

## 生活百科

## 碰伤磕破皮 处理伤口 远离六误区

日常生活中，磕磕碰碰总是难免会伤到身体，有时只是稍稍磕破皮，有时甚至还会磕出血。广州市中医医院外科杨振淮主任医师提醒，面对大大小小的伤口，处理不当不但妨碍愈合，甚至可能导致感染和二次损伤。

在临床观察中，杨振淮发现以下6个误区不少人容易“中招儿”。大家不妨对照一下，如果不慎碰伤磕破皮了，处理伤口时记得避免陷入这些误区——

**误区1：不包扎**

伤口干燥，易附着硬痂，新生表皮细胞难以移动，伤口愈合时间延长。

**误区2：包扎过紧**

包扎过紧可致局部血液循环变差，同时伤口接触氧气机会减少，伤口愈合时间延长。

**误区3：多次换药**

频繁换药反而增加伤口感染机会，破坏刚刚长好的组织，加重瘢痕形成。

**误区4：反复使用消毒水**

如碘伏、酒精、双氧水等，可能破坏新鲜肉芽组织，减低白细胞活性而影响伤口愈合。

**误区5：清创黄色薄膜**

黄色薄膜为新鲜肉芽组织，有助于伤口愈合，去除反而影响伤口愈合。

**误区6：出血时止用止血药**

伤口清创时，如使用止血药粉，需要去除残余止血药粉，首先对诊断及清创可造成不同程度的影响，还会增加患者的痛苦。

## 处理伤口 记住这5点

避开上面6个误区，想要处理好伤口，杨振淮给出以下5点建议：

**1.彻底清创：**

清除创面异物，避免创面异物残留导致伤口反复感染，导致愈合延长或者不愈合。

**2.消毒得当：**

出现伤口要迅速消毒，对于一期缝合切口，可用酒精棉球由中央向外擦洗伤口2~3次即可；对于有创面的伤口，在用消毒水清洗后，可用生理盐水把消毒剂冲洗干净。如果局部感染已控制，尽量避免使用消毒药水清创内创面。

伤口愈合过程要注意定期消毒，保持伤口清洁，避免沾染污染物，如水、食物等，清洁无感染伤口一般3~5日更换一次敷料即可，如感染伤口，在控制感染的同时，避免多次使用消毒药水清创内创面。

需要提醒的是，在选消毒药水时，对于有创面的可用低浓度的碘伏、生理盐水反复冲洗。对于一期缝合伤口，可用酒精换药。

**3.适度包扎：**

别扎得太紧，保持伤口湿润，充分接触氧气，特别是伤口增生期保持伤口湿润可使皮层细胞再生能量及游移速度增加，促进愈合；有研究发现，湿润伤口较干燥伤口愈合时间快1.5倍。

**4.别滥用抗生素：**

切口愈合过程中可能出现伤口局部发痒，这是因为新生肉芽组织刺激伤口末梢神经，切不可搔抓或者滥用激素类药物止痒，以免影响伤口愈合；但当局部感染发生，同时伴有全身症状时，就应在医生指导下根据患者实际情况口服或者静滴抗生素。

**5. 伤口期间的饮食注意事项：**

避免进食刺激性食物，如辣椒、煎炸及色素较重的食物等，多吃富含维生素C的新鲜水果及蔬菜。

（据《广州日报报道》）

编辑 谷基磊

## 人生感悟

## 他们都是威尼斯

看过一本游记,大多数话语都忘记了,但是却记得这句:

这一个我难以忘怀的旅途之夜,与我的那个赤子相遇,它在我心中,与我一起坐在银色的星光里,喝一瓶来不及冻好的白葡萄酒……我庆幸自己没有去岛上奢侈品店买墨镜,没早早回房间,在地图上规划明天的线路,像许多严于律己的背包客……幸运的我,及时转身出门去,买一瓶葡萄酒回来助兴。我只与大海喝酒,只与一座平缓地浮现在大洋中央的死火山相对……

前几天在家里的镜子前独自剪头发时,妈妈盯了我很久,终于开了口:“你原来是个活泼的爱热闹的孩子,什么时候开始变成了这样?”

她指的这样是离群索居,尽可能地避免社交应酬,能不出门的日子就完全宅在家里,穿着白睡袍,楼上楼下独自飘,看书,沏茶,弹琴,和朋友在手机上说几句话,随手再写点东西。

我遇到过,但不经常,所以一直固执地等待那一刻:在对的时间,对的地点,对的心情中与自己完美相处时能浮现出的难以描述的巨大满足和平静,微喜。旅行的时候,也是这样。

怕人多,喜欢自己待着,没有目的闲看,可能是一只鸽子在冰冻的地面上灵活地转身,两只野鸭在天空中拍打翅膀飞得尽力,或者站在一幅画一个物件前发呆——当美太过于强烈,震动太过强大的时候,只能怔怔地看,思考不了,也喜悦不了,忧郁不了,只能随它凶悍地闯入。想停留在心里多久,留下什么印迹,都不是我能控制的事情。

如果必须得结伴去看什么,我会干脆放弃——不可避免地交谈,不可避免地互助拍照,不可避免地听到不一致的观点……它们会不可避免地破坏专注度,愉悦感。

分享这件事,不像我们教育小朋友时说的那么简单——分享很多时候是在透支自己的喜悦,特别是分享对象不那么恰当的时候。

不肯一起去看,也不太写游记。走了那么多路,去了那么多地方,在不同的时间和地点被当时的境遇敲打或者滋养,但是,从来不肯认认真真地写旅行见闻,它们可能会在多年以后的某篇文章里随便出场一下,轻描淡写地成一句话,或者只是一个地名。

卡尔维诺懂这种感觉,所以,在《看不见的城市》里,他写了一段马可波罗和忽必烈的对话,说在马可波罗给忽必烈讲了很多城市,很多旅行见闻之后,忽必烈却问他:“你讲了那么多城市,却怎么不讲你出发的地方威尼斯?”马可波罗回答:“我一说出口,它就不在我心中了。还是不讲的好。但是我所讲的这么多城市,其实都是威尼斯。”

（辛唐米娜）

## 离开是为了回来

好像多数人离开家到了一段时间就会想家,长时间奔波在外的我更认同“离开是为了回来”。流浪的结果终归是一种极度想家的感觉,化解了离开前对身处世界不完美的怨怼,还是接受了、挂记了,是如此习惯的,原来的地方。我平常从来不会觉得台北有多美,但要是离开家的时间久了,就会觉得,其实我们台北市某些转角处的大树也挺美的。“就像你一回北京,立马就想去吃个烤鸭或涮羊肉,我也一样,快来碗蚵仔面线!

这也好像独处跟相处,如果总是一个人,就不会特别需要独处。大家都想要独处,又当不了离群索居的隐士,那是因为独处与相处原本就互为因果,相伴相生。

（刘若英）

编辑 谷基磊

## 心灵驿站

## 人生就是“玩、学、做、悟、舍、了”

六十多岁了，心里头感触很多，特别是在过生日那天就想：人生苦短，怎么这么快就过去了？

到这个年纪，“年轻”是我们每个人都特别想听到的赞誉。我想跟年轻人说，我也想像你们一样——年轻。

但是，年龄不饶人。特别是我们人过六十，我们的父母已经上九十岁了。当他们在病床上，在急救的时候，我会想：我将来也会这样。那一刻心里头有一丝的慌促。

但是年轻不仅仅指年纪，不只是讲生命的年岁。我觉得每一个人都应该有一颗年轻的心。

这颗年轻的心，它应该有热情，充满了对生活的热爱。这样你就会踏实而淡定。我觉得人生就是“玩、学、做、悟、舍、了”这六个字。

“玩”就是一定要好好玩，一个孩子会玩才聪明，才会懂得怎样快乐地面对人生。所以说，我觉得玩的概念，应该是我们人生中要参悟的第一个字。

第二个字是“学”，第三个字是“做”，其实就是读万卷书、行万里路。你要获得知识，除了基础知识还要了解历史、社会、自然。最好走南闯北，走出城市、走出国家。不断学习，不断实践，验证自己。

我们要做好眼下的每一件事情。当你有了悟性，当你晓天下、明事理之后，会突然间觉得“我很累”。很多事情你希望去做，但是你知道你做不成，这个时候就非常苦恼。

所以在参悟很多创作体会之后，我参悟到“舍”的道理。这个“舍”，不仅仅是慈善，不仅仅是给予，不仅仅是乐舍善施那样的一种舍。特别是在我们成功之后，百尺竿头再向上一歩的时候，你能不能放下来，非常淡泊、轻松地往前走。我觉得“舍”是我目前面对的一个课题。

最后一个字是“了”。其实我们每天都面对着——生、灭；开始、结束。休养生息，才有第二天的阳光等待你。而人生就是开始-结束，结束-开始。如果有这样的一种心理准备，你就能够年轻、永葆青春。

我希望能和大家分享我的感悟，我的中年甚至是老年，希望大家能和我一样去修——“舍”和“了”的功课。

岁月如梭，已逢甲子。感恩父母养育，感谢师长亲朋引领；感悟传统文化的启迪，渐蕴出这六字人生感言。

童幼好好玩，多多学。青年贵在实践中，不惑之年，勤思善悟，获成就、取功名，进而知晓得舍的道理，清明自在，以达满船空载月明归之妙境。（濮存昕）

## 小聪明是不够的

我告诉女儿：要找一个配得上你的人。仅仅是对你好，远远不够。人本性的善良是必要的。此外，好的男生，对生命质量有提升而不是区区生活质量。善于生存、善于在生活中取利，那点小聪明是不行的，不够的。他们既不能懂生命壮阔之美，亦不能懂六界震动之善，更无法领略登览众峰之真（有价值的事，从来是少数人能去做）。

父亲对女儿的未来，总有过高的期望。未必能达到，毕竟人间还要说缘。但，远离庸人是必要的。人活一世，不仅仅是吃喝拉撒，不是为了每天每顿，把美好事物变成粪便。只追求和停留在这个上面，与动物何异焉。（玄武）

编辑 谷基磊

## 遗失声明

因不慎将开户许可证丢失，中行账号：255946002439，核准号：J4970002003801，编号：4910-02129629,声明作废。

鹤壁市仙果源农业发展有限公司