



# 类食物防晒功效 超防晒霜

阳光中的紫外线会刺激皮肤产生大量氧化自由基,而自由基会破坏皮肤细胞组织,加速黑色素生成的氧化反应,让皮肤变得暗沉、粗糙且失去弹性,也使皮肤的抵抗力降低,而“防晒”食物能提高皮肤的抗氧化力,帮助清除自由基。

夏天到了,各位美眉的防晒计划准备好了吗?除了防晒霜、遮阳伞、太阳镜,别忘了还要多吃一些防晒食品,防晒食品一样可以帮你抵御阳光!

## 1 每天吃高维生素 C 水果

维生素 C 是“永远的美肤圣品”,每天吃 2 份~3 份水果,其中一样选择高维生素 C 的奇异果、草莓或是柑橘类。

维生素 C 是抑制黑斑的有效制剂,堪称美白之王。因此修复晒后的皮肤就必须多食用一些含维生素 C 的水果。要想拥有对紫外线防御能力强的肌肤,还须充分摄取防止肌肤老化的维生素 E,增加皮肤抵抗力的维生素 A,增加皮肤弹性的钙,这些都能从食物或营养补充食品中获得。

## 2 适量摄取黄红色蔬果

红黄色蔬果、食物及深绿色叶菜,如胡萝卜、番茄、木瓜、白薯、南瓜、空心菜等,多含有大量胡萝卜素及其他植物化学物质,有助于抗氧化,增强皮肤抵抗力。

番茄是最好的防晒食物。番茄富含抗氧化剂番茄红素,每天摄入 16 毫克番茄红素可将晒伤的危险系数下降 40%。熟番茄比生吃效果更好。同时吃一些土豆或者胡萝卜会更有效,其中的 β 胡萝卜素能有效阻挡 UV。

西瓜含水量在水果中是首屈一指的,所以特别适合补充人体水分的损失。此外,它还含有多种具有皮肤生理活性的氨基酸,易被皮肤吸收,对面部皮肤的滋润、营养、防晒、增白效果较好。

## 3 豆制品

大豆中的异黄酮是一种植物性雌激素,它也具有抗氧化能力,是女性维持光泽细嫩皮肤不可缺少的一类食物。大豆制品中,豆腐、豆浆(建议不放糖)是比较好的选择,而其他加工类豆制品,如豆干及豆皮等,热量都比一般豆腐高很多。

## 4 抓把坚果当零食

对皮肤来说,吃进的油脂可能是“天使”,也可能是“恶魔”,关键看你吃的是哪种。坚果中的植物油多半富含维生素 E,能帮助抗氧化和消除自由基。另外,如果你平时爱吃白米饭、白面包,建议改吃全谷类吧!因为“吃得越粗,皮肤越细”。

空调、风吹、日晒都会消耗皮肤中的水分。坚果中含有的不饱和脂肪对皮肤很有好处,能够从内而外地软化皮肤,防止皱纹,同时保湿,让肌肤看上去更年轻。但通常需要 30 天才能令皮肤有所改善。

## 5 来杯热可可

众多科学研究为巧克力洗清冤屈,证实它是对健康有益的好食物,因为巧克力里含有丰富的抗氧化物,如可可多酚、类黄酮,适量摄取对皮肤有益。

## 6 绿茶

美国研究指出,喝绿茶或是使用含绿茶成分的保养品,可以让因日晒导致皮肤损伤、松弛和粗糙的过氧化物减少约 1/3。一般健康人喝茶养生,每天 2 杯~4 杯较合适,也可将不同类的茶换着喝。

(据《现代快报》)



## 夏日控油大作战

有些人即使不怎么用护肤品,不到中午就已经一脸油光了;有些人精心化了淡妆,出去走一圈很快就不成样子了;有些人本来就有痤疮问题,到了夏天更严重了……什么产品可以有效控油呢?

想要减少油脂分泌,最为直接有效的方法当然是调节体内的激素水平。但是激素成分在化妆品中禁止使用,而口服的副作用又比较大,一般只是出于治疗某些疾病的目的在医生的指导下使用,而不应该擅自使用。

一些维生素类的物质外用也有控油的作用。

比如维生素 A 酸,能够缩小皮脂腺组织,抑制皮脂腺活性,减少皮脂分泌。维生素 B 族一般用来作为治疗脂溢性皮炎的辅助手段,添加了维生素 B 族的产品也不妨作为一种选择。

除了添加上述可能有效的成分之外,市面上常见的控油产品主要有两种类型:一种是添加了收敛剂,另一种是使用多孔物质。

作为收敛剂添加的成分主要是酒精、植物油,瞬时收缩毛孔的同时还会有清凉感。不过这类成分作用时间很短,一般浓度比较高,会刺激皮肤,使皮肤油脂分泌更为旺盛。

相对来说,多孔粉末吸附油脂的作用比较温和,作用时间也会长一些。多孔物质产品包括散粉、控油海绵、清洁面膜以及含矿物粉的产品。吸油面纸也可以归为这一类,主要是利用棉、麻等材质纤维的空隙来吸附油脂,有些吸油面纸还加了矿物粉来增加效果。

除了上述手段之外,使用水杨酸、果酸能减少老化角质堆积,使皮脂能够顺利分泌到皮肤表面;富含抗氧化成分和抗炎舒缓成分的产品则能减少刺激和炎症反应,可能对控油有所帮助。

(据果壳网)

## 为什么要 重视幽门螺杆菌

幽门螺杆菌(HP)是一种微需氧的革兰氏阴性杆菌,其典型形态是 1~3 个螺旋形杆状体,呈 S 形或 C 形,HP 主要生存在胃的黏液层下,与胃黏膜的上皮细胞紧密接触,由于细菌分泌毒素,使胃黏膜发生损伤。十几年来国内外学者对其进行了广泛而深入的研究,证明 HP 感染与一些胃肠病密切相关。现已证实消化性溃疡病,特别是十二指肠溃疡的发病和复发与 HP 感染有关,临床实践证明 HP 阳性的十二指肠溃疡根治 HP 后,可使十二指肠溃疡的年复发率由未根治 HP 的 70%~80%,下降到 10% 以下,达到了基本治愈。又如低度恶性胃黏膜相关淋巴瘤淋巴瘤患者,根治 HP 后,约有 70% 的患者得到完全缓解。慢性活动性胃炎的发病,大多与 HP 感染有关,亦应根治 HP。最近几年,医学界对胃癌的发生与发展和 HP 感染的关系极为关注,初步认为二者亦有一定关系,建议有胃癌家族史的病人,如有 HP 感染亦应根治。目前全世界均很重视对该菌的研究,人们对 HP 感染及其相关疾病的认识正日益增长。

爱民医院拥有幽门螺杆菌 C14 呼气检测仪和日本岛津遥控胃肠诊断系统,最大特点是体外检查,不插管、无痛、痛苦检查各种胃病疾病。只需呼一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量,还能用于药物疗效的评价,极大地提高了胃病的诊疗水平。另外也很适合心脏病和传染病患者、老年人、儿童。

爱民医院健康在线: <http://www.hbaimin.com> (小语)

## “三步安神疗法” 治疗失眠抑郁

患者问:我有个亲戚得了抑郁症,动不动就摔东西,甚至想自杀。请问有什么好的治疗方法吗?

鹤壁市爱民医院神经疾病专家答:抑郁症是一种常见的精神疾病,主要表现为情绪低落,兴趣减低,悲观、思维迟缓、缺乏主动性,自责自罪,饮食、睡眠差,担心自己患有各种疾病,感到全身不适,严重者可出现自杀的念头或行为。

抑郁症并不可怕,可怕的是不敢去面对它。

对于抑郁症患者的治疗除了使用药物之外,患者家属还要配合,多和患者沟通,要耐心地帮助患者走出抑郁的阴影。

另外,使用中药治疗很重要,西药的毒副作用较大,中药标本兼治,效果好。

爱民医院采用中医“三步安神疗法”,通过调节大脑神经系统,改善颅内微循环等全方位治疗,对抑郁、失眠、强迫症、焦虑症等疾病有非常好的疗效。患者短期即可康复,并且不易复发。

经临床验证,疗效显著,已经为众多抑郁患者解除了疾病困扰,深受患者及家属好评。

专家热线:3961120



鹤壁爱民医院  
HE BI SHI AI MIN HOSPITAL

医保·新农合定点单位

# C14 呼气检测仪

## 准确快速诊断出是否感染幽门螺杆菌

胃肠检查,不插管,只需吹一口气

诊疗  
范围

浅表性胃炎/糜烂性胃炎/萎缩性胃炎/胃黏膜脱垂/胆汁反流性胃炎/胃及十二指肠溃疡/十二指肠球部溃疡/结肠炎/胃下垂等功能性消化不良

3326120

医院地址:鹤壁新区淇河路102号  
(107国道与淇河路交叉口西南角)

注:胃肠检查须早上空腹

让我们捍胃您

