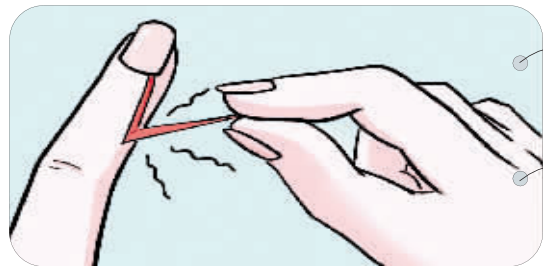


特别关注

手指长倒刺 一撕未必了之



倒刺，一个自带痛感的词汇。看到手指上那挑衅般的倒刺：撕，是钻心的痛；不撕，是挠心的痒。还有人决定一次去根，遂手起皮落，然后发出不带任何感情的一声——嘶。

指甲周围的倒刺，医学上将其称为“逆剥”。逆向剥脱的表现是表皮开裂，呈三角形脱开，最后形成了小刺样的突起物。

有些人可能会说：这是缺维生素导致的。虽然维生素很重要，但是长倒刺这个锅维生素可不背。

长倒刺与维生素无关

事实上，“长倒刺因为缺维生素”是一种误解。虽然缺乏某些维生素确实会导致皮肤问题，但如果身体其他地方没有异常，只是指甲周围长了倒刺，那么基本和缺乏维生素无关，不要盲目大量补充维生素。

长倒刺的真正原因是：皮肤太干燥了。指甲周围皮肤没有汗腺和皮脂腺，也就是说，那里不分泌油脂。秋冬时节天气干燥，指甲周围皮肤容易缺水，倒刺就会增多。

不良习惯导致长倒刺

医生介绍，有些不良生活习惯会加剧指甲周围皮肤的干燥程度，并由此导致皮肤长倒刺：

经常接触刺激性物质 洗碗、洗衣服时用的肥皂、洗涤剂碱性物质，会破坏皮脂膜，从而导致手指皮肤中的

油脂也被“带走”了。所以，做家务时最好戴上手套。另外，徒手接触水和洗涤剂后，最好涂抹一些有保湿功效的护手霜。

喜欢咬指甲、啃手指头 指甲周围皮肤长时间受到啃咬刺激或损伤，也会出现长倒刺的情况。

手部经常受到摩擦 经常打球、搬东西，手部皮肤不停受到摩擦，就会导致长倒刺的情况。

只需三步无痛除倒刺

倒刺一碰就疼，又有碍美观，很多有强迫症的人都会把它撕掉。

但“十指连心”，手指末梢神经丰富，如果贸然将倒刺撕掉，不但会瞬间产生刺痛，还可能导致倒刺越撕越大，越撕越深，并引起创口扩大、流血、感染，甚至发生甲沟炎。

倒刺与肌肉连在一起，用手或其他工具撕拉倒刺时，一不小心就会牵连周围一大片皮肤，导致创伤和出血。

不管顺着或逆着倒刺生长的方向撕，都不是正确方法。出现倒刺时，建议这样处理：

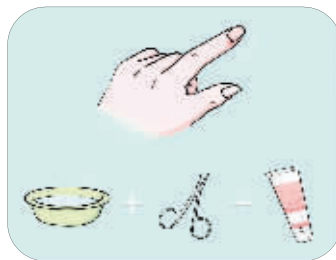
1. 用40℃左右的温水泡手5分钟，使指甲及周围的皮肤变得柔软。

2. 用锋利且清洁的指甲刀，将倒刺从根部整齐地剪掉。切不可在没有泡手的情况下直接剪，因为在剪除干燥的倒刺时还可能使皮肤形成微小的撕裂，导致出现更多的倒刺。

3. 剪完倒刺后抹点护手霜，或者用含有维生素E的营养油按摩指甲周围皮肤及指关节，以减少倒刺的产生并软化粗糙的皮肤。

如果倒刺周围出现明显红肿，可以涂点碘伏预防感染。如果倒刺周围出现了化脓现象，最好涂上消炎药膏，如红霉素或百多邦等，或及时到医院就诊。

据《生命时报》



不妨一试

这些动作天天练 能省不少医药费

你的一天是否这样度过：久坐不动、浑身酸痛、没空锻炼……长此以往，不仅全身气血频繁拉响警报，甚至还会招来病痛。今天给大家整理出几个保健小动作，从头到脚抵御疾病入侵。

起床搓搓脸



顺着肌肉纹理、皱纹方向，两手紧贴面部，向上、向外搓摩，然后用掌心在额头从下至上按摩，最后再用指腹缓缓按摩眼眶和太阳穴，按摩至微微发热即可，每次1分钟-2分钟。

人体的主要经脉大多经过面部，所以，晨起搓搓脸能够促进面部血液循环，调畅气血，提神醒脑。

累了转转眼



闭上眼睛，同时顺时针转动眼球10次，逆时针再转动10次，重复多组。

经常转眼球可以促使泪腺分泌更多泪液，润滑眼球；可以放松紧绷的肌肉，促进眼部血液循环，改善视功能。但转速不要太快，尤其是高度近视或眼疾患者，有视网膜脱落的危险。

时常伸懒腰

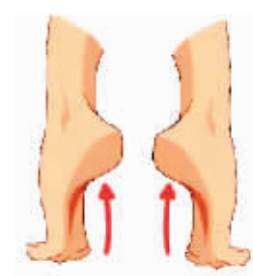
双腿分开与肩同宽，把双臂缓缓伸到头顶上方，双手交叉，伸个懒腰，双手慢慢从身体两侧放下。整套动作包括：伸直颈部、抬高双臂、呼吸扩胸、伸展腰部等。



伸懒腰时，人体会自然形成双手上举、呈深呼吸的姿势，引发大部分肌肉收缩，加速体内血液循环，消除疲劳；同时舒展全身神经和肌肉，消除腰肌过度紧张，促进气体交换及新陈代谢。

久坐踮踮脚

脚趾抓住地面，慢慢踮起脚跟；缓慢放下后，再踮起脚跟，可重复多次。



久坐阻碍下肢血液循环，可引起下肢静脉曲张。踮脚恰好可使小腿肌肉收缩，促进下肢血液循环，预防下肢静脉曲张及血栓形成，并可锻炼平衡功能。该动作对全身协调性要求较高，高血压、骨质疏松及头晕患者不宜尝试。

据人民网

疾病警报

持续声音嘶哑 当心喉癌

早期喉癌常被当成“咽喉炎、感冒”而忽视，耽误治疗的最佳时机，有关该病的以下预警信号不要忽视：

顽固的声音嘶哑 这是声门型喉癌早期的第一症状，从开始感觉到声带疲劳，然后有持续声音嘶哑，并逐渐增加甚至失声，且药物治疗改善不明显。

有时容易被误诊为声带炎，尤其是从事演讲、歌唱、主持、讲课等需要声音交流的职业人士，出现上述表现时，往往被认为只是声带疲劳，休息几天就好了。这类人群更容易延误诊断和处置，从而埋下祸根。

40岁以上、有长期吸烟和(或)酗酒史的男性，声音嘶哑1个月以上不缓解，应及时到医院的耳鼻喉、头颈外科就诊。

咽喉感觉异常 喉癌早期症状主要表现为咽部异物感、吞咽不适、紧迫感甚至疼痛感，极易被误诊为咽炎。因此，当感到咽喉异常时，不要忽视，最好去医院检查一下。

咳嗽、咯血 咳嗽的情况多为刺激性的干咳，如痰中带血，应警惕喉癌的可能。

颈部出现无痛性肿块 声门上型喉癌或声门型喉癌晚期，可能会出现肿瘤的颈部淋巴结转移，表现为一侧或双侧颈部出现肿块，触摸较硬，但没有疼痛感，这时应警惕，及时到医院检查。

如果有以上不适症状，一定要尽早检查，并定期筛查，以便早发现、早诊断及早治疗。

□叶进

原来如此

自己晒的橘子皮非陈皮

陈皮既可以入药治病，又可以入膳调养，还可以入茶调韵。陈皮越陈，质量越好。随着存放时间的增加，陈皮里的苦、涩、辣味便会逐渐消失，气味变得清香扑鼻、陈香醇厚，其燥烈之性大大减弱。

陈皮选用的是橘子皮，但对其品

种、产地、采收时间均有一定要求。鲜橘皮需要经过风干、密封储存、加湿软化、再次风干、晒干等多个步骤才能制成陈皮，且往往需要放置一年以上方可使用，陈化三年以上才能称为陈皮。因此，自己晒干的橘子皮并非陈皮。

□辛海石

时令养生

迎冬进补忙 早用“枣”健康



古语有云，一日食三枣，青春永不老。红枣不但是美味果品，还是滋补良药，中医认为红枣味甘、性温，可补心气、平胃气、健脾气。

美肤养颜

红枣中含有大量环磷酸腺苷，能调节人体新陈代谢，并能增强骨髓造血功能，增加血液中红细胞的含量，使肌肤变得光滑细腻，亮泽有弹性。

增强免疫力

红枣含有大量糖类物质，主要为

葡萄糖，也含有果糖、蔗糖，以及由葡萄糖和果糖组成的低聚糖、阿拉伯聚糖及半乳糖聚糖等；并含有大量维生素C、核黄素、硫胺素等多种维生素，具有较强的补养作用，能提高人体免疫力。

健脾护肝

红枣所含的糖类和蛋白质是保护肝脏的营养剂。脾胃虚弱、腹泻、倦怠无力的人，每日吃红枣7颗，或与党参、白术共用，能补中益气，增加食欲。

活血护心

红枣中的环磷酸腺苷还可以扩张血管，增强心肌收缩力，能使血液中含氧量迅速增加，这样供给心脏的氧气也会随之增加，还可以扩张血管、增加心肌收缩力、改善心肌营养，有效预防心血管疾病。

□江贺年