

风油精的 13 个用途,你知道吗?

风油精是我们日常生活中常用到的一种外用药物,但是你知道吗,它的功效其实有13种之多,很多小病和皮肤病都可以用它来解决,而且是一年四季都可以使用到的



1、清凉

风油精主要由薄荷脑、水杨酸甲酯、樟脑、桉油、丁香酚组成,其中薄荷脑和桉油分别含有薄荷醇和桉油醇,这两种物质会激活和“凉”有关的神经传递,让你感到持久的凉爽。所以,夏季在洗澡的水中滴一两滴风油精,浴后会感觉浑身清凉舒适,具有驱暑功能。

2、驱虫

风油精含有薄荷脑及樟脑,这些较易挥发且有气味的物质,恰恰是蚊虫最讨厌的。所以,在浴水中加两滴风油精,不仅有清凉作用,还有驱蚊之效。在竹制家具或者竹席的蛀眼里滴风油精,也可断绝虫患。

3、提神

在昏昏欲睡的中午,午休睡不醒脑门抹一点儿,听课犯困了涂一点儿,提神效果永远在线。犯困了,只需一滴,轻松赶走瞌睡虫。

4、去污

风油精还自带去污功能。杯子上或其他餐具有了污渍,不想用洗洁精清洗,那可在污渍上滴少许风油精,用干布擦抹,1~2分钟后,再用干净的棉花轻轻擦净即可。

5、去味

风油精的挥发性够好,你抹一点儿,周遭人都能闻得到。所以有汗臭

的人,在脑门擦少量风油精,就能盖住汗味啦。有脚臭的人,在洗脚水中滴入风油精,也可改善脚气。摸完鱼的手,用洗手液清洗过后,再在手心滴些风油精,可以较好地清除腥味。

6、止痒

风油精涂在皮肤表层,最直接的感受就是凉和辣。当皮肤出现瘙痒、刺痛时,将风油精少许擦抹在患处,凉意会盖过痒感,止痒效果尤为明显。

7、止痛

风油精具有消炎、镇痛、清凉、止痒、驱风的作用。用于伤风感冒引起的头痛、头晕,可清理头目,缓解疼痛症状。但是,头痛的原因很多,如果没有明显缓解,最好及时就医,对症治疗。

8、防感冒

将风油精适量涂擦在人中穴、太阳穴、印堂穴上,每天1~2次,可防感冒。另外,感冒初期,可盛一杯热水,滴几滴风油精,双手捂住杯口,用热气熏蒸口鼻部10~15分钟,可以起到通鼻消炎的作用,促进感冒的痊愈。

9、防晕车

风油精有芳香祛浊,醒脑开窍的作用,出行时,事先涂抹一些在太阳穴部位,可以防止晕车、晕船。如果晕车导致呕吐,可以把2~4滴风油精滴入凉开水中服用。

10、治烫伤

如手有轻度烫伤,没有溃烂破皮,将风油精直接滴在烫伤的部位上,止痛效果明显,而且还不易发生感染,每隔3~4小时滴敷1次,好了以后也不容易留疤。

11、治腹痛

腹部不适,将少量风油精滴在肚脐周围,涂抹,揉揉,每天2~3次,腹痛很快就会消失。这个方法对于夏天因受凉导致的寒性腹痛效果尤其好。

12、治冻疮

风油精能够治疗冻疮,但只适用于冻疮初期,如果冻疮已经出现溃烂就不宜用风油精了。冻疮初期,将患处洗净后用风油精涂擦患处,手轻轻揉搓,直至局部发热,每日3次,连续3个星期,冻疮或能痊愈。不过,如有不良反应需看医,寻找其他的解决办法。

13、治肛门瘙痒

凡由痔疮、肛裂等引起者,先用温水洗净患处,再用药棉蘸风油精少许,在肛门周围涂擦,即可奏效。需注意,不要胡乱滴撒,引起不良反应。

相关链接:

风油精虽好,但使用风油精也有禁忌。

1、只适合外用!不要輕易吞服、拿口腔和私处等敏感部位做实验。

2、出汗时慎用!出汗的过程中,汗腺是张开的,此时涂抹风油精,岂不是给它打开了通入人体的大门?它含有樟脑这种毒性物质,会对身体造成一定的伤害。因此不宜使用,尤其是过敏体质的人群,在出汗时更应慎用此药。

3、孕妇、新生儿忌用!老人慎用!孕妇及新生儿体内葡萄糖磷酸脱氢酶含量不足,容易伤及宝宝的健康,引起新生儿黄疸症,致使婴儿脑功能受损。

4、皮肤溃烂者忌用!风油精是刺激性较强的物品,如在伤口处涂抹,等同于伤口上撒盐,会增加皮肤溃烂程度,加剧疼痛感。

5、过敏者不可使用!可在耳后涂抹少量风油精,看是否有过敏现象。如出现皮肤红肿或其他不适现象,就停止使用。

黄瓜虽好也不能多吃

试图多吃黄瓜“突击降糖”的方法并不可取

在日常生活中,很多食物都能起到一定的降糖或辅助降糖的作用,黄瓜就是其中一种。黄瓜的含糖量很低,并且它所含的纤维素能在一定程度上增加饱腹感,可以让糖尿病患者和控制饮食的同时又能降低饥饿感。近日,就有媒体报道了一位“要控制饮食,所以一天吃5斤黄瓜”的糖友。

李先生今年43岁,确诊糖尿病已有8年。一个月前他的左侧足底被图钉扎伤,自己在家用酒精简单消毒后便没有再理会。随后不久,左足底就出现了红肿及流脓症状。在当地医院,医生对李先生的左足进行切开引流、抗感染、降血糖等综合治疗,并告知他要控制饮食把血糖降下来脚上的伤口才能好得快。在网上查阅相关资料后,李先生得知吃黄瓜可以降低血糖,于是每天吃生黄瓜,最多时一天竟吃5斤!

遗憾的是,李先生的“突击降糖”并没有能够改善他的病情,足部感染越来越严重。

那么,吃黄瓜是不是真的能降低血糖呢?专家告诉记者,黄瓜的含糖量低,并且它所含的纤维素能在一定程度上增加饱腹感,可以让糖尿病患者和控制饮食的同时又能降低饥饿感。

黄瓜中所含的葡萄糖甙、果糖等不参与通常的糖代谢,所以糖尿病人用黄瓜代替淀粉类食物充饥,血糖非但不会升高,甚至还会降低,如果立即在餐后测血糖,的确会有血糖降低了的“好现象”。虽然黄瓜中的粗纤维很多,偶尔的生吃可以增加饱腹感,但不可当作正餐来长期食用。

专家认为,控制饮食是糖尿病患者确诊后必须要做的事,但千万不可陷入误区。李先生由于饮食不当,不仅没有把血糖降下来,还因为缺乏营养加重了病情。患者应该明确医生所说的“控制饮食”是要求患者应按照科学合理的方式搭配食物,以达到营养均衡、控制热量的目的。

西兰花有助防抑郁

研究人员最新动物实验发现,一种名为萝卜硫素的化合物具有抗抑郁的效果。西兰花等十字花科蔬菜富含萝卜硫素。

据日本媒体日前报道,来自千叶大学等机构的一个研究小组以实验鼠为对象发现,处于抑郁状态的实验鼠对甜食的兴趣会减弱。研究人员准备了普通水和甜水,结果发现有70%到80%的正常实验鼠会饮用甜水,而处于抑郁状态的实验鼠只有50%会饮用甜水。

研究人员还发现,在给实验鼠施加压力、使其陷入抑郁状态之前就喂食萝卜硫素,那么它们饮用甜水的情况则和普通实验鼠差不多。研究人员认为,这表明萝卜硫素起到了预防抑郁发病的效果。

萝卜硫素是一种常见抗氧化剂,在西兰花、芥蓝等十字花科植物中含量丰富,具有很好的抗癌效果。研究小组认为,此次动物实验结果很可能也对人有效,期待人们可以通过均衡摄取西兰花等十字花科蔬菜来降低患抑郁症的风险。

最新研究发现 手机更伤男人

据发表在《手部疗法期刊》上的一项新研究表明,“千禧一代”(指1984~1995年生人)年轻人的手部握力正在变得越来越小,男青年尤甚,而罪魁祸首竟是长时间使用智能手机发短信、滑动屏幕和打手机游戏。

美国温斯顿塞勒姆州立大学职业疗法助理教授伊丽莎白·费恩和儿科职业治疗师卡拉·威瑟福德联合完成了该研究。研究人员测量了237名20~34岁健康人的握力和握力(用两

个手指捏东西的力气),其中男性38人、女性154人。相比于30年前,男性的力量衰退尤其令人震惊,现在20~34岁男性,右手握持时平均能施加的力量为44.5公斤,1985年则是53.1公斤。虽然20~30岁的女性力量也在下降,但是30到34岁的女性握力和握力并未变弱,与同龄男青年或年纪较轻的女青年相比,年龄较大的“千禧一代”女性使用电子产品较少。伊丽莎白·费恩解释说到,“频

繁发短信,手指很少休息都会导致通向大拇指的小肌肉发炎,症状同腕管综合征相类似。”久而久之,会导致手的握力和握力变差。她建议,使用手机时,每小时要让大拇指休息两三次,每次3到5分钟,可以给它热身或者拉伸成L型。建议年轻人不要太沉迷于手机,手部握力不仅对日常生活起着重要作用,而且是总体健康水平的标志,手部握力差也是健康问题的潜在征兆。