



炎炎夏日,一天不洗澡就全身难受。洗澡对于保护皮肤卫生、促进新陈代谢、消除疲劳和改善睡眠等都有着积极意义。但洗澡却是有讲究的,比如一天可以洗好几遍吗?水温越高越好吗?洗澡的最佳时间……本期《求证》栏目我们邀请专家讲讲该如何正确洗澡。

夏天洗澡有讲究

本报记者 毕雪

本期专家

李洪霞:吉林大学第一医院皮肤科副主任医师,硕士研究生导师。擅长诊治各种毛发疾病(斑秃、雄激素性秃发)、色素性疾病(白癜风、黄褐斑)及皮肤科常见病如银屑病、痤疮、带状疱疹、荨麻疹、湿疹及各种性病等。

洗澡要有“数”

李洪霞:夏季人体分泌旺盛,出汗较多,每天都可以冲洗一次。冬季年轻人每周洗澡不超过2次,老年人每周1次即可,尽量用清水洗澡。

身体较胖和皮脂腺分泌旺盛者可适当增加洗澡次数,老年人皮脂腺分泌少,可适当减少洗澡次数。因为老人的皮肤很薄,皮脂腺逐渐萎缩,洗澡过勤,皮肤表面分泌的油脂及正常寄生在皮肤表面的保护性菌群减少,让皮肤变得更干,容易引起皮肤瘙痒。而且随着年龄增大,洗澡间隔还可以适当拉长。

不同温度功效不同

李洪霞:很多人虽然每天洗澡,但并不知道不同水温洗澡具有不同的保健作用。以下介绍三种日常洗澡水温,大家可以根据自己的身体情况正确选择合适水温。

1. 冷水浴。冷水浴是指用10℃—20℃之间的冷水洗澡,可以促进皮肤新陈代谢,使皮肤的营养得到增强。冷水浴时,血管还会把血液大量推入内脏血管,稍停后皮肤血管再扩张,大量血液又从内脏血管流向体表,这样一张一缩,就提高了血管的承受能

力,使血管弹性增强,有助于预防血管硬化。此外,冷水浴还能增强呼吸器官、消化器官的功能,对预防上呼吸道感染、风湿病、关节炎等病症的发生均有积极作用。冷水浴并非对每个人都适合,有些人的皮肤对冷水敏感,遇到冷水会产生寒冷性荨麻疹,以及患严重高血压、冠心病、急性肝炎、空洞性肺结核、活动性风湿病、坐骨神经痛、关节疼痛及高热的病人,都不适合洗冷水浴。

2. 热水浴。热水浴的水温在38℃—40℃之间,可引起血管扩张,促进血液循环,减轻肌肉痉挛,并具有镇静作用。失眠者睡前进行热水浴,对睡眠有帮助,可放松心情。热水浴还可清除皮肤上的污垢,使毛孔、汗腺通畅,提高皮肤的代谢能力和抗病能力。

3. 温水浴。温水浴指介于冷水浴和热水浴之间,水温在34℃左右的洗浴。正常人的体温是36.5℃—37℃之间。皮肤的温度在32℃—33℃之间。34℃的温水比皮肤温度略高,但比体温低,用手摸有点微温,泡进去后,体温不会改变,不会觉得冷,也不会觉得热。若希望有水疗的效果,但又不希望像冷水浴和热水浴那样刺激大时,就可以选择温水浴。

当然,洗澡水的温度还要因人而异,比如夏天宜选用温水浴,因为热水浴可能会令心脑血管病人因为缺氧而昏倒;而冷水浴又会使毛孔突然紧闭、血管收缩,体内热量无法散发,洗澡后就会出现四肢无力、肩膝酸软等。而在冬天,则适合洗热水澡。

洗澡时间要注意

李洪霞:洗澡最好选择在早晨,有助于消除睡眠后的抑制状态,使人精神焕发。也可以选择中午,但晚上一般不太适宜。因为晚上洗澡,热水会使体温迅速升高,抑制大脑褪黑素的分泌,影响睡眠。如果只能

晚上洗澡,建议晚睡前2小时沐浴。在浴后用湿毛巾冷敷额头5分钟。另外,每次洗澡时间宜控制在20分钟之内,太久则可能因浴室通风不佳导致一定程度的缺氧。

洗澡顺序也有讲究,正确的洗澡顺序应该是:洗脸、洗身、洗头。这是因为热气会使毛孔扩张,先洗脸可避免污物阻塞毛孔。洗脸的方向以由鼻子为中心向外圈清洗。洗头时应先远离心脏的四肢开始。

洗澡切勿用力搓

李洪霞:皮肤表面的角质层、脂质膜共同构成了皮肤的屏障保护层,不但可以保护机体免受外界损害,而且还能防止体内营养物质尤其是水分的丧失。洗澡时千万不要用力搓澡巾用力搓,搓掉的所谓的“泥”或者“死皮”,实际上是皮肤表面的汗液、油脂和具有保护作用的角质细胞。经常搓澡,会导致皮肤屏障功能受损,从而使皮肤变干、加速皮肤老化,容易使病毒、细菌乘机感染,引发多种皮肤病,如传染性软疣、毛囊炎、疖肿等感染性皮肤病。可用柔软的海绵蘸沐浴露轻柔擦洗,搓澡巾只在肘部、膝盖等角质层厚的部位使用即可。

沐浴露使用要适量

李洪霞:人体的皮肤是偏酸性的,而沐浴露一般都含有月桂酰丙基甜菜碱,可激发某些化学物质快速渗透进入皮肤。如果长期过量使用沐浴露,这些化学物质被身体过量吸收,就会与钙、铁结合,残留在皮下组织中,会破坏皮肤的酸碱平衡,导致皮肤干燥,同时缺少了油脂保护层,容易引起过敏、细菌感染,出现皮肤瘙痒,潮红等症状,引发干燥、过敏性皮炎、湿疹等。另外,沐浴液中还有一种抗氧化剂BHT,这种物质一遇到月桂酰丙基甜菜碱,也会变

得异常活跃。建议尽量选择没有香味、功能简单的沐浴露,每次用1元硬币大小的量就足矣。如果身上不脏,用清水更好,洗澡后,在半湿半干的状态下,用保湿乳液涂抹全身。

这些时候不能洗澡

李洪霞:饱餐后和饥饿状态下不要洗澡,因为饱餐后洗澡,全身皮肤血管扩张,较多的血液流向体表,流向胃肠道的血液供应相对减少,从而影响消化吸收,导致低血糖,甚至虚脱、昏迷。空腹洗澡时,闷热的环境会消耗掉人体的一部分能量,加上此时新陈代谢较快,导致人在洗澡时会出现饥饿感,很容易引起低血糖,或出现头晕、心慌、恶心、四肢软弱无力等不良反应,严重者还会导致跌倒而发生意外。因此,可在洗澡前吃些巧克力和糖果,补充能量。

另外,酒后不要洗澡,因为在酒精刺激下,血管会轻度扩张,血压降低。而在这种情况下洗澡,血液往体表转移时可能会让血压降低更明显,血压降低则表明血流供应可能无法满足体温改变,此时很容易发生晕厥;发烧时不要洗澡,因为体温超过38℃时,身体的热量消耗可增加20%,此时身体比较虚弱,洗澡也容易发生晕厥;劳动后或运动后不宜立即洗澡,容易引起心脏、脑部供血不足,甚至发生晕厥;疾病的急性发作期(比如急性心梗、急性肝炎、急性肾炎等)不要洗澡,会加重病情。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

我省首批一百九十五个中药制剂调剂品种目录公布

本报讯(记者张添怡)近日,省中医药管理局、省卫生健康委、省药品监督管理局、省医疗保障局联合印发《关于加强医疗机构中药制剂调剂使用管理的通知》,明确省内调剂工作机制、使用范围及申报程序等,并公布了首批全省195个中药制剂调剂品种目录。

《通知》明确,根据《吉林省中医药发展条例》有关规定,省中医药管理局会同省药品监督管理局共同遴选确定中药制剂调剂品种目录,并对制剂品种实行动态管理,定期或不定期发布调剂品种目录。列入品种目录的中药制剂应当在临床使用3年以上,且疗效确切、安全稳定、无严重不良反应。为充分发挥中药制剂传承创新作用,支持将疗效确切、特色优势明显、不良反应少的中药制剂品种向新药转化,鼓励中药制剂在不同医疗机构内开展多中心临床研究。

《通知》提出,按品种调剂使用的中药制剂,包括经审批许可的和按应用传统工艺配制备案的中药制剂,可在全省公立医疗机构临床使用。中药制剂调入方应为省内二级以上公立医疗机构。调入方应为省内具备调剂品种诊疗登记范围的医疗机构,包括综合医院、专科医院、中医院、中西医结合医院、社区卫生服务中心、社区卫生服务站、乡镇卫生院和村卫生室。调出方与调入方应具有协作关系,包括医联体、医共体、医疗集团、中西医协作、专科联盟、远程医疗协作网、对口支援、托管等关系。

《通知》要求,医疗机构中药制剂调剂使用采取“定品种、定范围、定时限”方式按品种审批。由调出方向省药品监督管理局提出调剂申请,拟调入的中药制剂与医疗机构持有医疗机构执业许可证书载明的诊疗范围一致,制剂调剂双方签订合同,明确双方的责任。

《通知》还明确,对未列入调剂目录的中药制剂,在发生灾情、疫情、突发公共卫生事件或者临床急需而市场没有供应需要调剂的,经省中医药管理局审核确认,由省药品监督管理局应急调剂审批。医疗机构中药制剂实行自主定价,继续开展中药制剂医保准入谈判,对纳入医保目录并允许调剂使用的中药制剂予以支付,有效保障上下级医院间的用药衔接,鼓励基层医疗机构应用中药制剂解决辖区内群众看病就医问题。

切实为科研人员“松绑减负”

本报讯(记者景洋)为加快推进我省科研人员“松绑减负”政策全面落实,近日,省科技厅会同省教育厅、省财政厅、省审计厅三个部门组成联合调研组,对科研人员“松绑减负”政策落实情况开展专题调研。

科研人员“松绑减负”政策是我省针对青年科研人员成长通道窄、事务性负担重等问题,在全省范围内开展的减轻科研人员负担专项行动。

为充分了解“松绑减负”政策落实情况和科研人员的所思所想,联合调研组深入长春、吉林、通化、四平、延边等地,对14所高校、10家科研院所、34家科技企业进行走访调研,召开12场座谈会,与300余名科研人员、管理人员面对面交流,省科技厅与相关部门负责人现场解答科研项目、科技经费使用和审计等问题。

下一步,省科技厅将结合本次调研情况,提出进一步推进政策落地的有效措施,打通“松绑减负”政策落实“最后一公里”。

简讯

“重走抗联路,传承民族魂”

本报讯(王静 记者李文瑛)日前,集安市实验小学党支部组织全体党员前往清河镇“东北抗联老岭根据地遗址”开展了“重走抗联路,传承民族魂”的主题党日活动。

“长岗是民族英雄杨靖宇将军指挥的东北抗联第一路军保家卫国、抗击日军的核心根据地,现遗存有大量抗联遗址、遗迹和纪念设施。”全体党员沿着曲折的山路一边走一听讲员介绍,他们先后来到纪念碑、棋盘遗址、指挥部、展示馆深入了解抗联历史。全体党员被革命英雄浴血疆场的爱国精神所感染,40名党员在抗联遗址前重温入党誓词,党旗下,他们洪亮而整齐的声音,激荡在山谷间。

举办微型党课大赛

本报讯(记者毕雪)近日,长春市卫健委举办的首届微型党课大赛决赛拉开序幕,共有来自10家单位的12名选手参加大赛决赛。

本次大赛自5月启动以来,历经选拔、初赛等赛程,22家直属单位的124名党员参与到微型党课大赛中来,通过激烈的比拼,12位选手进入到决赛现场。决赛中,选手们围绕党的光辉历史和优良传统,紧密结合工作实际,说百年红色历史,讲身边党员故事,道满怀爱国情怀,选手们表现出了各自的风格和特色,展现了微党课“以小见大,见微知著”的独特魅力。

学法用法宣传法

本报讯(袁琳)近日,吉林市丰满法院刑事审判庭法官公开审理了一起危险驾驶案。60余名师生旁听了庭审。庭审结束后,法官结合案例,用通俗易懂的语言就危险驾驶罪的制定背景向师生们逐一说明。

为更好地延伸法治效果,法官交给学生一个“学习任务”,将精心制作的《今日我是法治宣传员,请听我说——给亲人的一封信》法治宣传信发放到每一位学生手中,由他们作为法治宣传员,向亲属宣讲关于危险驾驶的后果,让法治宣传充满温暖的亲情。

据悉,丰满法院将持续开展“守护青春”普法系列活动,以法治之力助推青少年健康成长。

开展「中医药大讲堂」活动

本报讯(记者张添怡)连日来,省中医药管理局在调查研究中发现,基层中医药服务存在“人员缺、能力缺、学习缺”三大问题。为此,省中医药管理局决定在全省开展“中医药大讲堂”活动,并印发了《吉林省“中医药大讲堂”活动实施方案》,制定了至今年年底的授课表。

《方案》提出,活动将充分发挥国医大师、全国名中医等中医药领域专家作用,进一步提升全省各级医疗机构中医药服务水平和能力,并围绕《吉林省中医药“十四五”发展规划》和《吉林省关于加强新时代中医药人才工作的实施意见》部署要求,结合全省中医药工作实际,以解决问题为最终导向,强化补短板、强弱项、通堵点,促进全省中医药人才队伍建设,更好地为群众提供优质高效的中医药服务。

根据《方案》,活动由省中医药管理局统一组织实施,聘请国医大师、全国名中医、省名中医、省属高校教授、省直中医院科室主任等水平较高的临床一线专家,通过吉林省远程会诊平台,以网络授课为主,辐射全省各级各类中医医疗机构、社区卫生服务中心、乡镇卫生院和村卫生室,主要讲授中医临床、科研、管理等内容,授课开始时间为每周五14:00。活动将长期持续开展,并根据各地区、各单位意见建议,可对授课内容进行调整和增补。

山东



山东省教育厅、山东省人力资源和社会保障厅近日印发《关于进一步深化中小学教师职称评聘改革的意见》,以进一步深化中小学教师职称评聘改革。

永不言弃

——长春科技学院龙舟队夺冠背后的故事

佟风华 本报记者 张鹤

在刚刚过去的端午节期间,吉林省和长春市双阳区分别举办了第一届全国龙舟邀请赛和首届“学子杯”端午龙舟赛。经过激烈比拼,长春科技学院代表队取得了全国龙舟邀请赛高校组22人龙舟500米直道赛冠军、双阳区比赛团体总分第一的骄人成绩。台上一分钟、台下十年功,成绩的背后饱含的是全体龙舟队员们赛场上挥汗如雨、永不言弃的坚持与付出。

长春科技学院龙舟队由47名学生组成,成立之初,因为从没有实际接触过龙舟,所有队员都倍感压力,训练时更是一团糟,在龙舟上坐都坐不稳,行驶过程中,大家手中的船桨也时不时互相碰撞。而龙舟恰恰是一项特别强调团队协作的运动,任何一名队员动作不一致,都可能导致桨或者让整条船失去平衡甚至侧翻。

5月20日那天,沙尘暴伴随降雨,风急浪高,龙舟队在

石溪河彩虹桥划行训练时,一个浪头过来直接打在龙舟上,龙舟一下子就扣进了河里,队员们也像饺子似的,纷纷落水。“那天是520,大家真的一起坠入了‘爱河’。”说起当天的经历,鼓手王淦还忍不住笑。

据队员们介绍,在训练中最重要的要属划体能了,一划就是十公里,真的是身心疲惫,结束后一点儿都不想动了。可即使这样,也没人放弃,几天的训练后,大家彼此间找到了默契。为了练习划桨动作整齐划一,队员们一遍遍反复训练,一次次摆桨、入水,白天练、晚上练、周末练……面对每天高强度的训练,大家风雨无阻,始终坚持。

队员们的努力,学校各级领导和老师们也都看在眼里,多次为大家送去关心和鼓励。6月中旬的一天下午,气温达到了零上30摄氏度,龙舟队正在进行常规训练,突然停止训练的哨声响起,队员们疑惑间就看见校长和几位老师

快步走了过来,一边让大家休息一边将手中的饮料递了过来。观摩训练效果时,他们也始终站在烈日下查看龙舟行进情况,还和大家一起研究技术动作。

端午节比赛前夕,长科龙舟队和其他学校的队伍进行了一次比赛,结果输了,大家一度情绪低落,全程参与组织训练的教练曾发现问题后,及时为队员们进行了心理疏导,最大限度地激发每个队员的训练热情。

6月21日和22日,期盼已久的比赛终于到来。在首先进行的首届“学子杯”端午龙舟赛上,长科龙舟队有着不俗的发挥,比赛开始后,队员们就拼尽全力,起航、拉开、冲刺……最终取得了团体成绩第一的好成绩。

在22日举行的吉林省第一届全国龙舟邀请赛上,大家的信心更足了,龙舟队先后参加了12人龙舟500米、200米预赛和500米22人龙舟混合赛。哨声响起,队员们喊着号子、挥动船桨,最终取得了公开赛200米第二的好成绩。随后,队员们一鼓作气,在男女混合组直道500米竞赛中成功夺冠。

百舸争流,奋楫者先。近年来,长春科技学院高度重视体育健身工作,着眼丰富校园文化,让同学们在“动”中享受乐趣、增强体质,全面提升师生健康水平。此次参加的两场龙舟比赛就是最好的证明,长科学子们用一个奋力划行的身影体现了个人与集体的完美融合,用行动生动诠释了“拔头筹、争上游”的龙舟精神。这种精神,也将汇聚成拼搏赶超的奋进力量,持续助力长春科技学院和广大学子们走得更远、更好。