

手掌脫皮是什么原因?每個人都有分階段手掌脫皮或手掌脫皮,有些是正常的,有些是病理性的。那你要注意手剝皮的現象嗎?畢竟,手掌脫皮的原因是什么?那么掌紋脫皮的最佳治療方法是什么?

1、正常脫皮現象

顧名思義,這是季節性手掌脫皮現象。通常剛進入秋季,手掌就會出現九分之十的氣泡脫落現象。還有肥皂和洗衣液引起的手掌脫皮,我們經常在夏天洗衣服。這些現象都是常規現象,會隨着時間的推移而恢復。

2、乾燥溫度導致剝落

乾燥溫度是造成手部脫皮的原因之一,如在冬季,溫度寒冷乾燥,不注意保養,容易脫水,導致皮膚死亡,冬季多喝水,手霜手點。

3、缺少維生素

缺乏維生素也是手去皮的原因之一。在日常生活中,喜歡吃肉而不喜歡素食蔬菜的人會有更多的手去皮,主要原因是維生素 B 缺乏導致手去皮。因此,建議在日常生活中多吃蔬菜。

4、手癬

手癬的一個重要特徵是手的剝落。所有去皮手的同志都應該儘快去醫院。手部也有紅斑和瘙癢等症狀,手銬具有傳染性。因此,發現應立即採取藥物治療以防止其他人感染。

手掌脫皮是什麼原因



5、汗疱疹

汗疹也是手部脫皮的原因之一。患有汗疹的朋友手上通常有紅色的水泡,他們也有嚴重的瘙癢。

6、刺激物

專門從事化學工作的夥伴,如果不戴特殊手套,容易造成手掌脫皮。

手脫皮注意事項

1、生活中要注意洗手,以便養成經常洗手的習慣。

2、儘量少碰刺激性的東西。

3、保濕很重要,特別是在秋冬季節塗抹護手霜等保濕劑。

手掌脫皮有什么治療方法?

1、鹽水洗手

鹽水具有消毒殺菌的作用。當我們用鹽

一天 2 到 4 次,10 到 15 天可以產生意想不到的效果。

3、泡酒姜塗手

生薑切絲浸泡 1 天,每日 2 次,效果顯著。

4、維 C 搓手

洗手,擦幹,將維生素 D 注入手掌,搓手,用維生素 D 液稀釋皮膚。洗手,直到液體被皮膚吸收。每日 2 次,每次 2ml,1 個療程將修復肌膚損傷。

水洗手時,水中的鹽會清除手上的細菌。這樣,我們的手就不會出現脫皮的現象。

2、姜湯洗手

薑片,放入開水的水杯中,等待姜湯自然冷卻,揉在手中。如果您想快速訂購,您可以選擇巴旺手足膏的傳統中藥。

把晚餐留給敵人？



在傳統觀念里,“一日三餐”的概念深入人心,但是在古代,人們其實都是一日吃兩餐的,直到清朝晚期,才開始實行一日三餐。

當每天的太陽運行到東南角的時候,古人就將這個時辰稱之為隅中,處於這個位置的太陽又叫做朝陽。古人就會在朝陽處于隅中的時候,吃每天的第一頓飯,所以這頓飯又名“朝食”,或者“饗”。吃第一頓飯的這個時段,也因為吃飯而又名“食時”。

按照古時的叫法,古人每天的第二頓飯叫做“餽食”,又名“饗”。在《說文》里,對“餽”的解釋是“申時食也”,申時就是今天計時習慣里的下午三點至五點。從此也就可以印證出古人吃第二頓飯的時間是在下午,距離天黑還有幾個小時時間。

三餐制的演化定型,最初可能見于明代江南較富裕地區,相關研究表明,明代江南人家,早、中、晚,每天均以三餐為足。此外,又有上午、下午中間的點心。隨着一日三餐制的逐步形

成,三餐的內容也逐漸固定。如從《紅樓夢》第五回等處看,午飯已從非正式的點心加餐,變成了重要的正餐,而原本重要的早上第一餐,反而漸漸地非正式化了。

不過這個過渡期實在太長,絕大多數農民和窮苦市民仍然固守一日兩餐的老傳統。一直到清朝和民國,三餐制才逐漸成了主流。

在俄羅斯民間,有這樣一個諺語:“自己吃早餐,與朋友一起享用午餐,把晚餐留給敵人”。用通俗淺顯的語言說明深刻的哲理,這是諺語主要的語言特色。“自己吃早餐”,說明要像尊重自己一樣重視早餐,不能敷衍了事或者不吃了之;“與朋友一起享用午餐”,最好的東西留給朋友,則說明午餐要儘可能菜肴豐富、營養全面、分量充足;“把晚餐留給敵人”則說明分量過多、營養過于充裕的晚餐對健康是不利的,過度晚餐顯然是養生保健的大敵,隱喻對於晚餐要簡單化、少量化。

從厲行節約和養生保健的角度看,兩餐制也好,三餐制也罷,每個人都必須結合自己的工作、生活需求而自主選擇。在對待每一餐的態度上,則要優先考慮身體的營養需求和健康需要。

不要用棉簽掏耳朵

講一個真實的故事。

在一份新發佈的病例報告中,醫生接收了一名患者——31 歲男子突然癱倒後被救護車帶到了急診室。

他經歷了癲癇發作,經過醫生問詢,我們知道他感到眩暈,昏昏欲睡,並且意識狀態改變。後來,患者透露他已經連續好幾天感到頭疼和噁心。醫患交流期間,他努力去記憶人名。更糟糕的是,他承認過去五年里有“間歇性左耳疼痛和聽力喪失”。

當為他進行頭部 CT 掃描時,醫生在腦部周圍的組織中發現了充滿膿液的囊腫,在他的一只耳朵內發現了引發感染的罪魁禍首:銅綠假單胞菌,一種危險的致病病原體。

在這種情況下,醫療團隊認為患者的全部病情都來自銅綠假單胞菌感染,是被稱為壞死性外耳炎(NOE,又稱惡性外耳炎)的疾病,其影響外耳道(EAC)中的組織。

但細菌怎么進到患者的頭骨內?

對男人的耳道進行的檢查結果或許指向了最可能的答案:棉花的碎屑,一直卡在男人的腦袋里,不知道有多久——但很可能已經持續了好幾年,根據他早期的疼痛和聽力損失症狀來說。

研究人員在報告中解釋說,EAC 內部異物發生感染的風險是主要是造成外耳炎(耳道炎症,又稱“游泳者的耳朵”),但從未被記錄過能夠引起 NOE。幸運的是,對於患者來說,取出棉花和在 8 周時間內大量的抗生素治療,治愈了感染,解決了他正在經歷的嚴重神經系統問題。

報告寫道:“在抗生素療程完成後,患者恢復到全身健康的狀態,沒有神經功能缺損,也沒有殘留的耳部症狀。”

“最重要的是,他以後不會再使用棉簽來清潔耳朵啦!”

雖然這個男人的慘痛教訓可能只

神經科醫生：護腦”要做 5 件事

在加州神經科學研究所(California Institute of Neuroscience) 神經重症部門擔任主任的神經科醫師梭西(Ajeet Sodhi, MD)分享他的習慣與做法,以提陞並改善大腦功能。

1.經常鍛煉大腦

梭西醫師表示,經常使用大腦並讓它保持忙碌,就是達到大腦健康最佳狀態的關鍵。梭西醫師說:“我的大腦隨時都很忙碌,我喜歡猜謎、玩填字遊戲或數獨,也喜歡讀報,促使大腦不斷學習不同的新事物。”

2.多吃健腦食物

梭西醫師堅持攝取富含 Omega-3 脂肪酸等營養素的食物,例如鮭魚或鯖

魚等油性魚類,還有蛋、優格、以及新鮮果汁。“我也會吃很多堅果和全穀物,它們富含維他命 E。”

梭西醫師的飲食也加入含有葉黃素的食物,例如深色、綠色的葉菜類植物,以及豆類和蛋。梭西醫師還會攝取富含多酚的食物,像是紅葡萄、蔓越莓、藍莓、以及番茄。他說:“多酚能幫助舒緩發炎,而發炎會傷害大腦健康。”

3.運動

梭西醫師說:“我每天都會運動 30 分鐘,走路、騎自行車、還是跑步都可以,非常重要。”

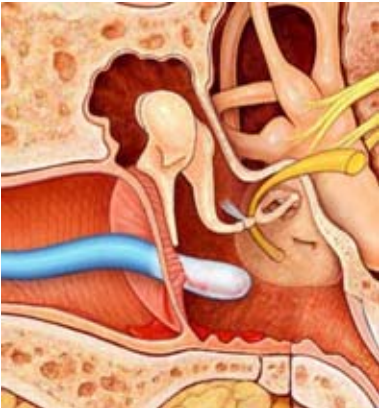
4.生活有目標

梭西醫師說,保持大腦健康的關鍵

之一,就是每天生活有目標。“身為醫師,我已經內建一項目標,就是醫治我的病人。但是我的目標不只如此,還要照顧我的家人、社群與同事。此外還幫助別人,也許會跟當地非營利機構合作。”

5.多喝水

梭西醫師喜歡攝取咖啡因因保持精力充沛和神智清醒,他也引述研究結果指出,咖啡中的化合物會影響大腦中與帕金森氏症和阿茲海默症有關的蛋白質。“喝水能讓皮膚看起來更水潤,更健康,也比較不會餓,最重要的是防止脫水。人體一旦脫水就會傷害大腦,影響專注力和情緒。”



生活當中,我們難免會碰到各種瑣碎小難題。掌握一些竅門,略施小計,也許就可以讓生活難題迎刃而解了。
切洋葱不流淚的妙招

1.把洋葱放在冷凍層,凍個 15 分鐘再切。冷凍不會破壞洋葱味道,又可以減少刺激物質的產生。

2.在通風的地方切洋葱,比如搬一台電風扇直吹,或是把抽油煙機打開,儘量減少接觸洋葱的刺激氣體。也可以在密閉的容器里面切洋葱。

3.切洋葱之前點一根蠟燭,這樣切洋葱的時候揮發的物質會被吸到火焰那里而不是刺激到眼睛與鼻黏膜。

切辣椒辣手怎么办

做菜時,切辣椒後手也會被辣到,人們通常第一反應是冷水泡,但也沒緩解多少,到底該怎么办呢?

1.酒精擦塗。

辣椒碱可以溶解在酒精中,但是很難溶于水。所以如果切辣椒的時候辣到手了,可以取家里的酒或者白醋反復塗抹在患處,之後再用冷水沖掉。

2.牙膏塗抹。

用含冰爽因子的牙膏抹在患處,被辣到手後,皮

膚會有灼熱感,牙膏含有二氧化硅,溫度比較低,可以抑制灼熱感,輔助消除紅腫。

3.塗清涼油。

清涼油有清涼散熱、止癢止痛的功效。在患處紅腫,但沒有破皮的情況下,可以嘗試塗抹清涼油緩解手辣的感覺。塗抹之後,灼熱辣手的感覺會立即消失,見效比較明顯。

茶葉受潮妙招處理

受潮的茶葉,很多人習慣用日曬法,但陽光中的紫外線會破壞茶葉中的各種成分,影響茶葉的色、香、味。怎么處理更好呢?

1.用微波爐烘:這個方法要注意每次少放茶葉,多次烘烤。每次定的時間不要過長,以免茶葉燒焦有更難聞的異味。

2.用電飯鍋烤:記住在使用此方法的時候,

生活小竅門



電飯鍋不要蓋鍋蓋。電飯鍋的開關自動跳起後,翻動茶葉後再次按下開關。

3.用鐵鍋炒:先使用煤氣爐上的最小火烤熱鐵鍋,再放入茶葉,不改變火的狀態,一直採用最小火,不停的翻動茶葉,注意最好使用木制器具,用力要輕,以免破壞茶葉的完整性。

戒指卡手妙招取

1. 利用肥皂泡沫做潤滑劑,塗滿手指,可以減少取下戒指時對手指的傷害。要多塗一點在手指的指關節上,儘量使戒指和手指之間也被潤滑到。潤手乳液、護發素、抗生素軟膏、食用油、花生醬等都可以作為潤滑劑使用。

2.逐漸地活動戒指,將戒指在你手指上轉動幾次,使它也沾有潤滑劑。儘可能輕的旋轉戒指,並往外拉,看能不能拉出來。如若不行則採取接下來

的辦法。

3.將手浸泡在涼水里,戒指在溫度高時和溫度低時對手指的束縛度是不一樣的。把手放到涼水里,浸泡幾分鐘。(注意:用涼水而不是冰水)

4.將一根細線從戒指中穿過。用線把手指指關節以上纏起來。不能太緊,讓戒指可以通過即可,從上往下解開線,使戒指滑下來。解開時戒指要在線上面,這樣它就會順着手指往外,直到把它拿下來。

居家防潮妙招

1.保持通風。購買或建造住房時,應充分考慮室內通風、採光問題。浴室、廚房、地下室等易潮濕發霉的地方,最好有扇窗戶或加裝獨立通風系統。

2.隨時保持乾燥。美國北達科他州立大學植物病理學家尼爾森博士表示:“積水處在 24 小時內就會出現大量的霉菌”,因此,洗手、沐浴或烹飪時,要打開最近的窗戶,保持通風,避免水氣堆積,或者開通風扇讓空氣流動起來。

3.巧用天然除濕劑。小蘇打粉可吸收濕氣,結塊後清潔浴缸、洗手台、臉盆等,能去污防霉。

4.濕敷法防霉。廚房專用紙放入漂白水,吸飽水後直接敷在霉菌生長的地方約 10 分鐘,一兩次就可去除霉斑。