

俩小伙一夜“毁容”，竟和刷手机有关

手机光线引来隐翅虫，被其体内强酸性毒液灼伤

“医生！我的脸怎么了？”近日，两名年轻小伙到扬州市中医院皮肤科求诊，他们的面颊、眼周布满了刺目的条状红斑，还长了密集的脓包，看上去脸都“烂”了。医生经过诊断和询问，发现是小伙子夜间看手机，灯光吸引了隐翅虫，被其体内的强酸性毒液灼伤导致。

通讯员 董娟
现代快报/现代+记者 顾潇



扫码看视频

隐翅虫 央视新闻截图

李舒佳医生仔细询问了病史和环境，线索指向了一个夏秋季节的“隐形杀手”——隐翅虫。这种小虫的活动高峰就在6月至10月，尤其8、9月闷热潮湿的夜晚最为猖獗。

而据患者描述，他们都是晚上熄灯看手机时发生的“意外”。最初是剧烈的灼烧感，紧接着出现清晰的条状或片状红斑，仿佛被鞭子抽打过。短短数小时内，密集的水疱、脓包便在红斑上“冒”了出来。

据李舒佳医生介绍，隐翅虫有着“昼伏夜出、驱光扑火”的习性，当卧室灯光未熄，或是黑暗中亮起的手机屏幕，都成了吸引它们聚集的“灯塔”。“面部是人体暴露

最多的部位，自然成了隐翅虫皮炎的‘重灾区’。”李舒佳医生解释，当隐翅虫被无意拍打或压碎在皮肤上，其体内强酸性的毒液便瞬间释放，一场无声的“化学灼伤”立即上演。

“眼睑部位的皮肤特别薄嫩，一旦沾染毒液，后果尤为严重！”李舒佳医生指着其中一位患者肿胀如核桃，甚至边缘已有轻微溃烂的眼皮说，“这里的灼痛感往往最为剧烈，处理不当还可能影响视力。”李舒佳医生表示，两位小伙的症状非常典型，面部红肿、灼热、瘙痒、疼痛，脓包丛生。中医辨证，是虫毒侵袭肌肤、热毒炽盛所致。

针对两名小伙子来势汹汹的

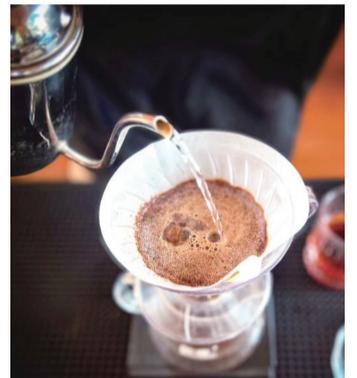
隐翅虫皮炎，李舒佳医生发挥中医药特色优势，在抗组胺药基础上为患者使用院内制剂消风合剂疏风、止痒、消肿，消银合剂清热解毒、凉血消斑，同时使用李德胜蛇药片外用并口服，治疗虫咬虫毒。经过及时的中医药干预，两位患者的“脓湖脸”得到了有效控制，红肿灼痛减轻，避免了更严重的后果。

李舒佳医生提醒市民，在隐翅虫活跃的季节，大家务必做好防护，夜间关好纱窗，关灯后不玩手机，减少强光吸引，发现虫体切勿拍打，轻轻吹走或抖落为佳。如果不慎沾染毒液，尤其是面部、眼周，请立即用大量清水冲洗，并尽快前往医院就诊，以免延误治疗。

一探究竟

喝咖啡有助减肥，但很多人没喝对

咖啡已成为许多人不可或缺的提神醒脑必备饮品，更被许多人视为减肥利器。所谓咖啡减肥顾名思义就是通过每天喝黑咖啡来达到降低体重的目的。但咖啡减肥究竟是科学真理，还是美丽谎言？让我们一探究竟！



图片来源:新华网

咖啡因可以发挥减肥作用

咖啡因在一杯咖啡(240毫升)中的含量约100毫克，被认为是咖啡发挥减重功能的重要物质。

■促进代谢

咖啡因可以刺激中枢神经系统，提高新陈代谢率，增加能量消耗，帮助燃烧脂肪。据研究，单次摄入100毫克~200毫克咖啡因可以提高人体新陈代谢率3%~11%。

■利尿作用

可以干扰ADH(抗利尿激素)的作用，减少肾小管对水分的重吸收，从而增加尿液的排出，有利于排除水肿。

■抑制食欲

咖啡因可以影响食欲激素的分泌，产生短暂的饱腹感，帮助减少食物摄入。也有研究显示咖啡因组和脱咖啡因组在能量摄入上无差异，需进一步研究长期摄入咖啡因或咖啡对能量摄入量的调节作用。

■促进脂肪分解

咖啡因可以激活脂肪酶，促进脂肪分解，释放脂肪酸进入血液供能。有研究显示咖啡因/咖啡能够提高体重正常者和肥胖者的代谢率，然而在体重正常的个体中，脂肪的氧化程度也会有所增加。

■抗氧化物质

咖啡中富含抗氧化物质，如绿原酸等，具有抗炎、促进胃肠蠕动和胃液分泌等多种功效，这些物质有助于帮助降低体重、减少脂肪堆积。

咖啡减肥有局限性

有研究显示，每天摄入300毫克咖啡因仅能额外消耗79千卡的能量。根据减重原理，减轻1千克体重平均要有7200千卡的能量消耗，每天喝3杯左右咖啡(可摄入300毫克咖啡因)，就想实现每周减重0.5~1千克的目标是不现实的。那多喝几杯不就可以实现减重啦？非也，喝咖啡还有以下几方面的局限性。

■个体差异

每个人对咖啡因的敏感度不同，效果因人而异。

■耐受性

咖啡因能短暂提高新陈代谢，

但长期效果不明显，且持续时间较短。而且长期饮用咖啡会产生耐受性并成瘾，减肥效果逐渐减弱。

■副作用

过量摄入咖啡因会导致失眠、焦虑、心悸、脱水等副作用，脱水会导致体重暂时下降，而非真正意义的减脂；长期过量饮用还可能增加疾病风险。

咖啡可以促进代谢，但减肥效果有限且长期效果不明显。咖啡减肥绝对不是简单多喝几杯，稍有不慎就会影响健康。咖啡减肥只能作为辅助手段，健康饮食和运动才是减肥的关键。

如何正确饮用咖啡

■选择黑咖啡

避免添加糖、奶精等高能量咖啡伴侣配料，可以选择纯黑咖啡，能量更低，减肥效果更好。

■控制饮用量

健康成年人每天咖啡因摄入量不要超过400毫克，约等于4杯美式咖啡。孕妇、哺乳期妇女、肠胃敏感人群等应减少咖啡摄入量(比如每天不超过200毫克咖啡因)或避免饮用。

■饮用要择时

早晨饮用咖啡效果最佳，可以提神醒脑，提高代谢率。避免晚上饮用咖啡，以免影响睡眠质量。

■安全要注意

据报道，有些咖啡为达到减肥效果，向咖啡中非法添加抑制食欲的药品如西布曲明等，此类物质可以诱发心脏病和脑卒中，威胁健康。

尽管饮用咖啡在控制体重过程中的作用得到了一些证实，但是在减肥过程中仅仅依靠咖啡的作用有限，不可能达到理想的效果。咖啡可以作为加快机体能量代谢的补充物质，但减重的核心依然是控制能量摄入及增加能量消耗。应理性对待咖啡减肥

来源:央视新闻

夏天做这5件事，给身体埋病根

传统医学认为，夏天自然界阳气旺盛，人体的阳气发散于外，是驱逐体内寒、湿等邪气的好时机。但同时，一些不起眼的习惯，也容易给身体埋下病根儿。提醒你夏天不经意的伤身习惯，看看你中了几个。

1 运动时大汗淋漓

不少人认为，运动时出大汗很有成就感，这也是运动效果的一种体现。

但在中医看来，汗为心之液，经常出大汗不仅伤阴，也损伤阳气，尤其是耗损心气，不利于健康。

本身就气虚的人，更需要避免常出大汗，以免加重气虚症状，表现为自觉没力气、气短、懒言等。

清华大学第一附属医院中医科主任隋晶提醒，运动本身有助提振阳气，但应循序渐进，不能盲目追求强度和出汗，建议以柔缓的运动为宜，如散步、慢跑、太极拳、广播操等。

夏天运动可选在清晨或傍晚等凉爽时进行；出汗过多时，可适当喝淡盐水或绿豆汤。

出汗后尽量避免吹风，先在常温下待汗液消退后或用毛巾擦干后，再到电扇旁边或空调房内。

2 水果当正餐

天气越来越热，不少人胃口不好，吃不下饭，把水果当正餐，一顿饭半个西瓜就解决了。这种做法其实很伤身体。

广东省中医院肝病科主任医师池晓玲表示，食物与药物一样，也有寒热温凉、升降沉浮的属性。很多水果都偏凉，吃太多会伤脾胃阳气。

脾胃乃后天之本，它的功能不

好，饮食中的水谷精微(营养)就不能被充分消化吸收，生成不了足够的气血，免疫力和身体状态自然就不好。

池晓玲提醒，吃水果不宜过量，胃肠功能比较弱、容易拉肚子的人，可以把水果做熟吃。适合做熟吃的水果主要有两类：

质地较硬、维生素C含量也不是很高的，如苹果、梨、黄桃、李子、西梅、菠萝等；

质地较硬，花青素、番茄红素含量也不太丰富的，如杏、橘子、芒果、橙子、山楂等。

3 出汗后立即冲凉

夏季洗澡次数较多，许多人喜欢冲冷水澡，尤其出汗或刚做完运动时，这对心脑血管很不友好。

身体大量出汗时，毛细血管处于扩张状态，如果冲冷水澡，头部血管急剧收缩，可能造成头晕、头痛、眼前发黑。冷水还可能刺激心脏血管突然收缩，同时伴随血压波动，诱发心梗。

建议出汗时或运动结束后，不要立刻冲澡，更不能冲冷水澡。洗澡时间最好安排在饭后1小时左右，饱餐及空腹时不建议洗澡。

洗澡水的温度最好与体温接近，即35℃~37℃；对老年人来说，最好不要超过40℃。洗澡时间不宜超过15分钟，并注意预防跌倒。

4 贪吃冷饮冷食

冷饮一般要比身体温度低

20℃~30℃，大量摄入会刺激胃肠道，造成痉挛性疼痛，或导致腹痛、腹泻。

摄入过多寒凉食物，还会损伤胃的阳气，影响气血生成与运化。

脾胃喜温恶寒，尽量少生冷食物，可适当多吃一些健脾养胃的食物，如山药、薏米、红豆、红枣、小米等。

如果一定要吃冰品，最好选在饭后一小时、正午到下午3点时。吃冷饮时，生姜是最好的补救食材，可以喝杯姜茶，也可以吃点点用生姜做的菜。

5 空调直吹身体

空调是夏天使用率最高的电器之一，在享受空调带来清凉的同时，空调也会带来一些不适：眼睛干涩、鼻子痒、颈椎难受、肩膀疼痛……

夏天吹空调、风扇时，尽量避免直吹身体；可将空调设置为自然风、睡眠模式，也可以加个挡板，改变风的方向。

中央空调无法调节风向，可以准备一个长袖衣服或披肩，尤其是在出风口下工作的人，要护好颈部、肩部和腕部。

没有自然风对流，室内的空气会越来越污浊、含氧量也会下降，容易让人疲倦、头疼。开空调两三个小时，可以开窗透气半小时，或者给窗户开条小缝，让室内保持新鲜空气。

来源:生命时报微信公众号

教你几招

木耳久泡滋生“隐形杀手”，记住这4招

以为木耳泡越久越厚实好吃？大错特错！木耳泡得太久，很容易滋生米酵菌酸，它可是椰毒伯克氏菌产生的“隐形杀手”。26℃左右最爱繁殖，高温天更是疯狂，关键是它没味没臭，污染了根本看不出来！它专门攻击肝肾和神经，1毫克就能要命，致死率超40%。不过，也不用过于恐慌，

记住4招，放心吃木耳：

1. 优先选带包装木耳，泡前先冲冲
2. 冷水泡，别超4小时
3. 中途换水1~2次，黏稠发臭赶紧扔
4. 过夜必须进冰箱，密封冷藏赶快吃

来源:央视新闻