

7个常见的美容错误

搽粉底、修眉毛、涂眼霜，这些你都会吗？看起来很简单，其实可一定。试一试这些简单科学的办法，可以有效地纠正一些常见的美容错误，让你更加容光焕发。

错误一：护发素涂整头

大多数人按照使用洗发液的方式来使用护发素：从头顶开始，一路涂至发梢。但事实上，靠近根部的头发是新生的健康头发，而只有靠近发梢的部分才是受到损伤的头发。护发素涂整头不仅浪费，而且在发根处使用护发素

会使头发看上去软塌塌的，也更油腻。

【正确做法】从耳朵位置开始，一路涂至发梢。这样做不仅可以节省护发素，而且还不用频繁洗头。

错误二：保湿霜未干就上粉底

如果没有等保湿霜被皮肤充分吸收就上粉底，保湿霜的油性成分会让妆面变薄、不贴合，最终影响粉底的遮盖效果。

【正确做法】等候大约60秒，让保湿霜被充分吸收。如果赶时间，可以用一张面巾纸吸掉多余的保湿霜，然后再上粉底。

错误三：修眉毛时离镜子太近

当你过分关注每一根细小的眉毛时，会忽视眉毛的整体形状。最终导致眉毛被修得要么过细，要么不对称。

【正确做法】来自纽约一家美容店的店主莱米·加夫尼建议，修眉毛时找一面靠近窗户

的大镜子，然后后退一些来审视你的面容。

眉毛应与脸型及五官的大小、位置协调。然后再靠近镜子仔细拔掉多余的眉毛。每拔几根，就要后退几步来重新检查一下是否对称。

错误四：忽视了脖子

当你小心呵护自己的脸部时，千万不要止步于下巴：脖子上的皮肤比脸部的更薄也更敏感，同时也很容易发生色素沉淀，弹性和质地变化的问题——当然，还有皱纹。

【正确做法】在脸上涂抹防晒霜时，要一路涂到脖子甚至胸口。手背也是一个薄弱部位，所以别忘了在手背上也涂一些。

“用不着买单独的颈霜，那都是些市场营销的把戏。”加利福尼亚西好莱坞美容美体店店主欧力·汉瑞克森表示，日常使用的面霜和普通护理乳液都可以用在脖子上。

但如果你使用的护肤产品含有果酸或者维生素A成分的话，请先在脖子上做一下测试。

错误五：用保湿霜减轻眼部浮肿

很多因素会导致眼周液体滞留，比如饮食摄入盐分过多。这时候可千万别用眼霜！纽约西奈山医疗中心激光与美容皮肤科主任海蒂·沃尔多夫说，保湿霜和眼霜中的补水成分的作用是将水分保持在皮肤中，所以它们会让你的眼睛更加肿胀。

【正确做法】如果眼部周围皮肤浮肿但不

发红，也没有疼痛或瘙痒症状时，使用冷敷袋或冰袋处理10分钟到15分钟即可。沃尔多夫说，在这之后，你可以再抹一些质地较稀薄的含咖啡因成分的眼部啫喱。

如果你感到眼部红肿，并伴有疼痛或瘙痒症状，应该马上去看皮肤科医生，这种情况可能是过敏性皮炎。

错误六：洗澡洗得过分干净

搓揉皮肤时发出“吱吱”声也许听起来很爽，但它同时也表示你洗得太久或搓得太狠，导致皮肤和头发表面分泌的能锁水保湿的油脂已经被破坏掉了。

【正确做法】迈阿密的皮肤科医生洛蕾塔·西拉尔多指出，首先你应该评估你的洗浴用具和产品：一块丝瓜络沐浴海绵或一瓶药用洗发水可能会将皮肤和头发上的保护层破坏殆尽。通常来说，洗澡的时间应该被控制在10分钟以内，用温水而不是热水。

错误七：过度治疗暗疮

讨厌，痘痘又大暴发了，于是你开始猛用暗疮修复霜。擦完一遍，为了巩固战果，你决定再擦一遍。“大部分的修复霜含有酸性成分，这些成分会在使用后的几个小时中渗入皮肤。”西拉尔多说，“过度使用会导致灼伤，并会使皮肤发红、脱皮和疼痛。”

【正确做法】遵从修复产品包装上的指示，大部分的产品都指明每天应使用一次到两次，同时还要注意保湿。
(果壳)

肺结核患者如何就诊

□叶鹏

肺结核是一种慢性病，症状大多由轻渐重，多数早期病人症状较轻微，常常不能引起注意，有的被误诊为感冒、气管炎等。患者如出现肺结核病相关症状，如持续咳嗽、咳痰两周以上或伴咯血，应及时到专业医疗机构就诊检查。

目前，我国从中央到县（区）各级都设有结核病防治专业机构，如出现结核病可疑症状应立即到所辖各市（县、区）结核病防治机构就诊。鹤壁市传染病医院结核科及结防门诊，作为市结核病定点收治单位，是对全市结核病人发现、治疗和管理的专业机构。该院医务人员经过系统的专业培训，掌握了现代的结核病诊疗方法，使病人能获得及时诊断和正确的治疗，并享受国家对结核病治疗费用的“收、减、免”政策。

目前，痰涂片结核菌检查仍然是发现传染性肺结核病人的主要方法。痰涂片检查简便易行，准确性较高，痰中查出结核菌，就能确诊患了肺结核病。一般初次就诊要查三个合格的痰标本，即夜间痰、清晨痰和即时痰，这是诊断传染性肺结核的“金指标”。结核菌素纯蛋白衍生物(PPD)试验，作为初筛检查，广泛应用于临床；另外，胸部影像学检查、血结核抗体、红细胞沉降率及血常规检查等相关实验室检查，对结核病的诊断均有不同的临床意义。（作者为鹤壁市传染病医院感染科主任、主治医师）

男性生殖系统疾病重在预防

入夏以来，泌尿科门诊量或咨询的人流量明显增多，前列腺炎、阴囊湿疹、生殖疱疹、包皮龟头炎、性功能障碍等男性疾病进入高发期。

注意卫生预防泌尿系统感染

最近，张先生发现下身出现一些小红点，来到爱民医院泌尿外科就诊。泌尿外科周主任仔细检查后诊断，张先生是由于平时不注意个人卫生导致泌尿系统感染的。

夏季天气炎热，人体易出汗，会导致细菌滋生，如不注意养成良好的个人卫生习惯，泌尿系统就会因此受到牵连。一旦感染疾病，患者除了要积极治疗外，还要纠正不良生活习惯，才能彻底治愈。

适当减压预防障碍疾病

天气炎热，人在高温下也易烦躁，加上生活压力过大、精神压力过重以及不良生活习惯等，导致大脑皮层中的射精阈值降低，稍有刺激即会射精，导致早泄。

泌尿外科主任刘祥焯提醒：预防男性功能障碍，一要告别不良嗜好，不熬夜、不抽烟、不喝酒，保持生活规律；二是养成良好的生活习惯；三是调整生活节奏，劳逸结合。

多喝水预防前列腺疾病

夏季天气炎热，人体汗腺分泌量增加，尿量自然减少，加上天气炎热导致括约肌放松、血液循环加速，缓解了前列腺的水肿、充血等症状，使患者症状可能暂时减轻，但是天气一转凉，又会恢复原状。因此，前列腺患者千万不要因为夏季症状减轻就掉以轻心，而忽视了治疗与保持健康的生活习惯。炎热天气应多喝水预防前列腺疾病。

男科疾病的病因复杂多样，如果发现症状，应及时治疗，以免贻误病情。

健康在线：<http://www.hbaimin.com>

(小语)

护肤品越贵越好？

对于选择化妆品，不少人以价格为导向，认为越贵的产品就一定更好。下面，我们就来讨论一下选择护肤品的误区。

越贵的产品就越好？

应该说各个价位都有优良的产品。产品价格的高低更多来自市场定位和广告等多方面的考量。高端产品往往宣传某一成分的

神奇效果，利用信息不对称进行超常定价，引起消费者关注和崇拜，巩固它们行业中的顶端地位。

选择护肤品的依据是年龄？

年轻人虽然更常遇到痤疮问题，但一样也会有皱纹、色斑。老年人除了皱纹同样可能会有痤疮、湿疹、过敏等问题。选择护肤

品最先考虑的应该是自己的肤质，是油腻还是干燥，容易过敏还是耐受性好，是否有色素沉淀，紧致还是有皱纹。

即使同一年龄段也会有不同的肤质，经常会有人羡慕同龄人没有痤疮、皱纹等皮肤问题，并不是他们用了什么神奇的产品，可能只不过是天生丽质，加上选择了适合自己肤质的护肤品而已。
(综合)

认真落实卫生部开展“三好一满意”医院管理年活动暨

“情系百姓健康 惠民百日医疗”公益大行动

支持单位：鹤壁电视台、《淇河晨报》 主办单位：鹤壁爱民医院 活动时间：即日起至9月30日

活动的背景：2011年卫生部提出用三年时间对全国卫生医疗机构，开展“三好一满意活动”（质量好、服务好、医德好、群众满意），重塑行业新形象，去年以来行业建设跨上一个新的台阶。

为了落实好卫生部“三好一满意”活动，爱民医院于6月1日举行启动仪式，邀请市卫生局行风建设室负责人参加，并提出了宝贵意见，使全体员工受到很大的鼓舞，尤其是医护人员代表发言，对开展“三好一满意”做出承诺。医院领导提出了更高的标准和要求，保障“三好一满意”持续进行下去，提升医院的满意度，让百姓放心。为了以实际行动关爱百姓健康，解决群众“看病难、看病贵”的问题，经院研究决定开展为期100天惠民医疗大行动，让群众看病实惠，让利于民。

9大项目惠民健康任你选

部分
手术费

最高减免500元
最低减免100元

更多优惠请登录：
<http://www.hbaimin.com>
详情咨询预约：
0392-3326120