

## 湖南百岁老爷爷

## 每天热水洗脸凉水洗脸

在湖南省安化县长塘镇柳溪村一栋普通的民房里,生活着101岁高龄的姚云程老人。老人腰不弯背不驼,走路利落,每天还坚持到屋后的菜园劳动。一家人吃的大米和蔬菜都是自己种的,他认为“劳动就是最好的锻炼”。

姚云程喜欢看书,尤其喜欢看历史方面的书。和很多老人不同的是,他喜欢将自己看到的、听到的精彩故事与人分享。每到傍晚时,他就坐在院子里给后辈讲故事。他总有讲不完的故事,孩子们都称他“故事篓子”。为积累更多的故事素材,他还采取以三换一的方法,即他讲三个,要求听故事的人中给他讲一个新的。村民告诉记者,一天劳动后,都愿意来到老人家中,听他说故事。那些往事既有芝麻谷子的乡味,也有朝代更迭的火药味,让人听了兴奋不已。姚云程每天都用热毛巾搽脸,用凉水洗脸,因此一天花费在洗脸上的时间尤其多。老人认为这是能保持视力的好习惯。(李保)

## 过敏体质慎用止汗剂

怕出汗后腋下有味儿,爱美的罗小姐买了一瓶止汗剂,不料刚喷了几次,腋下便出现大片红斑,痒痒难耐,她急忙来我们医院皮肤科就诊。接诊医生告诉她,她的皮肤对止汗剂的某些化学成分过敏,从而引起了接触性皮炎。

止汗剂的主要成分为铝盐,涂抹在汗腺处,可堵住汗管出口,达到改善流汗的目的。每年夏季我们科室都会接诊一些患者因过量使用止汗剂出现皮肤过敏。出汗是人体正常的生理反应,不仅能调节体温,还能排出部分代谢废物。若过量使用止汗剂,刻意控制出汗,不仅会刺激皮肤出现红肿、瘙痒等过敏反应,也不利于身体散热和代谢废物的排泄。

一些需要止汗来避免尴尬的人群,如腋臭、多汗症患者,可在腋下、颈部等处少量使用止汗剂。过敏体质者出于安全,建议在使用前先做皮肤测试,即在手腕或上臂内侧小范围地涂抹该产品,再用创可贴固定,待24小时后观察,如无红斑、瘙痒等症状,可适量使用,一旦出现不良反应,要马上停用。建议普通人尤其是过敏体质者最好不要使用止汗剂。(武汉市中心医院皮肤科主任医师 姚鹏)

## 贴身衣物别用柔顺剂

洗衣服时加点柔顺剂,不仅能够减少静电,还能使衣物更加柔软。然而,如果漂洗不彻底,其残留物可能对健康不利。

天津药物研究院副研究员李红珠告诉《生命时报》记者,若清洗不彻底,柔顺剂的化学成分就会残留在衣物中,慢慢释放,渗入皮肤或进入空气中。据美国环境保护署和化学品安全说明书的数据显示,衣物柔顺剂中含有多种危险化学成分,如苯甲醇可刺激上呼吸道,造成中枢神经系统功能紊乱,导致头疼、血压下降、呕吐、恶心等;柠檬烯是一种致癌物,会刺激眼睛和皮肤。

李红珠建议,内衣、夏季服装、床上用品等贴身衣物,以及棉、麻、混纺类衣物,易造成残留,尽量不使用柔顺剂。儿童、老人、孕妇、哺乳期妇女以及过敏体质的人,也不建议使用。若一定要使用,应尽量减少用量,洗衣时至少漂洗2~3遍,洗后充分晾晒,使柔顺剂尽快挥发。

衣物变硬主要是由于汗液中的盐分附着在上面。若想让衣物柔顺,不妨试试李红珠推荐的小窍门:先将衣物在温水中浸泡10~15分钟,然后反复揉搓,盐分就会自然脱落,再正常清洗即可。

## 缺维D,骨骼老得快

据《科学转化医学》杂志7月刊报道,德国科学家最新发现,维生素D缺乏可能加快骨骼的老化。

德国汉堡大学医学中心的研究人员对一组志愿者进行抽血化验,其中一半人缺乏维生素D(正常血液维生素D浓度为20微克/升,而缺乏组只有10微克/升)。随后,研究人员用CT扫描了志愿者的髌骨(髌骨翼的上缘)。结果发现,维生素D缺乏者的骨骼表面矿质化不严重,但骨骼表面以下,矿质化比较严重,而且表现出老化、易碎的特征。研究人员还注意到,矿质化的骨区域被一个胶原性边界包围,这会阻止该区域得到修复,孤立的矿质化骨骼更易老化。

研究人员表示,维生素D缺乏会导致老化骨骼区域产生,并增加骨折风险增高。老人应该定期检测维生素D水平,并适当补充。(崔桂香)

## 水多地滑易摔伤 湿度太大脑缺氧 排使用力致猝死

## 很多危险发生在厕所



按照每天大约上厕所6~8次来算,每个人一生中大概有2~3年的时间是在厕所中度过。但同时,厕所又是家中安全风险最高的地方。美国疾病控制与预防中心的研究数据证实,美国每年大约有23.5万人在厕所里发生意外被送进急诊室,近14%需要留院治疗。在我国,厕所则是急救人员最常“出入”的救援地点,我国著名相声表演艺术家马季先生就因用力排便,诱发了急性左心衰,结果在厕所中意外逝世。小小的厕所中最容易发生哪些危险?《生命时报》就此采访了多位权威专家,给您上厕所时“提个醒”。

## 厕所成为猝死高发地

今年以来,全国各地发生了多起“厕所猝死”事件:3月,安徽合肥一位近90岁的老大爷拿着收音机上公共厕所,没过一会儿,头便靠在隔板上不动了,急救人员赶到后,确认老人已经死亡;5月初,在浙江义乌打工的22岁曹小姐准备洗漱后去上班,十几分钟后,同事却发现她穿着睡衣躺在厕所地上,已经呼吸、心跳全无;7月,江苏南京东南大学附属中大医院50多岁的消化科医生毛翠华,在家中做完早饭后去上厕所,但久久没出来,子女查看时才发现她已经倒在地上,经抢救无效死亡……

在专业人士眼中,厕所一直是紧急情况频发的地方。“这些年,我们没少往厕所跑。”从事急救工作已经27年的北京急救中心资深急救专家贾大成说,厕所既是急救人员常常“光临”的地方,又是生活中最容易忽视的危险地带。

## 最易发生六类问题

北京中医药大学附属东直门医院急诊科主任医师杨保林说:“慢性病诱发急性,意外滑倒摔伤、煤气中毒、触电等紧急情况在厕所中非常

见。尤其一些突发疾病,有致命危险。”

起身太快致头晕。北京世纪坛医院肛肠科副主任医师罗成华指出,心脑血管病患者如果蹲厕时间太久,排便结束后快速站立,容易诱发短暂性脑缺血,发生头晕、眼花、摔倒,且年龄越大的人越容易受伤。美国疾病控制与预防中心专家指出,65岁以上的老年人坐下或离开马桶的动作很危险,尤其是85岁以上的老人,一半人是在大小便时受伤的。另外,高血压患者晨起血压会更高,很多人有起床后就排便的习惯,因此极易在如厕时发生意外。

大便太用力诱发猝死。杨保林表示,用力屏气排便时,腹壁肌和膈肌强烈收缩,使腹压增高,血压骤升可导致脑溢血,心肌耗氧量的增加可诱发心绞痛、心肌梗塞及严重的心律失常,两者都可能造成猝死。

憋尿后排尿容易昏厥。上海长海医院心血管内科副主任医师曹江指出,憋尿太久后突然排尿也会有危险。因为会造成迷走神经变得过度兴奋,同时膀胱排空过快,血液往下走,促使血压降低、心率减慢,脑供血不足,从而诱发排尿性晕厥。晕厥后,如果病人没有得到及时救治,就很可能有生命危险。

洗澡湿度大影响脑供血。北京三博脑科医院神经内科主任医师周卫东告诉记者,厕所是一个密闭缺氧的环境,长时间待在里面,很容易引起大脑和心脏缺氧。另外,浴缸大小、室温和水温都会带来血压波动。浴缸小而深,水对心脏的压力就大;洗澡水太热容易诱发脑溢血;沐浴后如不注意保暖,冷空气刺激皮肤,血管收缩,血压就会上升。

水多地滑摔伤常见。一般来说,厕所是家中最湿滑的地方,洗澡、洗漱后溅出的积水,一不留神就能让人摔倒。研究显示,卫生间最易滑倒的时刻是迈出浴盆或走出淋浴间的

一瞬间,受伤比例占到总数的9.8%。很多老人跌倒后容易出现骨折,本来就有冠心病等心脏问题的人,会因猝不及防的摔倒诱发心绞痛,需立刻急救。

家电多隐患也多。有些家庭中厕所放有大型家电,比如洗衣机和热水器,存在不少安全隐患。洗衣机渗水、电热水器老化等问题会引发漏电、触电事故。燃气热水器则容易诱发一氧化碳中毒。

## 上厕所时要“长心眼”

对此,专家提醒,大家不要把上厕所当成一件简单事,一定要留个心眼儿,尤其老年人。

如厕蹲起动作要慢。中老年人晨起排便时,动作一定要慢,慢慢蹲下去、站起来。老年人常有关节炎,由于膝关节软骨表面被破坏,常会造成下蹲困难,因此宜选用马桶。家里还可以考虑在马桶周围安装扶手,便于老人起坐。

用力排便要谨慎。有便秘问题的人,特别是患有高血压的老人,要考虑在如厕前先使用润肠药物,排便时不能太用力。另外,最好不要憋尿,如果憋得太久,男性最好不要站立排尿,也不要一下子排完,动作一定要慢,不要用力。

洗澡水温度不能太热。洗澡时间不要过长,要保证通风良好。洗澡水温度以42摄氏度为宜,不要太热,以免温度及湿度过高引起头晕、呼吸困难等,也不能贪凉,全程做好保暖。

卫生间最好干湿分离。卫生间的摆设应尽量简单,让地面上少些牵绊和阻挡。老人最好不要使用浴缸,因为进入浴缸时必须单脚抬得很高,很容易跌倒。一定要用的话,最好在浴盆旁边或淋浴房中安装扶手,同时还应配有防滑垫。洗完澡要及时将脚和卫生间的地板擦干。卫生间的设计最好干湿分离,家中有老人的家庭,最好使用防滑拖鞋。

电器避免“超期服役”。厕所中的家用电器应购买值得信赖的品牌,不超期服役,一旦发现洗衣机塑料外壳颜色变浅、噪声过大、转动不动、经常渗水;热水器连接机身的塑料软管变硬、变暗、开裂,常出现开关失灵、装置失效等问题都要及时更换。首都医科大学附属北京朝阳医院高压氧科副主任葛环提醒,家里的燃气热水器一定要有强排风装置,必须保持空气流通,还要经常检查烟囱是否通畅。此外,厕所应尽量使用具有防水功能的插座和开关。

厕所门最好向外开。清华大学建筑学院教授周燕眠推荐,厕所门最好设计成向外开的平开门或推拉门。另外,周燕眠建议,厕所门的锁最好装成里外都能打开的两用型,门上还可以装个玻璃窗,如老年人发生危险,家人可随时查看。

老人上厕所别插门。贾大成表示,在过去的急救经历中,常常遇到老人在厕所发生意外,急救车赶到后,首先需要花很长时间破门而入。因此,他特别强调,老人进入厕所,不管是排便还是洗澡,千万别插门,一旦出现问题可以方便抢救。

少用空气清新剂。很多人喜欢在厕所喷些空气清新剂或香水,殊不知,空气清新剂中的挥发性有机化合物可能致癌。天津药物研究院副研究员李红珠建议,厕所除臭最好使用天然材料,将柠檬皮、菠萝皮和柚子皮放在马桶水箱上,或在卫生间的稍低处放置一盒打开的清凉油,都能起到除臭作用。

(据《生命时报》)