

冻疮防治

冬季来临，天气一天比一天寒冷，又到了冻疮多发的季节，很多人都为每年的冻疮而烦恼不已。

哪些原因或者体质的人容易生疮？

冻疮多见于儿童、妇女和末梢循环不良者，好发于手指、手背、脚趾、足跟、面颊、耳廓、耳垂等肢体末端处。冻疮虽说不是大病，但痛痒起来，却令人坐卧不安。常用手搔抓，导致皮肤溃破，易引起继发感染。特别让人头痛的是，冻疮似乎不能根治，年年复发。因此，冻疮虽小，也应引起重视。

冻疮的一些外在表现？

损害为局限性瘀血性暗紫红色隆起的水肿性红斑，境界不清，中央青紫，边缘呈鲜红色，表面光泽，质柔软。按之褪色，去压后缓慢恢复红色。严重者可有水疱，疱破后形成溃疡。愈后存留色素沉着或萎缩性疤痕。自觉局部胀痒，遇热后加剧，溃烂后疼痛。对称性好发于四肢末端，以手指、手背、面部、耳廓、足趾、足缘、足跟等处多见。常见于儿童、妇女和末梢血液循环不良者。每当冬季发作，经过缓慢，天暖自愈。

寒冷性多形性红斑（或称多形红斑型冻疮）为本病的一个特殊类型，皮疹多分布于四肢末端及面颊，呈多形性，可有典型的虹膜样皮疹，好发于青年女性，发病较急，病程较短，多于2—4周自愈。

另一种特殊类型的冻疮多见于较肥胖女性的股外侧部。皮损呈有特征性的蓝红色浸润性斑，偶可有继发性溃疡和常合并毛囊性角栓。这些损害完全与冷暴露有关，且在温暖环境中显著消退，国外发生者常有骑马嗜好。

哪些因素可以导致冻疮复发？

除了寒冷之外，生冻疮常受以下5个因素的影响。1.年龄：儿童、少年易发生冻疮，青壮年次之，老年人很少发生。这是因为儿童和少年受寒冷刺激后，皮下小血管收缩反应比中年人，特别是比老年人强得多。在寒冷的刺激下，儿童和少年的皮下血管发生痉挛性收缩，血液淤滞，局部组织营养不良，易发生损伤。2.性别：女性比同龄男子容易生冻疮，这是因为女性对寒冷的适应性差，皮肤对寒冷的抵抗力低。3.体质：体质强弱以及血液循环状况的好坏、患心脏疾病、血管疾病和末梢血液循环机能差的人，局部皮肤对寒冷的适应性、耐受性和抵抗力差，经不起寒冷刺激，易生冻疮。4.潮湿：潮湿环境中，寒冷的影响和危害明显加重，人体局部血管的收缩与舒张功能更易被破坏，冻疮便易于形成。5.缺乏活动：冻疮和血液循环有密切的关系。为了预防冻疮的发生，除注意保暖外，最好的办法是经常揉搓按摩手、脚和耳朵，坚持用冷水洗手、洗脸或适当的体育活动，加快血液循环。此外，衣服窄小、营养不良及疲劳过度等也易发生冻疮。

果蔬防冻疮五妙招

1. 鲜芝麻叶适量，放在生过冻疮的部位，用手来回揉搓20分钟左右，让汁液留在皮肤上，1小时后再洗去，每日1次，连续1周。

2. 吃西瓜时，将西瓜皮适当留得厚一些，形成白中稍带红的样子，用它轻轻揉搓生过冻疮的部位，每次3分钟，每日1次，连续1周。

3. 红辣椒10克，去子切碎，放入白酒60毫升中浸泡7天，再加樟脑3克摇匀，使用时用消毒棉签沾药液外擦生过冻疮的部位，每日2次，连续1周。

4. 生姜60克，捣烂，加入白酒100毫升，浸泡3天即成。使用时用消毒棉签沾药

液外擦生过冻疮的部位，每日2次，连续1周。

5. 白芷根60克，花椒10克，水煎熏洗患冻疮处，每日1次，每次10—30分钟，1日1剂，连续1周。

上述几法，任选1种，连续5—7天，即可有效地预防冻疮发生。

女性穿长筒靴易生冻疮

在冬季，许多人都认为穿长筒靴会感觉比穿其他鞋子暖和，但如果长时间穿长筒靴反而容易得冻疮。据有关专家介绍，目前，市面上最为常见的长筒靴，靴筒的长度大约是25厘米，靴子的透气性也相对较差，而人的脚部有25万个汗腺，远远超过身体其他任何部位，行走时，脚部分泌的汗水在透气性较差的长筒靴中，无法及时挥发，反而会让我们的脚处在一个潮湿阴冷的环境。

此外，冬季人体脚部末梢部位本来就供血不足，容易受寒，而常见的长筒靴，大多紧裹在腿。

贴心小提示：经常穿长筒靴的女性外出回家后，应立即换上宽松的拖鞋，并揉搓脚部，另外也可以用热水泡脚10分钟左右，促进脚部的血液循环。长期穿靴子的女性，最好选择靴子筒稍微宽松的式样，穿上之后能够伸入一根手指为宜。

体育锻炼法

加强适合自身条件的体育锻炼，如练习气功、跳舞、跳绳等活动，或利用每天洗手、脸、脚的间隙，轻轻揉擦皮肤，至微热为止，以促进血液循环，消除微循环障碍，达到“疏通血脉”的目的。

温差水泡法

取一盆15摄氏度的水和一盆45摄氏度的水，先把手脚浸泡在低温水中5分钟，然后再浸泡于高温水中，如此每天3次，可以锻炼血管的收缩和扩张功能，减少冻疮的发生。



健康知识

第24期

台州市博爱医院 主办

官方网站:www.bo-ai.com

地址:路桥区商海南街609号

健康咨询:82466186

专家门诊:全天门诊

8个免费预防癌症新方法

博爱医院肿瘤内科主任、博爱肿瘤医院院长、副主任医师 陈国卿

干家务降低乳癌风险。研究发现，每天花6个小时干家务活、快走或种花种菜，可以使女性患乳腺癌的危险降低13%。每天活动2.5小时可使乳腺癌危险降低8%。但值得提醒的是，传统干洗过程中用到一种名为全氯乙烯的溶剂，可能引发肝癌、肾癌和白血病，因此做家务时建议少干洗，而使用温和的洗衣液手洗衣物。

少喝酒防住食管癌。45岁以上的男性如果少喝酒甚至不喝酒，就可减少5成得食管癌的风险。若再多吃些蔬果，更能够防住这一癌症。

少吃香肠烤肉。经常食用经过加工的肉食，如腊肉、香肠等，将大大增加患肠癌风险，男人尤其如此。每周应将加工肉类的摄入量控制在70克以内（相当于3片熏肉的重量）。如果就想吃烤肉，最好用柠檬汁腌制1小时后再烤。

少吃糖少喝甜饮料。癌细胞最喜欢的“食物”就是糖。当血液流过肿瘤时，其中约57%的血糖会被癌细胞消耗掉，成为滋养它的营养成分。此外，每天只要喝2杯甜饮料，患胰腺癌的风险就会比不喝的人高出90%。

手机用得越少越好。世界卫生组织下属机构国际癌症研究机构宣布，在用一周时间集中整理与手机使用和脑肿瘤有关的科学资料之后，他们决定把手机使用的无线电频率电磁场归类为“可能致瘤物”。建议使用者尽量用耳机，避免手机长时间贴近头部。

避免不必要的放射检查。在过去数十年中，美国有高达2%的癌症病例可能是由于CT扫描的辐射造成的。辐射长期累积将给健康带来更大危害。

柠檬茶防皮肤癌。科研人员发现，如果在泡茶时加上柑橘类水果的果皮，饮用者患上皮肤鳞状细胞癌的机会将减少约70%左右。柠檬中所含的柠檬酸具有防止和消除皮肤色素沉着的作用。需要注意的是，一定要用热茶。冷冻后的茶防皮肤癌的功效不如热茶。

吃东西加点大蒜。通过尿检发现，大蒜吃得越多，人体内潜在的致癌物质含量就越少。不过，高温会破坏大蒜中最重要的抗癌物质——蒜氨酸，因此建议，压碎大蒜放置15分钟后再煮。



科普专栏
区科协主办



台州市国土资源局路桥分局 国有建设用地使用权挂牌出让公告

路土告字[2012]05号

经台州市人民政府批准，台州市国土资源局路桥分局决定以挂牌方式出让2幅地块的国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下：

一、挂牌出让地块的基本情况和规划指标要求

编号	土地位置	用地面积(公顷)	出让面积(公顷)	土地用途	规划指标要求					出让年限(年)	挂牌起始价(不含配套费)	竞买保证金
					地上建筑总面积(m²)	建筑密度	建设高度	容积率	绿地率			
横街镇环线西路西侧D地块	0.6716	0.6716	工业用地	7400—12100	≤50%	≤24m	1.1—1.8	20%	50	710万元(不含保留价)	150万元	
横街镇环线西路西侧E地块	0.6807	0.6807	工业用地	7500—12300	≤50%	≤24m	1.1—1.8	20%	50	710万元(不含保留价)	165万元	

建设项目规划条件详见台路规条[2011]45007号。

建设项目建设条件详见台路规条[2011]45008号。

二、中华人民共和国境内外法人、自然人均可申请参加 法律法规及有关政策另有规定的除外。

三、本次国有建设用地使用权挂牌出让按照价高者得原则确定竞得人。

四、本次挂牌出让的详细资料和具体要求，见挂牌出让文

年12月27日16时，以银行到账时间为准。

经审查，申请人按规定交纳竞买保证金，具备申请条件的，我局将在2012年12月28日12时前确认其竞买资格。

六、本次国有建设用地使用权挂牌地点为路桥国土大楼五楼会议室；

挂牌时间为：2012年12月20日9时至2012年12月29日16时；

七、其他需要公告的事项

①该块准入产业为二类工业用地，受让人受让后应符合国家产业及环保要求，投资强度必须达到拟从事行业的控制标准，非生产性用房占地比例不得超过该项目规划建设用地面积的7%，其建筑面积不得超过该项目总建筑面积的15%。

②挂牌时间截止时，有竞买人表示愿意继续竞价，转入现场竞价，通过现场竞价确定竞得人。

③本公告同时在台州市国土资源局路桥分局网站上公布。

④报名地点：路桥国土大楼309室。

八、联系方式与银行帐户

联系地址：路桥国土大楼309室

联系电话：82525022 82525023

开户单位：路桥区非税收入征收管理中心（土地出让金财政专户）

开户行：台州银行

账号：510884132000015

特此公告

台州市国土资源局路桥分局
2012年11月29日