

夏季养生

别忽略身体这个部位

夏季天气炎热,人体出汗较多,细菌繁殖快,是脚部疾病的高发期。因此,夏季做好脚部卫生及护理,不仅可以养护双脚,还能起到预防脚部疾病的作用。那么,夏季如何做好脚部养护呢?



(图片来源于网络)

鞋要合适

夏季选择合适鞋子的一个重要标准就是好的透气性。当然,还要充分考虑穿鞋时个人的舒适感。夏天透气性好的鞋子有无带低帮轻便鞋、草底帆布鞋、凉鞋等。此外,穿短袜子可减少出汗,最好不要光脚穿跑鞋。

经常透气

脚步长期处于潮湿的环境中会引发多种疾病。这是因为脚部出汗潮湿时会使皮肤的毛孔打开,此时等同于给各种细菌敞开了大门,极易导致足疣和脚气等脚部病症。

适度补水

脚部卫生护理并不需要采取一套专门的日常护理措施,只要正确地给脚部补水即可。一般手部适用的品质优良的护手霜同样可用于脚部。但需注意适度补水,补水不充分会加速脚部干燥,但若过度,则会引起潮湿和出汗。

做好清洁

除了勤换鞋袜,良好的生活习惯也非常重要。除足部真菌感染外,大部分脚臭是足部的细菌造成的。最好每天至少用肥皂洗脚一次,或用温水、淡盐水泡脚10~15分钟,降低足部附着的菌落量。还可辅以杀菌剂,例如酒精、硫磺药水等,但需在医生的指导下进行。剧烈运动之后,也应及时用温水洗脚。

温水泡脚

很多人到了夏天,就常用凉水冲脚,再加上贪凉,吃很多寒凉食物,直

吹电扇、空调等,寒邪和夏季的湿气容易一起郁积于体内,如果不及时祛除,等到秋冬时节,就容易引起胃痛、腹泻、四肢关节酸痛等一系列病症。坚持温水泡脚有助于祛除暑湿,若能再与全身调理相配合,便可以防止秋燥伤阴、伤肺,促进血液循环。

按摩脚底

所谓“春夏养阳”,夏季养脚对助长阳气很重要。按摩脚底有利于助长阳气,尤其是按摩足三里穴可以补中益气;按摩涌泉穴,也有助于养生。

(来源:光明网)

霍乱是什么,日常咋预防?

11日,武汉市武昌区卫生健康局通报武汉大学出现一例霍乱病例。武汉市疾控中心提示,霍乱是一种急性、烈性肠道传染病,具有发病急、传播快的特点,被列为我国法定甲类传染病;但霍乱是可防可治的,日常生活要注意一些细节。

患者及带菌者是霍乱的主要传染源,通过饮用或食用被霍乱弧菌污染的水或食物,接触霍乱病人、带菌者排泄物污染的手和物品以及食用经苍蝇污染过的食物等途径传播。6至9月份是流行高峰,洪涝灾害时易发生霍乱暴发流行,感染霍乱弧菌后可在数小时内造成腹泻、脱水甚至死亡。人群对霍乱弧菌普遍易感,且隐性感染较多。

霍乱的潜伏期一般为1至3天,短者为数小时,主要临床症状为剧烈腹泻,黄色水样大便或“米泔水”样大便,多数不伴有腹痛。

汛期如何预防霍乱等肠道传染病呢?注意饮食、饮水卫生。吃熟食,不喝生水。少吃凉拌菜,不生吃海产品。吃凉拌菜、生食瓜果时一定要洗净;食用贝类、螃蟹等海水产品时要煮熟蒸透。坚决不食用被水淹死的家禽、家畜;不吃霉烂变质的粮食。尽量少饮用冷饮,更不能一次饮用太多,暴饮暴食会损害肠胃的防御功能,增加肠道传染病的发病风险。

出现腹痛、腹泻等症状要及时到医疗机构诊治。特别是发热、腹泻病人,要尽快寻求医生帮助并遵从医嘱,就医途中应佩戴口罩。

(刘波)



茂名市文明办 宣



茂名市文明办 宣