

眼睛也需要防晒！ 16条健康小知识

俗话说，身体是革命的本钱。身体健康，才能吃嘛嘛香。但关于健康的信息满天飞，真假难辨。一不小心上了当，白花钱还是小事，伤了身体可就亏大了。靠谱的健康信息，从哪儿来？其实，医生们有很多健康小知识，一直都告诉大家。下面就介绍16条儿科、眼科、妇科、急诊科、皮肤科的小知识！

眼科医生想说



1. 眼睛一定要注意防晒

紫外线可以直接照进眼底，增加白内障、翼状胬肉、视网膜黄斑病变等疾病的风险。戴墨镜不仅帅，还能保护眼睛，一举两得。



2. 看绿色不能缓解视疲劳

听说看绿色对眼睛好，很多人纷纷把电脑的屏幕换成了绿色。其实，只要你还是一直盯着近处看，眼睛就在努力工作，即使身边全换成绿色的东西也没用。

儿科医生想说



3. 宝宝发烧 不要「捂汗」

宝宝发热时，盖得多不利于散热降温，体温可能会越来越高，甚至会诱发宝宝抽搐。温度适宜就好，不要刻意捂汗。

4. 1岁以内的宝宝 不用枕头

1岁内的宝宝，颈椎还没有发育完善，睡觉时不需要用枕头。枕头用错了，反而会增加婴儿猝死综合征的风险。

妇科医生想说

5. 卵巢按摩 没有用

卵巢位于小腹比较深的位置，正常大小的卵巢，从肚子外面根本触摸不到，不可能提升卵巢功能。美容院的「技师」们，只是装模作样地在揉肚子罢了。

6. 女性从 21 岁开始要定期做宫颈癌筛查

大部分宫颈癌都可以通过筛查早期诊断，主要的筛查方法是宫颈刮片和 HPV 检测。宫颈癌疫苗不能覆盖所有的 HPV 病毒亚型，即使接种过疫苗，也要筛查。

皮肤科医生想说

7. 面膜不要天天用



面膜用得太多、敷的时间太长，会使角质层过度水化，造成角质层损伤、皮肤变薄、屏障功能受损，反而对皮肤不好。学明星天天用，不仅不护肤，还浪费钱。

8. 阴天雨天 不要忘记防晒

看起来没有阳光的阴雨天，其实紫外线强度能达到晴天的 70% 左右。别以为阴天、雨天没阳光就偷懒，防晒要时刻记心上。

9. 能快速美白的护肤品 不要用

没有任何正规产品，能速效美白。一些不正规的护肤品，常常会违法添加激素、汞等物质，从而达到快速美白的效果。但用久了容易引起激素依赖性皮炎，或重金属中毒等问题。

10. 吃再多的胶原蛋白 也不能美容

胶原蛋白吃进去，分解后才会被吸收，并不能直接变成皮肤上的胶原蛋白。想要皮肤变好，清洁、保湿、防晒才是基础。

11. 涂爽肤水不要用化妆棉

用化妆棉来涂爽肤水，特别浪费不说，化妆棉总在脸上摩擦摩擦，还容易破坏正常的角质层。爽肤水，用手涂匀就行。

消化科医生想说

12. 想养胃最关键的是：养成好习惯



饮食要有规律；
不要狼吞虎咽；
少饮酒，少吸烟；
少吃肠胃不喜欢的东西；
少吃腌制、重口味的食物；
饭前便后，严格洗手。

13. 重口味的人，患胃癌的风险高

胃癌高发国家都有这样的特点：吃得咸。最新版《中国居民膳食指南》中建议：健康成年人每天食盐的摄入量不要超过 6 克。

14. 不要靠通便茶解决便秘问题

很多通便茶都含有刺激性泻药，长期使用可能造成结肠黑变病、低钾血症等电解质紊乱，不宜作为通便首选。

急救医生想说

15. 烫伤了 不要乱抹东西



烫伤后只要记住：
● 大量凉水冲洗；
● 脱去伤口的衣物；
● 持续用冷水浸泡烫伤部位；
● 用干净的毛巾或纱布覆盖伤口并固定；
如果烫伤严重，尽快去医院。烫伤后涂牙膏、酱油、猪油……全都没有用。

16. 扭伤后 不要热敷

扭伤后首先应该休息，然后及时冷敷。48 小时以内可以用毛巾包着冰袋或用冰镇矿泉水，冷敷扭伤的位置，48 小时以后才可以热敷。