



# 40岁后如何呵护肌肤

■用力洗脸易长皱纹 ■擦干涂油不利保湿

## 1. 轻柔洗脸

不论你的皮肤是油性、干性还是中性,洗脸时一定要遵循一个原则——轻柔。如果洗脸时用力搓、磨,会把皮下组织拉松。“多用力洗一次脸,就会将面部皮肤摧毁得更老一些。”美国宾州大学医学院皮肤科教授柯里·格曼说。

正确的洗脸方法是,选择温和的美容产品,用温水洗脸,用毛巾轻按,不要完全擦干,让皮肤上留有像露珠一样的一层潮润。洗脸后,选择温和的肌肤调理化妆水,以向上打圈的方式拍到脸上。

## 2. 坚持搓澡

身体上的皮肤老化得比脖子以上的部位缓慢,这是因为较少接触外界刺激。但中年后,身体上的皮肤会变得比较薄、干、粗糙,有些人甚至受到发痒的困扰。同时,脸颊、脖子与手臂上的皮肤也开始变得松软下垂,那些经历剧烈减肥的人,会松弛得更厉害。通过洗澡把皮肤上老化堆积的暗沉角质去除,可以让皮肤看起来更年轻。

《30岁以后的天然美容计划》一书作者伊丽莎白·马蒂建议大家用丝瓜络来擦澡,目前这个洗澡方法风行欧洲。洗澡步骤是:用丝瓜络从身体下端往上端揉搓到心脏部位;在揉搓手脚四肢时较用力,在擦臀部、腹部、胸部与肩膀时,用打圈圈的方式。

## 3. 锁住水分

不管广告怎么宣传,你要明白,保湿品不会增加皮肤的湿度,它只是帮你在沐浴后,把水份保存在脸上身体上,从而使皮肤看起来平滑。洗完澡后,不需要将身体擦得太干,保持微微湿润最佳。然后马上涂保湿品,锁住细胞内的水份。保湿品的牌子并不重要,但要注意酸碱值,尤其是过敏性皮肤,酸碱值应在4.5~5.5,必要时应该咨询医生。

## 4. 充足睡眠

充足的睡眠,可除掉脸上紧绷的线条与压力,使人看起来容光焕发。睡觉前一定要做好清洁,绝对不可带妆睡觉。睡前擦防皱霜与眼霜,嘴唇上涂些油,轻轻按摩。

## 5. 重视防晒

不管你过去多么邋遢,多么喜欢素颜,从现在开始都要学会使用防晒产品,这能让你未来几十年看起来显得年轻。最简单的方法,就是擦具有防晒功效的保湿品。

## 6. 勤于运动

有氧运动如快走、慢跑、骑脚踏车、游泳与跳舞,能刺激血液循环,使皮肤的胶原组织营养充足,帮助皮肤组织结实、平滑。

## 7. 慎做美容手术

拉皮手术会使人看来容光焕发些,但不会使人看来年轻很多,而且3年~8年后皮肤还会显得更松弛。注射胶原蛋白能使皱纹消失,但效果也并不长久,而且会造成过敏。所以,在决定做美容手术前一定要谨慎考虑。

(据《生命时报》)

## 如何科学防治结核病

□鹤壁市传染病医院结核科主任  
主治医师叶鹏

今年3月24日是第17个世界防治结核病日,主题是“你我共参与,消除结核危害”。联合国网站日前发表联合国秘书长潘基文世界防治结核病日致辞,呼吁全球加强团结,确保人人不再因结核病及其严重后果而恐惧,并且从此不再忽视结核病,在我们的有生之年消灭这种疾病带来的死亡。

### 1. 预防结核病。

结核病是一种慢性传染病,也是一种全身性疾病,人体各个器官都可能患结核病,最常见的是肺结核。首先,从整个社会来说,及时发现结核病人,积极治疗结核病人,是最有效的预防措施。结核病人,尤其是排菌的肺结核病人是结核病的传染源,因此对结核病人及早给予有规律的彻底治疗,使之不再排菌,从源头上控制结核菌的传播,是至关重要的。第二,切断结核菌的传播途径也不容忽视,提倡注意个人卫生,做好消毒隔离,避免结核菌的扩散。肺结核病人要注意不要面对他人咳嗽、打喷嚏,用手帕或手捂住口鼻,防止带菌飞沫扩散。不随地吐痰,要把痰吐在痰盂内,然后进行消毒。还应尽量避免婴幼儿与排菌结核病人接触。病人最好单独住一间房间,如果没有条件,也该与别人分床睡。房间要经常开窗通风,保持室内空气新鲜。病人使用的器具要经常用消毒液擦洗,被褥要经常放在阳光下晒。此外,应采取分餐制以避免消化道的传播,病人专用的食具要分开洗、分开放,并要经常消毒,一般煮沸20分钟就可以达到消毒的目的。

### 2. 进行彻底治疗,缩短传染期。

及早发现新发病人,在治疗方面能带来很多好处:可选择的药物比较多;治疗费用低;药物不良反应小,安全性大;病人容易耐受,治疗可顺利进行,治愈的可能性大;减少治疗的失败率。因此,对病人进行彻底治疗是有效进行结核病预防的重要措施。



“我不介意变老,但我不想看起来显老。”美国心理治疗师梅乐·米一语道破很多中年女性的心声。40岁后,很多女性的皮肤会迅速衰老,失去弹性、出现皱纹、长出斑点等,看上去十分显老。对此,台湾《康健》杂志刊文指出,皮肤最能显露年龄的痕迹,但如果多一些呵护与保养,即使年过40,依然可以拥有健康年轻的皮肤。

台湾皮肤科医生郝建表示,20岁的人捏起皮肤约2秒钟即回复原位,但40岁后,需要4秒~5秒才能回到原位,等60岁后,就要延长到6秒~7秒。要想捍卫皮肤健康,只要从以下几个方面入手,就能获得不错的效果。



## 胃溃疡患者应复查到治愈为止

患者问:我患有胃溃疡,治疗了一段时间后,症状就消失了。可最近胃部时不时疼痛,请问是不是复发了?有没有不痛苦的检查方法?

爱民医院胃肠科专家答:在很多患者眼中,胃部不痛了,溃疡便治愈了,其实并非如此。据临床资料表明,如果胃溃疡患者出现下述症状,应高度警惕癌变的可能:

- 1. 上腹部不适或隐痛失去了原来的节律性,且常常在进食后加重。
- 2. 出现原因不明的低热。
- 3. 大便潜血阳性,特别是反复阳性。
- 4. 经一般助消化、抑酸治疗后症状缓解不明显。
- 5. 年龄45岁以上、有溃疡病史,全身情况逐渐变差,近期症状反复,如打嗝、嗳气、腹痛且明显消瘦者。

如果胃溃疡患者出现上述表现,建议尽早来院复查,以免胃癌发生或发现时已成晚期。我院引进目前先进的日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪成为检查胃肠疾病的锐利武器,准确率高,最大特点是体外检查,不插管、无痛苦,能快速、准确检查各种胃肠疾病,患者只需呼口气就能检测出幽门螺杆菌是否感染,极大地提高了胃病的诊疗水平。另外,像患有心脏病和传染病的病人、老年人、儿童,不宜采用胃镜和肠镜进行检查,而日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪适合各类人群的健康检查,检查前需空腹。

健康热线:0392-3326120

## 治疗妇科疾病首选宫、腹腔镜

微创技术是当今世界外科手术的发展方向。腹腔镜、宫腔镜治疗妇科疾病,以其损伤小、恢复快等多种优点受到患者欢迎。

宫、腹腔镜治疗妇科疾病——卵巢肿瘤、异位妊娠、多囊卵巢综合征、卵巢巧克力囊肿、盆腔粘连、盆腔静脉曲张综合征及子宫肌瘤剔除等方面,显示出比传统手术更大的优点,如切口小,仅0.5cm~1.0cm;术中损伤小,手术时间短,出血少;术后痛苦小,恢复快,腹部无疤痕等。在诊治女性不孕症方面,能快速明确诊断器质性病变并进行相应治疗,使众多不育夫妇如愿以偿。

宫、腹腔镜是对子宫腔内疾病进行诊断和治疗的首选设备,它能清晰地观察到宫腔内的各种病变,明确进行诊断。用腹腔镜手术代替传统子宫切除的方法,治疗难治性宫外孕、子宫黏膜下肌瘤、内突性壁间肌瘤,与传统开腹手术相比较,具有不开腹、不切除子宫、创伤小、出血少、痛苦轻、术后恢复快、近期并发症极少、远期不影响卵巢功能等优点。

爱民医院妇科专家提醒广大女性朋友,夏天是妇科疾病的多发季节,阴道炎、盆腔炎、尿道炎等妇科炎症都很容易在夏季发生,宫颈疾病、子宫肌瘤、卵巢囊肿等妇科疾病也更易在夏季找女人的麻烦。专家还提醒,女性朋友不要小看妇科炎症,因为小问题也会引出大麻烦,一旦查出患有妇科疾病,一定要抓紧治疗。

健康热线:0392-3326120

**男性细胞再生素(外用)**  
**营养粉胶囊(口服)**  
**买3套送1套**

征服采用埃及原装进口金壁虎提取液A型玛卡膏和新添加黄金蚁,能充分供应阴茎细胞营养,深入诱导阴茎细胞再生。

征服荣获奖项:  
·联合国卫生组织性爱与健康机构推荐产品·被评为2006年凤凰世界男性品牌·中华性保健研究促进会协会推荐产品

经销地址:  
新区淮河路与兴鹤大街交叉口鹤圣堂大药房  
山城区春雷路北段五号小路口南药圣堂大药房  
老区朝霞街中段汽车公司对面青保保康专卖店  
征服专线:18639219175

# 爱民医院6大男科疾病专项减免惠民公益活动

“五一”国际劳动节献给男人的健康礼包 主办单位:鹤壁市慈善总会、爱民医院 活动时间:4月15日~5月25日

春季是男性疾病的高发季节,为了提升鹤壁男性健康水平,全面构建和谐社会,由中国男科医师协会联合爱民医院主办“春季男性健康公益会诊活动”,特为男性朋友提供一次与权威专家面对面的交流机会,有六大医疗专项减免优惠,实现广大男性朋友健康幸福。

- ① 韩式包皮整形术减免300元
- ② 早泄背神经选择性阻断术减免500元
- ③ 经尿道前列腺汽化电切术减免500元
- ④ 性功能障碍康复治疗费减免50元/次
- ⑤ 前列腺治疗费减免50元/次
- ⑥ 泌尿系统感染治疗费减免50元/次



咨询热线:3326120

医院地址:鹤壁市新区淇河路102号(107国道与淇河路交叉口西南角)