

保暖内衣连穿十天 浑身发痒还起疹子

医生提醒:高科技发热材料多为化纤材质,易致皮肤过敏

本报记者 李思璇

穿着孙媳妇送的保暖内衣,家住金沙家园的老秦心里美滋滋的,他知道孩子们工作挺忙,虽然不怎么在身边陪伴,但还是都挺孝顺的。可,很快他就郁闷了,暖和的保暖内衣居然穿出了毛病。昨日,老秦在儿子的陪伴下前往医院就诊。

天冷了,医生们接触到的被保暖内衣折腾得够呛的人还真不少。

穿发热保暖内衣,浑身发痒长红疹

老秦,79岁,早已退休,身体保养得一直不错,现在出门,还总是骑一辆老式自行车,绿色出行,还能锻炼身体。之前冬天穿得很干练,一直很排斥保暖内衣。

半个月前的那次突然降温,老秦没能顶住,感冒了。孙子和孙媳妇来探望他时,拎了一套保暖内衣。老秦虽然嘴上说“哎呀怎么又乱花钱”,但心里还是很欢喜的。孙媳妇说,这套保暖内衣是双十二的时候网上抢购的,高科技材料,有发热功能,冬天老人穿穿很不错的。

化纤材料易致过敏

记者在某购物网上搜索“发热内衣”,发现跳出了数十页相关产品,价格从几十元至几百元不等。有国产的,也有进口的,还有的甚至打出了“玻尿酸发热内衣”的广告。

下沙街道社区卫生服务中心全科副主任医生汤卫华告诉记者,所谓发热保暖内衣,起到保暖或“升温”作用的都是一些化纤材质,这种材质确实有阻热作用。但人身上的水分需要通过新陈代谢排出去,如果穿的是不透气的化纤材质,身上流汗,水分排不出去就容易招惹细菌,进而出现皮肤过敏等问题。汤卫华说,每年冬

选购保暖内衣有诀窍

那么,如何选购保暖内衣呢?记者咨询了龙湖天街一家内衣专卖店。销售员小沈做内衣销售已有7年多,号称金牌内衣销售员。

小沈告诉记者,选购保暖内衣,首先要看面料,保暖内衣分高、中、低档,其使用的面料有40支全棉、32支全棉、涤棉、纯化纤等,其中以内外表层均使用40支以上全棉的产品为优,其柔软性、透气性、光泽度均较好,而且洗涤后不会起球起毛。

其次,传统保暖内衣是在保暖内衬中加一层超薄热熔膜来增强防风能力,但这种产品穿着时容易发出沙沙声,透气性受影响,会有燥热感,易

孙子和孙媳妇临走时再三叮嘱,天冷了别受凉,保暖内衣一定要穿。老秦把这话听进去了,保暖内衣不离身,感觉也确实暖和了。可是,保暖内衣连续穿了大约10天后,他开始感觉不对劲。

“皮肤很痒,还有点痛痛的。”老秦说,痒了没几天,皮肤又开始出现红疹,有点忍不住了,自己去药店买了药膏涂涂抹抹,稍有好转,但洗完澡穿上保暖衣,皮肤又开始痛痒。老秦最后去医院诊断,医生说这是得了皮炎。

季,因保暖内衣过敏而来就诊的患者都有不少,“目前市场上的保暖内衣的内侧多为暖绒,这种暖绒材料就是化学纤维,皮肤敏感、有过敏史的人穿了这类内衣极易过敏。”另外,化学纤维容易让人体产生静电,导致皮肤干燥、皮屑增多,也有可能引发接触性皮炎。

“深色或颜色鲜艳的内衣由于染料问题,也易引起皮肤过敏,因此穿着前要先清洗。”汤卫华建议,可在保暖衣物里加一件薄软的纯棉衣物贴身穿,这样可以避免皮肤不适。

起静电。好的保暖内衣基本上克服了上述缺点,选购时只需轻轻抖动或用手轻搓,听一下是否有沙沙声即可判别。

优质保暖内衣的中间保温层使用超细纤维织造,成衣既柔软舒适又有良好的保暖性能,用手揉捏时,手感柔顺,无异物感。

另外衣物的面料表上标注了衣服的安全标识,纺织产品分为A类(婴幼儿用品)、B类(直接接触皮肤的产品)和C类(非直接接触皮肤的产品)3种。如果保暖内衣的面料表上标注其为B类,就表示可以贴身穿着,对皮肤刺激较小。

这些清肠瘦身的食物 你知道吗

冬天这么冷,多吃点才能防寒保暖,但由此带来的体重上升问题也着实令人烦恼。不妨来试试下面这几种食物吧,不仅美味爽口,还具有清理肠道的作用。

◆海带

海带能清除附着在血管壁上的胆固醇,使其保持正常含量。海带中的褐藻胶因含水率高,在肠内能形成凝胶状物质,有助于排除垃圾物质,有助于润肠通便,而且海带热量很低,膳食纤维丰富,能加速肠道运动。

最佳食用方式:清蒸,把海带切成大片,将猪肉馅儿加入其中,并卷成长卷。放入锅中蒸煮后,切成适合入口的小段即可享受。这样不会破坏海带中的矿物质,有效增加肠蠕动。

◆黑木耳

黑木耳含有的植物胶质有很强的吸附能力,可以在短时间内吸附残留于肠道内的不健康物质,比如灰尘与杂质,并将其集中起来排出体外,起到清洁血液和洗涤肠道的作用。

最佳食用方式:凉拌吃,可将营养发挥到最佳,而且味道爽口、去除油腻感效果好。把泡发好的黑木耳撕成小片,并将青红椒和胡萝卜切丝,与黑木耳一起焯熟,晾凉后按照个人的口味均匀搅拌即可。

◆糙米

糙米中含有丰富的B族维生素、维生素E,就能有效提高人体免疫力,促进血液循环。此外,含有多种微量元素及大量膳食纤维,可以促进肠道有益菌增殖,预防便秘和肠癌。

最佳食用方式:将糙米洗净,在清水中浸泡两个小时后,沥干备用。将小排骨、海米、糙米放在锅里,加8杯水同煮成粥,再均匀撒上胡椒粉即可。每

星期喝2次,即可保证肠道吸收糙米中含有的润肠素。

◆苹果

俗语说“一天一苹果,医生远离我”。苹果中含有半乳糖醛酸、果胶,可以将肠道中的毒素降低至最低,其中的可溶性纤维素,能有效增加胃肠动力,加强排出食物残渣。

最佳食用方式:苹果皮中含有丰富丰富的抗氧化活性物质,能降低肠道老化的速度,最好带皮吃哦。

◆花生

花生对于强健肠道有很好的效果,有养胃醒脾、滑肠润燥的作用。而且,其独有的植酸、植物固醇等特殊物质,也会增加肠道的韧性,使抵抗外界侵扰的能力不断增强。如果将花生泡在醋中后再食用,还有软化血管的功效。

最佳食用方式:每日吃5~6粒水煮花生,就能强健肠道,因为水煮花生的营养并不会被破坏,吃得安全、便于吸收。

◆酸奶

酸奶,由优质牛奶经过发酵而成,除了有丰富的钙质外,还能调理肠胃内细菌平衡,净化肠胃,刺激肠胃蠕动,防止便秘,减少肠胃疾病的发生。

最佳使用方式:酸奶不宜空腹食用,也不宜加热食用。此外,酸奶饮料或乳酸饮料,并非是牛奶直接发酵而成,选购时要加以注意。

◆木瓜

木瓜含有蛋白分解酵素,番木瓜素可帮助分解脂肪,木瓜中的果胶成分,还有清理肠胃的功能,对消化系统大有裨益。

最佳食用方式:木瓜要在饭后1~2小时以后再吃,否则只会加重胃部负担。

本报记者 李思璇