

# 春季护肤当心三类皮肤病

春季,万物复苏,天气变化明显,与此同时各种过敏原都出现了,对于皮肤来说,这真是一段难挨的阶段。因此,春季护肤有两大关键:一是要防止皮肤受过度刺激而过敏或者出现其他疾病;二是要让皮肤保持健康,抵挡温度与湿度的剧烈变化。

## 远离皮肤病

春季,皮肤大敌一般有三种:病毒性疾病造成的皮肤问题、过敏和皮肤瘙痒。

### 1. 皮肤瘙痒:冬季延续症

春季虽然来到,但是,经历了一整个冬天寒冷干燥气候的挑战,一些瘙痒病人在春季也不会好转,特别是老年人,由于他们皮肤分泌油脂等保护物质的机能减退,所以更容易发病。

皮肤最外面是角质层,如果角质层受伤,那么它保护皮肤的作用就会失去,细胞内的水分容易蒸发掉,皮肤就会更为干燥。所以即使瘙痒程度加剧了,也不能使劲抓挠,因为把皮肤抓破了会对皮肤造成更大的伤害,细菌容易进入皮肤引起皮肤发炎、溃烂,所以最好的方法是用浸了凉水的毛巾冷敷来化解痒痒。

应对春季皮肤瘙痒,首先应该选择质地柔软宽松的棉织物,减少对皮肤的刺激。不要每天用强力的浴液或肥皂使劲擦洗,洗澡太勤只会使皮脂减少更为加剧,刺激皮肤更加痒痒。洗澡时,水温应在24℃至29℃,水温过高,皮肤表面毛细血管扩张,会给皮肤带来损伤。

洗澡后应该经常搽凡士林之类的滋润性护肤品,以锁住皮肤表面水分,缓解干燥痒痒;另外,应该少吃牛羊肉和葱、蒜等辛辣刺激的食物,同时少喝酒、抽烟。如果自己调整后,皮肤干燥痒痒程度仍然没有缓解,最好还是请医生对症下药。

### 2. 病毒性疾病:当心风疹麻疹

春天是孩子容易被风疹、麻疹病毒侵

害的季节,这些疾病原属于传染病,但由于会出现皮疹等反应,一些年轻的父母分不清楚,也会到皮肤科求诊。对于这类疾病,家长最应该注意的是隔离。如果在幼儿园或学校发生了麻疹、风疹,应该让健康的孩子尽快和病儿隔离。

### 3. 过敏性皮肤:离开过敏原

春天是气候转换的季节,由于空气中散布的细菌孢子和花粉等致敏物质,一些有过敏性皮肤的人在接触了花粉、某些食品、污染的空气等物质后,皮肤会出现红肿、发痒、脱皮及出现过敏性皮炎等异常现象,因为这些问题到皮肤科门诊来求治的病人也不少。减少过敏先要离开过敏原,皮肤敏感的人户外活动时要比一般人更小心,免得面部皮肤沾到花粉等物质。

## 春季护肤五要点

### 1. 保湿

春季之所以要强调保湿,其实是有原因的。进入春季之后,气温回升很快,皮肤在经历了几个月寒冷的空气之后,并不能马上适应这种天气。特别是春季本身就干燥,如果不进行保湿的话,皮肤很可能出现脱皮、起屑等现象。

春季补水保湿,不仅是为了弥补皮脂腺难以形成的不足,更为重要的目的在于促使表皮细胞的健全和真皮组织结构的健全,这样才能增强皮肤的“蓄水”功能。

在进行补水保湿程序之前,一定要彻底洁面,彻底清除藏在毛孔内的油脂和污垢。洁面之后,先用化妆水补充水分,平衡皮肤酸碱度,然后再次清洁与软化角质,让肌肤更容易吸收水分和养分。

晚间一定要采取保养措施。因为在夜间11时到次日凌晨2时是皮肤细胞最为活跃的时候,这个时间段用护肤品的效率最高。如果要达到比较理想的补水保湿效果,白天出门之前要采取防晒措施。

### 2. 不要吸烟

要想使您的容颜洁净有光泽,一定要戒烟。香烟中含有多种有害物质,如尼古丁、焦油、一氧化碳等,它们都能损害人体健康,令皮肤灰暗无华。嗜烟如命的人,轻则面容灰暗干燥,多皱纹显苍老、牙齿焦黄发黑、视力、听力减弱,重则罹患癌症。

### 3. 防晒防冻

经常在户外作业和活动的,要夏天防晒,冬天防冻。行家认为,皮肤防晒应从春天开始,虽然春天并无夏日的炎炎烈日,却干燥多风,晴天多,云量少,紫外线非常强烈。因此,防晒用品4月份就可以使用。晚上临睡前涂些滋润霜,如果嘴唇干裂,可涂点唇膏,使皮肤得到充分的营养而保持湿润光泽。

### 4. 坚持按摩

按摩可使皮肤表层的衰老细胞及时脱落,促进面部血液循环,改善皮肤的呼吸,利用皮脂腺及汗液的分泌增加皮肤营养,提高皮肤深层细胞的活力,从而使皮肤光

泽而有弹性。按摩的方法是:先在脸上涂一些按摩膏,然后用手指顺着面部肌肤的纹理由下而上划圈式进行按摩,每天早、晚洗脸时进行,每次按摩十分钟。按摩后,用清水洗净后擦干,涂上收敛水即可。

### 5. 正确剃须

男士的胡须长得快,有的人胡须还特别浓密,需要经常刮胡、修面。刮胡子应选择早晨,因为此时脸部和表皮都处于放松状态。要选择品质好、刺激性小的剃须膏、皂和温和的剃须水。先净面,待毛孔放松张开,胡须变软再开始剃须。操作时顺序应从鬓角、脸

颊、脖子到嘴唇周围及下巴。

剃须后,用温水洗脸,再用凉水冲一遍,以利于张开的毛孔收缩复原。之后,涂些润肤液、霜等,以安抚皮肤,减少刺痛。

(据《扬子晚报》)



## 我国首个抗肿瘤新药 枫苓合剂引人关注

媒体报道的“上海药物研究重大科技成果——我国首个可替代手术和放疗抗肿瘤中药新药枫苓合剂问世”的消息,引起河南肿瘤患者广泛关注,医院的病房里、肿瘤药物咨询会现场,都能听到患者谈论枫苓合剂。

很多患者前往郑州金秋大药房去咨询和购买枫苓合剂,最早服用它的部分患者更是深有体会,他们发现身体一天天好转,治疗无痛苦,这与化疗有天壤之别。

枫苓合剂的疗效越传越神,很多患者慕名而来,许多距离郑州路途遥远的肿瘤患者害怕买不到药,甚至打电话预订。

枫苓咨询中心的热线0371-60380173更是被患者打爆了。有的患者无法直接来咨询中心,想网购又怕买到假药,便用长途电话一天三遍地咨询,中心工作人员告诉他验证枫苓合剂真假的方法:可以到国家药监局的网站上验证,也可以到上海市的医保目录上去查,患者这才放心购买,服用后还经常打来电话咨询专家,导致该咨询中心的热线时常占线。

郑州一位姓刘的患者原本身体状况十分危急,在医生束手无策的情况下,他服用了枫苓合剂,谁知肿瘤竟慢慢缩小了……枫苓合剂的疗效令他的主治医生震惊,此后,该医生常推荐中晚期肿瘤患者使用枫苓合剂。

据悉,因为疗效突出,枫苓合剂已率先进入上海市医保,患者可放心购买。

日前,安阳市彰德路春草大药房(海鑫购物广场南侧)已引进并成立枫苓合剂专家咨询服务处。

专家预约热线:0372-5065712。

## 四款减肥餐 让你吃出魔鬼身材

饮食减肥方法中,最不宜采取的就是节食减肥法,但只要选对了减肥食物,不用节食也能成功瘦身。下面,营养师为大家推荐几款健康减肥菜谱,让你在享受美味食物的同时,也能健康减肥。

### 健康减肥菜谱一:烫茼蒿

原料:茼蒿菜50克、油适量、盐少许。

方法:锅中水滚后放入茼蒿,加上水、油、盐巴,1分钟后即可捞起,否则茼蒿容易变色。

### 健康减肥菜谱二:南瓜汤

原料:南瓜1个、姜少许、月桂叶等。

方法:南瓜蒸熟,连皮带籽一起切成块,再放入果汁机中与核桃、腰果一起打至浓稠状,放进锅中与姜、月桂叶慢煮约2小时,让南瓜的香甜味完全释放。

### 健康减肥菜谱三:煎马铃薯

原料:马铃薯半个、海苔半片、酱油膏1汤匙。

方法:将马铃薯打成泥,下面铺着海苔片再放入锅中,用小火两面煎熟,最后淋上酱油膏。

### 健康减肥菜谱四:炒黄豆芽

原料:黄豆芽50克、红萝卜20克、木耳20克、姜丝20克。

方法:先将红萝卜、木耳、姜丝下锅爆炒,再加入黄豆芽一起炒熟。

健康减肥菜谱,好吃不发胖。另外,以饮食减肥为主的美女们平时配合一定的运动,减肥的效果会更好。(据《新快报》)

## 德国专家称 避孕药减肥不可取

新华社柏林3月29日电(记者 郭洋)德国妇产科协会29日发表声明说,避孕药不会提高能量消耗,靠服用避孕药减肥不可取。

此前有传言称,避孕药具有减肥功效。对此,妇产科协会说,激素类避孕药主要通过阻止排卵,达到避孕目的。一些含有屈螺酮的避孕药物可略微促进人体排水,致使体重少量减轻,但不会减少人体脂肪含量。

该协会还说,含屈螺酮的避孕药可能还存在未知的健康风险。一些国际研究显示,服用含屈螺酮避孕药的女性与服用其他现代避孕药的女性相比更易患上血栓,尤其是连续10年服用含屈螺酮的避孕药后,100名女性中就可能有一人患上血栓。

不过,德妇产科协会也同时指出,血栓风险升高不仅与含屈螺酮的避孕药相关,超重、吸烟、饮水过少等因素都可能促使血栓形成。