



嘴唇干裂起皮 别光忙着补水

春季万物复苏,但很多人却开始为嘴唇干裂起皮发愁。人们大多误以为这只是天气干燥导致的,多喝水就能解决。但其实,这也许是嘴唇向你发出的“求救信号”——唇炎已悄然“找上门”。

唇炎是指发生于唇部的炎症性疾病,主要的临床表现是干燥、脱皮,还可出现红肿、水疱、痒痛,严重时可有裂口、出血。与一般嘴唇干燥不同,唇炎患者的嘴唇即便频繁涂抹润唇膏,仍会反复痒痛、干裂。

“很多人觉得春天嘴唇干裂只是小事,其实不然。”北京大学人民医院皮肤科主任医师李厚敏提醒,嘴唇是皮肤黏膜的交界处,屏障功能比较脆弱。加上春季气候干燥,唇部干燥、脱皮,很容易诱发唇炎。“春季花粉增多、尘螨活跃,这些过敏原会直接

刺激唇部,诱发过敏性唇炎;紫外线强度逐渐增加也会导致光线性唇炎的风险上升。”

李厚敏将嘴唇的屏障功能比喻为“一堵脆弱的墙”,过多的刺激可能会导致墙体的损伤。

“频繁舔唇是很多人的习惯,但这恰恰是唇炎加重的重要原因。”李厚敏解释:“就像一堵已经破损的墙,不断地破坏它,只会让情况更糟。很多人频繁舔唇缓解干燥,其实是在削弱皮肤的天然屏障。失去屏障的嘴唇反而更容易受到外界刺激物(如紫外线、细菌等)的侵袭,导致炎症加重。”

除此之外,化妆品、牙膏、食物、金属等物质中存在的过敏原、细菌、病毒或真菌感染、进食辛辣刺激或过热的食物等因素,都

有可能引发或加重唇炎。其中,含氟牙膏、金属接触(如假牙、唇环)、药物副作用(如维生素A酸类药物)等常见诱因易被忽视,建议尽量避免。

如何修复呢?李厚敏建议,一方面应及时修补,另一方面要减少刺激。

“对于唇炎,首要任务就是通过涂抹润唇膏来修复屏障。”李厚敏补充道:“唇炎患者在选择润唇膏时,要注意刺激性或易过敏物质。”她推荐选择含有透明质酸钠、神经酰胺、角鲨烷等保湿剂的唇膏,或含有霍霍巴油、凡士林等封闭剂的唇膏。这些成分可以有效锁住水分,缓解嘴唇干裂起皮,减少唇炎的反复发作。

明确唇炎产生的诱因,从源头进行管理,能有效防止唇炎反复。李厚敏建议,在日常生活中,少食用刺激性食物;避免长时间暴露在强烈阳光下或寒冷干燥的环境

中;改掉频繁舔唇或咬唇等不良习惯,改用吸管饮水,通过减少唇部刺激,预防唇炎发生及减轻症状。

“对于经常复发的唇炎患者,千万不要撕嘴皮,这会刺激和伤害到嘴唇黏膜。”李厚敏说,每次进餐结束后,可以清洗口唇部位皮肤,及时涂抹低刺激的唇膏或凡士林进行局部滋润。同时,减少摩擦、搔抓、日晒和使用刺激性唇彩等,避免刺激因素对唇部皮肤的影响,这样有助于预防唇炎复发。

“如果唇炎特别严重,无法通过日常护理有效缓解的,建议及时到医院就诊。”李厚敏说:“对于症状特别严重的患者,推荐外用抗炎、抗过敏的软膏。合并其他症状或外用药物不能缓解的,可酌情在医生指导下使用系统治疗药物。”

据光明日报

每天一小把南瓜籽 竟有这么多好处

很多人零食盘子里,都少不了南瓜籽的身影。工作间隙,磕上几口,心情瞬间愉悦起来;亲朋好友聚会,来上一盘,越磕越有味。

南瓜籽不仅口感香脆,味道好极了,营养也是坚果中的“强将”,远比你想象的优秀。

坚果中的“营养强将”

南瓜籽是南瓜的成熟种子,也叫白瓜籽、金瓜籽,可以直接去壳生吃,也能炒着吃、烤着吃,但多以炒食为主。

小小的南瓜籽看似不起眼,营养价值可是“杠杠的”!

1、蛋白质在坚果中位列第一

在坚果中,南瓜籽很多营养都名列前茅,蛋白质是最优秀的一个!炒南瓜籽的蛋白质含量高达36%,在常见坚果中位列第一名,是葵花子的近1.6倍。

有文献提到,南瓜籽蛋白质在人体中的吸收率还不错,为88%~97%,闲暇时嗑1小把(约10克)就能帮我们补充近4克蛋白质。

2、坚果中的补锌“小能手”

南瓜籽的锌含量也很高,特别是炒南瓜籽,锌含量高达7.12克/100克,这比炒的西瓜子、葵花子都要高。锌对我们人体免疫系统的发育和正常免疫功能的维持有着不可忽视的作用,同时也有助于维持食欲和皮肤健康,对男性的生殖健康也很重要。

前列腺液中含有丰富的5α-还原酶,这种物质表达水平增高与男性良性前列腺增生关系密切。而南瓜籽中的特别甾醇成分,被发现可以抑制5α-还原酶的表达活性。

此处也特别提醒一句,我们主要是跟大家分享南瓜籽在研究中缓解某

些疾病未来可能存在的潜力,大家一定不要把它当药物来使用,对于有相关疾病的患者,一定要遵医嘱科学治疗。

3、高钾、高镁且低钠

炒南瓜籽富含钾和镁,含量分别为672毫克/100克、376毫克/100克,并且钠含量只有15.8毫克/100克,属于高钾、高镁还低钠的食物。这对想控血压的高血压患者群体来说,是很友好的。

总之,在健康饮食中加入南瓜果肉或南瓜籽,或许有助于降低血压水平。

此外,南瓜籽还含有对人体有益的植物甾醇、多酚、多糖、角鲨烯。作为坚果食物,自然还含有丰富的多不饱和脂肪酸,常吃有助于降低血液中的“坏胆固醇”水平,改善心血管健康。

南瓜籽,建议你这样吃

那么问题来了,每天吃多少好呢?

《中国居民膳食指南》建议,每周吃50~70克坚果,平均下来每天约0克。如果选择吃南瓜籽,也就1小把的量(约10克)。

每天吃上1小把当零食,它就能帮我们补充丰富的蛋白质、锌、钾、镁以及不饱和脂肪酸等营养。如果不喜欢直接吃,还能用南瓜籽仁做粥、打成粉和面粉一起做馒头、和黄豆一起打豆浆,增添食物的风味。



知识拓展:

南瓜籽油,真的营养很丰富吗?

网上传闻南瓜籽油营养十分特别,并赋予了它特别多神奇的功效,比如预防心血管病、改善血脂血压等。

先说结论:南瓜籽油虽含多种有益成分,但网传的“神奇功效”存在夸大成分,其健康作用有限且需科学看待。

南瓜籽油在市面上很少见,其本身带有一定南瓜籽的风味,但风味偏淡,大多草腥味较大,这种味道并非所有人都能接受的。

在营养上,南瓜籽油是维生素E的极好来源,亚油酸含量约为42%,也高于大多市售大豆油、菜籽油、玉米油、椰子油和芥花油,不过目前咱们国人大多饮食中不缺亚油酸,所以不用过于在意这个指标。

总的来看,南瓜籽油的营养价值不错,喜欢的人偶尔吃吃是可以的,但它价格比大豆油、葵花籽油、花生油等都要贵一些,当烹饪油性性价比相对较低,所以大家可以综合考量。另外,它不太耐热,温度高了容易氧化,用来凉拌或做汤比较好,不太适合热炒。

重金属含量可能超标 这几种鱼尽量少吃

如今,人们对饮食安全的要求也越来越高,很多人担心鱼类、水产会不会有重金属污染,比如汞污染的风险,鱼到底该怎么挑选、怎么吃更健康?

水体中的一些重金属,如汞、铅、镉、铜,可以通过水体或者含有重金属的藻类等在水体内不断富集,而且代谢时间很长。以往,人们认为深海的大型鱼比淡水鱼更容易遭受重金属污染。这个结论有一定道理,也有相应的调查研究结果支撑。不过,鱼体内重金属污染情况也和不同海域、鱼的种类和年龄等因素有关。在全球范围内,鱼的重金属含量存在这样的一般规律:肉食鱼>杂食鱼和草食鱼;体型大的鱼>体型小的鱼;年龄大的鱼>年龄小的鱼。

像美国食品药品监督管理局列出的“不推荐”(汞含量高)级别中,就包含了鲨鱼、剑鱼、方头鱼、大耳马鲛鱼、大目金枪鱼、马林鱼等大型肉食性鱼类,而不同海域也对鱼体重金属含量有影响。根据一份调查研究结果,就我国而言,东海渤海地区的野生鱼体内汞含量高于养殖鱼;南海的海水养殖鱼体内汞含量高于野生鱼。同时,在这份调查中,石斑鱼、金线鱼、鲶鱼、鳊鱼等肉食鱼显示出了较高的汞含量。香港食物安全中心也有关于鱼体含汞水平的提示,其中也列出了如金目鲷鱼、剑鱼、方头鱼、大目金枪鱼、蓝旗金枪鱼、旗鱼、鲨鱼等汞含量较高的肉食鱼。这与美国食品药品监督管理局给出的“不推荐食用”类目相似。

还要提醒大家的是,即便同一种鱼,也应该避免选择体重过大的,这主要是因为体重较大意味着鱼龄较大,不仅肉质不一定细嫩,也容易通过吃吃喝喝富集到更多的重金属。

不过,大家可以放心的是,上述调查结果同时指出,目前我国水产品的汞含量整体上远低于国家标准限值。考虑到我国人群鱼类摄入量不达标,全人群摄入水产品所致的每日汞暴露量普遍低于膳食暴露量与食品添加剂联合专家委员会发布的经食品甲基汞每周耐受摄入量1.6微克/公斤体重,健康暴露风险总体上处于可接受水平。

无论是美国食品药品监督管理局、香港食物安全中心,还是我国居民膳食指南推荐的低汞、高DHA鱼类包括:三文鱼、鲑鱼、沙丁鱼、凤尾鱼、大黄鱼、罗非鱼等。一些贝类也属于低汞的安全范畴,如蛤蜊、蟹、牡蛎、扇贝等,物美价廉,也是可以选择的。