

冬季警惕四类头痛

有研究显示,当气温下降到 5°C 以下时,有一部分人便会感到莫名头痛。冬季,应特别注意以下4类头痛:

1. **高血压性头痛。**天气寒冷时血管收缩加剧,血压容易升高,可能引起剧烈的头痛症状。如果高血压患者同时还有动脉硬化的症状,冬天的头痛症状将会加剧。

2. **紧张性头痛。**又叫颅肌紧张症、颅肌收缩性头痛,其实是慢性头痛中比较常见的头痛症状之一。受到冬季寒冷天气的影响,使得头颈部肌肉持久收缩引发头痛。

3. **鼻源性头痛。**这种头痛的症状大多由鼻窦炎、鼻炎等疾病引起。

4. **风寒性头痛。**患者主要是因为在冬季受到风寒侵袭,导致寒气凝住经脉,进而引起头痛症状。

进入冬季后,头痛高发人群应做好头部保暖。天冷外出时,戴上围巾、帽子;从室外到有暖气的室内时,先开窗降温,以免温度过高身体不适而诱发头痛;室外锻炼时,最好穿一件连帽外套,避免运动时血管扩张,同时又接触到冷空气,引发头痛;若锻炼时流汗,要尽快用干毛巾擦干,以免受凉而诱发头痛。

李胜利

摘编自《重庆科技报》

日常生活中,偶尔会遇到切辣椒时辣到手的情况,辣痛感会持续几十分钟甚至几个小时。可尝试以下方法,缓解辣痛感:

1. **涂抹酒精。**用清水将手冲洗干净,取适量酒精涂抹在有辣痛感的部位,反复涂抹3次,症状可得到缓解,最后用清水冲洗干净即可。

2. **食醋浸泡。**因为辣椒属碱性,醋属酸性,两者可起到中和作用。取适量陈醋或白醋倒在手中,反复搓洗有辣痛感的部位,可缓解症状。

3. **涂抹牙膏。**取适量牙膏涂抹在有辣痛感的部位,停留3分钟左右,待牙膏稍微变干后用清水冲洗,重复涂抹3次,症状可得到缓解。

4. **茶叶敷手。**将手放入清凉的茶水中浸泡2分钟,清洗完成后将剩余的茶叶敷在有辣痛感的部位,坚持5分钟,可缓解症状。

5. **面粉搓手。**取适量干面粉进行涂抹,双手反复揉搓几分钟,最后用清水冲洗干净,可有效缓解手辣痛症状。

摘编自《重庆科技报》



切辣椒辣到手怎么办

周煜/绘