

防冬季  
身上发痒  
多穿棉制品  
多吃菠菜

进入冬季很多人身上会发痒，有些人以为这是洗澡不够干净，就用热水冲洗，哪晓得越洗越痒，身上都抓出血了，还是痒。

对付这个毛病，可以尽量穿纯棉、柔软的内衣，保持清洁和宽松；多吃些富含维生素A的食物，

## 冬季生活小常识

如瘦肉、动物肝脏、胡萝卜、菠菜和豆制品，少吃刺激性大的食物，如辣椒以及牛、羊、狗、鹅肉等。老年人如果用电热毯的话，温度不要过高，时间也不宜过长。最后很重要的一点是，洗澡水温不宜过高，不要以为身上痒用热水泡会缓解，这样只会让你更痒；洗澡时间也不要过长，不要用碱性肥皂；洗完澡后，最好抹些润肤露，这样能减少和预防皮肤瘙痒。

(下转  
二、三版中  
缝)

(上接  
一、四版中  
缝)

冬夜  
憋夜尿可能  
导致猝死

“活人让尿憋死”并不是一句笑话。漫漫冬夜，因畏惧被窝外的寒冷而硬撑到天亮才上厕所的人要注意了，长时间的憋尿不仅会影响泌尿系统健康，严重者还可能引发猝死。

长时间憋尿使膀胱内含有细菌和有毒物质的尿液不能及时排出，泌尿系统的细菌就通过前列腺管逆行至前列腺，引起感染，导致前列腺炎。同时容易引起膀胱炎、尿道炎、尿痛、尿血或遗尿等疾病。另有研究表明，男性前列腺炎还可能向上蔓延到肾脏，引起肾盂肾炎，甚至影响到肾功能。同时有国外研究资料表明，排尿次数越少，患膀胱癌的危险性越大，因为憋尿增加了尿中致癌物质对膀胱的作用时间。

另外，在憋尿引起的生理和心理双重紧张的诱导下，高血压病人的血压会升高、心跳加快，冠心病病人会出现心绞痛、心律失常等症。因此，憋尿不仅会使心率加快、心肌耗氧量增加，而且有可能成为心脑血管病的发作诱因，严重的还会导致猝死。