

## 秋冬皮肤干燥怎么办?

## 不用热水洗脸、不乱用护肤品

每当秋风吹起,敏感的爱美女性们就开始“全副武装”,忙为身体各部位挑选各种御寒、御寒的化妆品。的确,秋冬干燥、干冷的天气对皮肤伤害很大,出现干燥、干裂,甚至瘙痒、过敏等症状十分普遍。从医学的角度正确护肤十分重要。

## 热水洗脸加速水分缺失促老化

“全国各地皮肤干燥的人群很多。”广州医学院皮肤科主任医师杨健对记者说,这与遗传因素有关,也与自身的体质有关。随着天气转变、气温下降,皮肤不仅会干燥、干裂,还容易瘙痒。很多人没有意识到外界因素导致的皮肤干燥、湿疹变化,以为只是不干

净,就用热水、洗面奶、沐浴液洗脸。洗完觉得很舒服,但是,这些都是在进一步伤害皮肤。

“不建议在秋冬用热水洗脸。”杨健表示,普遍人群有一个误区:以“洗完脸后舒不舒服”来衡量对皮肤的保护程度。其实这是错误的,过热的水温会洗掉皮

肤上的油脂,而这些油脂是皮肤天然的保护层。保护力差了、油脂分泌少了,就容易导致水分缺失、加速皮肤老化,带来更严重的干燥、瘙痒。杨健主张洗脸水的温度不要超过40℃,即使要温水洗脸,最好接近人体体温,即37℃~38℃。

## 凡士林、甘油伤害大,润肤药妆更佳

润肤露是秋冬必备的护肤品,但很多人在使用时也存在一定的误区。例如传统的凡士林、甘油等价格便宜而又见效较快的护肤品,其实对皮肤的伤害大过保护。

杨建表示,甘油的润肤原理是甘油可以吸收水分,让皮肤看起来更加滋润。但甘油涂在

皮肤上不仅会吸收周围空气的水分,也会吸收走皮肤的水分,绝对不是护肤之道。凡士林则是一种粗矿物油,形成的油脂不容易渗透皮肤,而且很容易因为摩擦而掉落流失,这些护肤品因不刺激、价格便宜而广受欢迎,但建议干性皮肤、有遗传缺陷的人群,尽量不要用甘

油、凡士林护肤。

药妆是一个比较安全、有效的润肤产品。药妆都需要经过一定的临床观察才能上市,尤其敏感的皮肤更适合用药妆。如果皮肤干燥程度严重或长期使用护肤品无效,建议可以看专业的皮肤科医生,在医生指导下用药。

(据《羊城晚报》)

## 视力差多吃甘蓝菜

## 防病抗病的10种食物

**1.肌肉痛:**吃点酸樱桃。喝1~2杯酸樱桃汁,有助于消除肌肉疼痛。因为酸樱桃中富含具有抗炎属性的酶,其镇痛效果与布洛芬相当。

**2.记忆力减退:**吃点葵花子。葵花子富含维生素E,有助于保护大脑神经免受氧化的危害,有助于保持记忆。建议每天吃1~2把葵花子。

**3.视力差:**吃点甘蓝菜。甘蓝菜等绿叶蔬菜中富含的叶黄素有助于保护视力,缓解老年性黄斑变性。

**4.肌肉损伤:**每天吃一个苹果。苹果皮中富含熊果酸,有助于促进胰岛素样生长因子IGF-1和胰岛素的产生,这两种激素对肌肉生长至关重要。

**5.注意力不集中:**每天吃一个鸡蛋。鸡蛋中富含胆碱,有助于提高记忆力,使注意力更加集中。

**6.皮肤老化:**每天吃一个橘子或者喝170克橙汁。它们富含维生素C,有助于胶原形成,保持皮肤弹性。

**7.抑郁症:**常吃糙米饭。糙米等高

碳水化合物和低热量食物,能调节控制情绪和抑制焦虑的血清素。

**8.黑眼圈:**饭后喝1杯绿茶。绿茶能够利尿,有助于排除体内不需要的体液,帮助消除黑眼圈和眼袋。

**9.头发干枯:**每天吃菠菜。菠菜叶中富含维生素A和C,有助于发囊产生皮脂,让头发更加光亮。

**10.浑身没劲:**每天吃一根香蕉。香蕉不仅富含钾,且富含对产生和储存能量至关重要的镁。(据人民网)

## 胆囊息肉越长越大,切还是不切?

**典型案例:**三个月前,34岁的张女士在单位常规年度体检时B超发现胆囊单个息肉5×3mm。最近,她到医院复查发现息肉已经长到9×5.4mm。由于息肉增大明显,医生建议行腹腔镜手术摘除胆囊。张女士由于身体无任何不适,又害怕切除了胆囊对身体有影响而不愿意接受手术治疗。但她同时又担心胆囊息肉有恶变的可能,怕耽误了病情。她上网查询发现有机构介绍腹腔镜腹腔镜保胆取息肉的方法,但到几家大医院咨询,医生都建议她直接切除胆囊。张女士左右为难。

## 胆固醇结晶和胆囊息肉有什么区别?

胆囊息肉在病理上可分为:肿瘤性息肉和非肿瘤性息肉。肿瘤性息肉一般为单发,有恶变的可能;而非肿瘤性息肉多为炎性息肉或胆固醇性息肉,呈多发。胆固醇性息肉是胆囊黏膜胆固醇结晶沉积,约占所有息肉的50%左右,一般带有蒂,容易脱落成为结石形成的核心或成为胆囊炎的诱发因素。因为属于非肿瘤性息肉,胆固醇息肉不会恶变。

中山大学孙逸仙纪念医院肝胆胰脾外科教授陈汝福教授表示,B超是诊断胆囊息肉以及鉴别诊断不同类型胆囊息肉的首选方法。特别是胆固醇性息肉的B超影像学表现较具特征,绝大多数可获得正确诊断。如果B超未能鉴别,可以通过超声内镜检查、CT或MR等进一步检查来鉴别。如果不能鉴别的话,只能切除胆囊后病理切片后在显微镜下才能鉴别,肉眼是难以分辨的。

## 发现了胆囊息肉,切还是不切?

陈汝福教授表明,一般认为,胆囊息肉是胆囊癌的诱发因素,近些年来国内外也有许多关于胆囊息肉癌变的报道,尤其在伴有结石时,癌变机率会明显提高。因此对本病以下情况视为恶性病变的危险因素:直径超过1cm;年龄超过50岁;单发病变;息肉逐渐增大;合并胆囊结石等。

胆囊息肉如有明显症状,在排除精神因素、胃十二指肠和其他胆道疾病后,宜手术治疗。无症状的病人有以下情况仍考虑手术:直径超过1cm的单发病变;年龄超过50岁;连续B超检查发现增大,腺瘤样息肉或基底宽大,合并胆囊结石或胆囊壁增厚。病人如无以上情况,不宜急于手术,应每6个月B超复查一次。一般胆囊息肉手术都要切除胆囊。

像张女士这种情况,虽然没有症状,但是短时间内单个息肉明显增大,就算继续观察,短期内息肉也会增大超过1cm,为了排除癌变的可能,也应该考虑手术切除胆囊。目前来说首选腹腔镜下胆囊切除术。

## 切了胆囊后,会出现哪些胃肠道症状?

陈汝福教授表明,切除胆囊后有部分病人会出现所谓的胃肠道症状,或出现腹痛、发热、黄疸等,我们称为胆囊切除术后综合征。根据病史(胆囊、胆管或胃、十二指肠手术史)、术后发生的发热、腹痛和黄疸即应考虑术后胆管结石、胆管狭窄可能。胆囊息肉诊断明确的话,切除胆囊后一般不出现上述症状,但有25%~30%可出现一过性胃肠道症状,一般三三个月到半年内消失,有2%~8%可因症状持续,而需要积极治疗。

一般从饮食调节即能帮助病人度过这段术后不适的时间,部分病人可在医生指导下服用药物缓解症状。

滋阴润燥补气血  
巧吃阿胶不上火

中医认为,春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾。专家称,阿胶归经为肺经和肾经,秋天想要养肺、滋阴润燥,很适合吃阿胶。不说不知道,女人的补血圣品阿胶,男人和中老年人也能吃。而且,讲究阿胶的食用搭配,阿胶并不“热气”,南方人也不必怕上火不敢吃。

阿胶最适合女人,也适合男人、中老年人。阿胶能补血,是女人最好的补血良方,这是人尽皆知的事,其实,男人也能吃!“阿胶有养阴、养阳、养胃、养精的作用。”广东省中医院药师、“岭南汤王”余自强日前在中华儿女孝心行动——“熬东阿阿胶,尽儿女孝心”暨“熬胶孝敬孝心儿女”网络征集活动启动仪式上告诉记者,阿胶的主要功效是补血养血,其次是滋阴润燥。阿胶也是名贵滋补品,因此很多人好不容易买回来,只给女人吃,其实男人也可以吃,特别适合气血虚弱、心悸失眠的人用来调理身体。此外,有的男性精子数量少、活动力弱,甚至因此造成不育,也可利用阿胶的养精功效来改善。

他还指出,中老年人吃阿胶也很好。中老年人容易打瞌睡,西医认为是

大脑供血不足,中医认为是精力不足,吃阿胶能改善。启动仪式现场还举办了“熬胶孝敬”活动,子女现场为父母熬胶,场面感人。

煮胶时配伍很关键小林每个月月经后,她妈妈都会给她补身。比起很多人,她幸福得多了,但对此,她却说自己害怕得很。因为每次吃了阿胶汤后,很快就喉咙痛、便秘,一吃阿胶就“热气”,这让她非常头痛。余自强对记者指出,很多人尤其是南方人对阿胶有认识误区。“阿胶是性平的,无论什么时候吃都可以。”有的人感觉吃着“热气”,是吃阿胶时搭配有误导导致的问题。在煮阿胶的时候,人们为了达到更好的补身效果,放入了当归等补品,导致“热气”。

他支招称,如果平常吃阿胶会上火,不要在煮阿胶时放入过多的补益药材,或用甘蔗汁代替水来炖阿胶,甘蔗汁较清凉;或者在炖鸡蛋阿胶时用鸭蛋尤其是青皮鸭蛋代替鸡蛋,适合对阿胶容易上火的人。



## 高血压者、孕妇、儿童别吃阿胶

余自强表示,阿胶和淮山、枸杞、莲子、百合、圆肉一样,是药食两用的中药材,对大多数人来说,都是调理身体、养生的好东西,但也有禁忌人群:

一、月经期的人不宜吃。处于月经期的人不要吃阿胶,经期补血会让经量更大。

二、高血压患者不能吃。

三、多数孕妇不宜吃。除非怀孕后发现贫血,不然不宜吃阿胶;即使是需要通过阿胶补血的孕妇,也应该在医生的指导下吃。

四、儿童慎吃。儿童尽量不要吃阿胶,要吃也只能偶尔吃一点。

(据《新快报》)