

别让 纤纤玉手 变“主妇手”

一双十指不沾阳春水的纤纤玉手，每一个爱美的女人都想拥有，然而现实中大部分的都市女性，特别是年轻妈妈还得兼顾家务，双手湿了又湿，洗了又洗，日子一长，娇嫩玉手便变得毫无弹性。或许你不在意，若手背开始浮现一点点的红点，甚至开始发痒，那可就得格外留神，因为那可能表示你已经拥有一双名副其实的“主妇手”。



“主妇手”非主妇专利

别以为主妇手是家庭主妇的“专利”，其实，清洁员、理发师、美容师、护士等人，同样有机会患上主妇手。双手经常沾水和长期接触刺激性化学药品，如肥皂、洗洁精、洗衣粉、消毒水等，都很容易患上主妇手。本身有皮肤敏感的人会比较易感染此病。另外，体质较弱的人，如鼻敏感、哮喘

等患者也特别容易“中招”。中华预防医学会常务理事郭新彪教授指出，不安全使用清洁剂，最易受害的就是家庭妇女和孩子。因为长期做家务的妇女双手无保护地接触杀菌皂、祛菌洗涤剂、高效洗衣粉等洗涤用品，就容易患上这种家庭职业病——“主妇手”。主妇手的正确学名叫“慢性接触

性刺激性皮炎”，患者的双手会慢慢失去弹性，皮肤渐渐干燥和出现褪皮现象，并开始浮现红斑及小水泡，若再置之不理，手背和十只手指头都会渐渐出现皱纹，有时会出现粒粒暗红色的丘疹，令人痒痒的，一抓的话，伤口就破裂出血，变成又痒又痛，令人非常难受。

“主妇手”不难防

中医认为，容易患“主妇手”等皮肤病患者，体质多以肝热型为主，体内大多存在湿毒，且身体的排毒功能相对较差，对于外界刺激的适应性也

比较薄弱，以至热毒和湿毒比较容易在手部的皮肤上反应出来。除了在无防护措施下直接用手接触化学洗涤用品外，

直接接触大蒜、洋葱等具有刺激性的食物，或者染发膏等含有金属物质的用品，以及经常把手浸泡在冷水中都是会引起“主妇手”的重要原因。

■温馨提示

预防“主妇手” 5 大招

正所谓预防胜于治疗，要双手健康，平日的护理工作也不可少，倘若待双手出现毛病时才抢救，可能为时已晚。专家指出以下5点，可预防主妇手。

1 别把手当作清洁布

在清洗碗盘锅灶时不妨使用长柄的刷子，这样可以减少手与化学清洁剂的接触，或在洗刷碗盘时，将碗盘放在热水或清洁液内先浸泡30分钟左右，然后再用冷水冲洗，这样可以比较省力地除去污渍垢。

2 给手戴副手套

做清洁工作时，不论是否会碰到水，戴上手套，就可有效避免接触清洁剂。手套应戴得宽松些，不会容易引起刺激。

3 仔细阅读清洁剂说明书

现在不少清洁剂虽然价格较贵，去污作用较强，但是对于手部皮肤的脱脂能力和刺激性增大。所以在购买类似产品时，应仔细阅读说明书，最好选择植物表面活性剂为原料的中性配方的清洁剂。

4 给手抹点保湿霜

在完成了清理工作后，不要



忘了抹上防护型的护手霜，这类产品一般含有天然的胶原及维生素E等修复性元素，其中的果酸等成分对碱性物质的侵害有较强的修复能力。如果觉得手部干燥，缺乏水分，需要给予额外的滋润时，可以选择保湿型的护手霜，涂抹双手后，内含的保湿因子能深入肌肤加以保湿，及时改观手部干燥的状况。平时可以使用具有活肤功能的护手霜。

5 经常进行手部活动

方法：两手五指并拢，手臂前伸，勿弯腕关节，用力做手指屈伸动作，重复10~15次；两臂前伸，紧握拳，然后将手指突然展开，尽可能伸展五指，重复12~15次；两臂前伸，先一同由左边转动腕关节，并带动肩、肘关节；再向右边做同样动作，重复12~15次；双手五指分开，连续用力做伸展和并拢手指的动作，重复5~10次；双手五指交叉，两拇指彼此围绕对方转动，先由里向外，再由外向里，重复15~20次；模仿弹钢琴的手指动作，先由左至右，再由右至左，重复15~20次；两手手指分开，向各个方向活动；最后左右手交替抬起，做放松动作。

时报记者 吴信谊 整理



爱美的你在日常生活中，要给双手做好防护措施，避免成为“主妇手”。

健康营养



专家信箱

► 中国营养学会副理事长
► 中山大学公共卫生学院营养系博士生导师

苏宜香教授

我从小就喜欢喝豆浆，但是现在都说豆奶营养价值高，而且还能美容，它们两个不是由大豆制作出来的吗，有什么区别？

——小吴 某大学二年级学生

豆浆是大豆浸泡后加水磨碎，经过滤除去其中的粗纤维，再经煮沸的产品，呈乳白色，均质状，有浓浓的豆香味，传统医学认为，豆浆性凉，可以去火，豆浆可以自己制作，但是许多小作坊制作的豆浆没有卫生条件保障，所以最好选择有卫生和产品品质保证的豆浆。

豆奶则不同，真正的豆奶是用新鲜大豆磨碎后，通过严谨的工艺提纯配置而成的豆类饮品，保留了大豆丰富的蛋白质、大豆脂肪及B族维生素，与牛奶相比，豆奶更因为不含动物脂肪，胆固醇和乳糖而适合日常饮食较为油腻的现代都市人群，对于那些希望自己身材苗条健康的年轻人，豆奶更是一个时尚好选择。

苏教授，我的孩子今年就要考中学了，我想您能不能介绍一些针对考生的考前营养餐？

——一个很担心的母亲

大脑是备考、应考最主要的工作器官，脑重量约为体重1/40，但是接受心脏血液输出量20%；耗氧量占全身的20%~25%；葡萄糖消耗量占全身的65%；充足的营养是大脑活动的物质基础，尤其是蛋白质、磷脂、碳水化合物、维生素A、维生素C、B族维生素以及铁等。

备考期间，三餐的安排如下：早餐，面包或馒头、鸡蛋、豆浆或牛奶、少量的水果，其中面包富含淀粉，是大脑能量的主要来源，午餐，米饭、清蒸鲈鱼、西红柿炒牛肉、盐渍芥菜，含有充足能量、蛋白质及B族维生素和维生素C、铁。晚餐：红豆米饭、芹菜、豆腐干炒肉丝、鱼头豆腐汤，晚上加餐，如橙、草莓或苹果。

应考当日，早餐不可摄入过多的粥、粉、面等淀粉类的食物，因为摄入过多碳水化合物使血液循环集中于胃肠道，影响大脑的血液供应，进而影响考试时大脑的思维和应考能力。应考当日的早餐，以鸡蛋、豆奶或牛奶、坚果（如几粒核桃）以及巧克力等能量密度较高、而能量释放又较慢的食物。午餐尽可能照顾孩子的喜好，让孩子进食一些营养丰富的食物，米饭配以鸡或排骨、或瘦肉等，蔬菜也是必需的。晚餐需进食清淡的食物，如韭菜香菇猪肉水饺，可饮适量的汤。

如果孩子食欲不好，为调整食欲可增加维生素和矿物质的膳食补充剂，为提高学习效率，可考虑适当摄取健脑食物，如核桃、芝麻、瓜子等富含亚油酸、亚麻酸的食物。

如果您还有更多的营养问题需要专家解答，欢迎邮寄到：广州市邮政568信箱。同时，我们将抽出部分来信，送幸运读者礼品一份。



本栏目由杨协成（广州）有限公司提供赞助