

健康提醒



## 颈前部皮肤 瘙痒 慎用花露水

花露水可以说是很多人在夏季对付皮肤瘙痒、蚊虫叮咬的“一号武器”，但是有一点要特别提醒的是，颈前部皮肤瘙痒，要慎用花露水，以免引起皮肤光敏反应。

在夏季，人体颈前部皮肤汗液分泌特别多，然而该部位的表皮较薄，很容易受汗液中尿酸、尿素、氨等人体代谢废物的刺激，从而使颈前部皮肤发红，长出红色小疹子、瘙痒，这就是发生于颈前部皮肤的夏季皮炎。有些人喜欢用花露水涂抹患处，结果是颈前部皮肤越来越红，红斑范围越来越大，以致起水泡，瘙痒加重。这是因为花露水不是以水为溶剂的溶液，而是以酒精为溶剂的酊剂，其所含酒精浓度比较高，酒精很容易透过较薄的颈前部表皮渗入真皮，引起真皮毛细血管扩张、充血，从而使颈前部皮肤发红，并伴有烧灼样疼痛，这就是酒精引起的原发性接触性皮炎。

花露水里的香精和染料都属于光敏性物质，颈前部皮肤涂擦花露水后，易发生光敏性接触性皮炎，表现为颈前部皮肤弥漫性潮红和水肿，同时伴有小米粒样红色丘疹和水疱。

夏季颈前部皮肤发生瘙痒，可酌情选用氧化锌洗剂、炉甘石洗剂、3%硼酸溶液外涂，此类外用药均以水为溶剂，不含酒精，不含光敏性物质，对人体皮肤无刺激性，不会导致过敏。

(辛 龙)

鹤壁日报社 8月4日举办  
新闻采访讲座

## 中国传媒 大学博士后 应邀授课

为提高采编人员及通讯员写作水平，鹤壁日报社定于8月4日上午8时30分在本社5楼会议室举办新闻采访讲座，时间为1天。本次讲座特邀中国传媒大学电视与新闻学院副教授、博士后王灿发先生主讲。敬请新闻写作爱好者提前预约，名额有限，报满为止。截止时间为8月3日下午5时。

联系电话: 3313877

男性健康

# 增加睡眠 站立办公 主吃蔬菜 都市男人应战“啤酒肚”



### “啤酒肚”元凶非啤酒

“啤酒肚”的说法，最初是因为喜欢喝啤酒的德国人爱长“啤酒肚”得来的。但是，英国和捷克的研究人员近日对近2000名捷克人的饮酒习惯与身体肥胖状况进行了随机抽样调查，发现“啤酒肚”与喝啤酒并没有多大关系。

实际上，一杯啤酒的热量仅为150卡路里，脂肪也只有0.3克。德国联邦营养医学学会最新研究表明，“啤酒肚”与男性的遗传基因有关，就像女性肥胖从臀部开始一样，男性的脂肪大部分储存于腹部。男人长肚子，说明男人们正在长胖，他们每天摄入的营养已经开始有“结余”，他们脂肪的兴奋度远远大于肌肉的兴奋度。

世界卫生组织规定的腰围最高界限是90厘米，这是一个红色警戒线，当你的腰围接近90厘米时，你就应该注意了。

### “蜘蛛人”更危险

稍微留意一下，你会发现，原来身边有不同程度的“啤酒肚”的男人还真不少。同事小刘，脸上和四肢都很“苗条”，但就是有个初见端倪的“啤酒肚”，有些人开玩笑地形容他是“蜘蛛人”。但是，他的精神和身体上表现很好，没有什么不好的变化，他有必要注意吗？

运动教育专家赵之心说，这类“蜘蛛人”式的“啤酒肚”更危险。他们在32岁以后得代谢性疾病的概率比一般人要高，比如，脂肪肝、心血管病、高血压等。而且，32岁以后，身体状况的滑坡现象可能更明显，主要体现在心肺功能方面。因为受腹部脂肪堆积的影响，全身的血液循环和代谢功能都会受到阻碍，心脏负担加重、脂肪代谢系统失调，还有胆固醇升高等问题都会不约而来。

男人长出“啤酒肚”，就要及时“回击”。因为一旦发展成“规模”，就难以控制了。

### 睡眠不足也长“啤酒肚”

睡得少，正常来说应该是日渐消瘦，但是没想到这也是很多男人形成“啤酒肚”的重要原因。睡眠不足时，人体分泌的促进身体生长的荷尔蒙被打乱，内分泌失调从而影响代谢

功能。体内脂肪不能很好地通过这样的方式分解，“啤酒肚”自然不可避免地产生了。

所以，控制啤酒肚应该从保证充足的睡眠开始，每天至少保证8个小时的睡眠时间，让荷尔蒙分泌更充分。早饭、午饭吃得合理营养一些，晚饭就简单地吃一点，而且吃晚饭的时间最好别超过晚8时，这样可以给胃2个小时的消化时间，晚10时左右睡觉则刚刚好。

### 腰带能勒出“啤酒肚”

在办公室里工作的人更容易长出“啤酒肚”，望着日益隆起的肚子，还会调侃地和同事说“这是皮带勒的，以前没这么大”。

“啤酒肚”的生成确实和腰带有一定的关系，吃完饭后马上就坐下来工作，体内的脂肪没有经过分解代谢，就直接堆积到了腹部，加上很多人喜欢把腰带勒得紧紧的，腰部以上被勒住，更是加速了“啤酒肚”的形成。

偶尔站着办公是预防“啤酒肚”的好方法，在打电话的时候，思考问题的时候，最好能习惯性地站起来。尤其是在中午饭以后，先站半个小时再安静地坐下来。经常站立可以防止脂肪在腹部的堆积，对于办公一族来说，这种方法虽然被动，但是却非常有效。通常，不要在饭后久坐，平时坐1个小时至少起来站十几分钟，除了偶尔的站立办公外，最好在坐下的时候把腰带放得松一些，对预防“啤酒肚”也有帮助。

### 多做耐力锻炼

对于一些中年人，消化功能逐渐变差，脂肪在体内更不容易分解，增加一些蔬菜，减少一些肉食，可以让脂肪的摄入相对减少一些，蔬菜中含有的维生素和植物纤维可以促进体内的新陈代谢，其中植物纤维能促进消化。

运动则要侧重于耐力，最好是有氧运动与肌肉锻炼相结合，比如长跑和游泳加力量的锻炼。

锻炼仍是星期一、三、五隔天一次，每次进行5分钟~30分钟的心血管系统锻炼(慢跑或游泳)，强度不要像年轻时那样大。可以买副哑铃，做20分钟增强体力的锻炼，与年轻时相比，试举的重量要轻一些，但做的次数可以多一些。

(常 宾)

健康知识

## 天气多变 多种疾病高发

医生提醒:注意个人卫生及饮食卫生

8月2日，在市第一人民医院内科和儿科的门诊室，排满了前来求诊的患者，据市第一人民医院内科张医生介绍，由于近日天气多变，造成多种疾病高发。

老年人和女性患泌尿系统感染的居多，年轻人患上呼吸道感染、腹泻、急性肠胃炎的居多，而儿童则患感冒、肺炎的居多。张医生介绍，因为近段时间空气比较潮湿，容易滋生细菌，所以一定要注意个人卫生及饮食卫生，因婴幼儿抵抗力比较差，所以他们的奶瓶一定要用热水消毒。

其次张医生提醒市民要注意防中暑，我们一般认为天气炎热时才容易中暑，其实多雨天气空气潮湿也要当心中暑。因为在这种天气里，即使大量出汗，热量也很难消散，滞留在体内使体温上升。只要感觉身体不适，就要到通风、阴凉或有空调的地方降温。

(原昆鹏 谷爽漪)



## 糖尿病人 最好少睡 懒觉

偶尔睡个懒觉，对健康人来说没有什么问题，但对糖尿病患者来说，很可能使病情加重。因为要想控制血糖，糖尿病患者必须坚持有规律的生活，不良的睡眠习惯会影响血糖的波动。

上海交通大学附属第一人民医院内分泌科主任彭永德说，患者用药也要有规律，睡眠时间过长会影响进餐的时间，当然就影响了吃药的时间，因此不利于血糖的控制。

早晨4时到上午9时，是血糖最容易升高的时段。所以早晨用药量较大，如果早晨没有按时起床和按时吃饭用药，整个

白天的血糖规律就会被彻底打破，会引起血糖的升高，增加肾脏的负担，随后导致血糖的波动，增加对血管的伤害，也加重了病情。

彭永德建议，糖尿病人的睡眠必须遵循科学的时间，晚上睡觉的时间不要太迟，最好在10时之前，第二天早晨在6时至8时起床。

除了科学的作息时间表外，糖尿病患者还要注意对病情的了解，除了日常的监测血糖外，还要每2个月~3个月检查一下糖化血红蛋白，以便更好地控制病情。

(吴 尧)