他们所患病症基本都是“寒症”。中医认为“寒主收引”,会使人体的经脉气血运行不畅,最终导致“不通则痛”的现象。所以,在中医学理论中,有“寒者热之”的治疗原则,就是说用温热的方法治疗寒性的疾病。比如,如果患者因受凉导致腹泻,用热水袋暖暖肚子,会感到舒服很多。对于初期风寒感冒、寒性咳嗽、因风

寒导致的关节炎等疾患,受到电吹风热风的热力作用,可以起到消肿化痰、祛寒止痛的作用,类似于中医的外治法。

专家表示,电吹风吹出的热风,的确可以缓解一些寒症症状,比如风寒感冒引起的鼻塞、流涕,因长时间低头引起的颈部肌肉僵硬等。此外,热风还能改善局部血液循环,起到疏通血脉、散寒止痛的作用。但是,用热风刺激穴位治病,并无科学依据。

毕伟莲说:“电吹风只能起到加热作用,但是想要达到这个目的,通过简单的热敷就可以。”

[危害不小] 电吹风辐射是电脑的三四倍

除了加热的效果不明显外,毕伟莲不主张患者使用电吹风,是因为电吹风的辐射特别强,容易引发甲状腺、乳腺疾病。“特别是对于孕妇,以及准备孕育下一代的小夫妻,我们都建议不要使用电吹风。”毕伟莲说。

大家习惯性地认为,手机、电脑的辐射对孕妇来说很危险,但医学专家表示,微波炉、电吹风等家用电器产生的辐射对孕妇来说更为可怕。“对于电热毯、微波炉、电吹风这些辐射特别大的电器,我们会提醒孕妇尽量避免靠近和使用。”

一项调查显示,经常使用电吹风的孕妇,胎

儿畸形的发生率要比正常孕妇高1倍以上。1000瓦的普通家用电吹风,辐射值达350毫高斯左右,而电视机和电脑,辐射值分别约为45毫高斯和100毫高斯。“电吹风辐射还是很强的,特别是在开启和关闭时辐射最大。”电吹风在使用时离头部很近,正常人使用可能会头晕、乏力,对孕妇和胎儿的健康更为不利。“我就遇到过这样的情况,一位怀孕的女子,裤子湿了后没有脱下来,就穿在身上用电吹风吹干,结果导致早产,胎儿没能保住。”毕伟莲说,“对于电吹风,应该减少使用,因为得不偿失。”

[对比疗效] 电吹风其实不给力

不够热:其热量并不能达到治疗需要的强度,疗效不如对穴位的激光照射、针灸、红外线照射等。

无药效:不如艾灸和贴灸,可将药性渗透到身体经络中,起到治疗作用。

不如热敷:事实上,应用热刺激的原理,可以用热水袋敷在疼痛的部位或感冒的有效穴位,这样热量更集中,更强烈,比热风的效果更明显。

(据《半岛晨报》)

常吃隔夜饭菜 胃癌风险高



中午带饭不当有可能导致胃癌

“这消息有依据,胃癌发生的的确跟饮食习惯、饮食成分密切相关。”广东省中医院院长吕宾说,医学界一致认为,幽门螺杆菌感染、不良的饮食习惯,如喜好熏烤、高盐、辛辣食物及酗酒,都会破坏和损伤胃黏膜,造成胃炎、胃溃疡等疾病。同时,一些油炸、腌制或隔夜食物中会存在致癌物质,已遭损伤和被破坏的胃黏膜再接触这些物质后,很有可能引起病变,导致胃癌。“像很多人带了便当没按时吃,或便当再次加热后变味、变质,就会给胃黏膜带来损伤和破坏,可能导致胃溃疡、萎缩性胃炎,甚至是胃癌。”

“上星期,我碰到一个病人,他从台州过来,陪着亲戚来看胃病。做检查时,他说自己长期饮食不规律,带盒饭常常忘记吃,饱一顿饿一顿,结果胃也不舒服,我就建议他做检查,结果做胃镜时发现胃黏膜上出现病变,后来确诊是早期胃癌。”吕宾院长表示,很多白领自带便当加热后变味没法吃,结果中午就饿过去了;还有一些白领会带着腌制酱菜、油炸食物,虽然携带方便,但食物中含有亚硝酸盐等致癌物质,会破坏胃黏膜,造成胃黏膜病变。“这些都挺危险的!”

吃隔夜便当 胃癌风险高3.6倍

“千万不要带隔夜菜。”对于白领中午带盒饭的习惯,吕宾院长反复强调一点:“根据我的调研,吃隔夜便当胃癌风险高3.6倍。”

为什么带隔夜菜这么危险?因为隔夜菜煮熟后放置时间很久,在细菌的分解作用下,硝酸盐便会还原成亚硝酸盐,有致癌作用,即使加热也不能去除。

饭和菜肴应该分开盛放,不要混在一起,饭菜混合更有利于细菌繁殖生长;剩菜不能带。浙江医院营养科郑培培提醒,吃剩的菜通常被多双筷子触碰过,带有唾液,会导致菜变质,甚至霉变,对身体有害无益。

·他山之石·

日本人健康便当准则

- 1.不吃冰箱里的隔夜菜。
- 2.饭要早上煮,菜可以冷冻。
- 3.饭菜分开放。
- 4.饭菜彻底变凉后再盖上便当盒。
- 5.把菜汁、肉汁去掉。

(据浙江在线)

自认为健康的人 更长寿

据英国《每日邮报》2月10日报道,新研究表明,对身体健康自我感觉良好的人,活得更长久。

法国波尔多第二大学的研究人员对8000名65岁以上的老人进行了问卷调查,并让老人们用积极或消极的词描述当前的健康状况。7年后,研究人员重新评估了他们的健康状况。他们将吸烟、慢性疾病、高血压等影响寿命的因素考虑进去后发现,自认为健康状况“糟糕”的男性比自我感觉“非常好”的男性早亡的风险增加3.3倍;而在女性中,早亡风险增加1.9倍。瑞士苏黎世大学的戴维博士对此解释说,积极评价健康状态的人都会有一些共同的长寿特征,比如,积极的态度和人生观,以及对当前基本生活的满意程度。

(据《生命时报》)

