

秋季养肤 少去角质多防晒

秋季也应防晒

很多人在夏季特别重视防晒,但进入秋季就放松了警惕,认为太阳没那么晒了,防晒品可以收起来了。实际上,紫外线与温度没有必然的联系,只要出太阳,就有紫外线。

而且,现在强调的皮肤“光害”中,除了紫外线,灯光的损伤也是其中很重要的一项。防晒必须是贯穿四季的。

另外,秋季皮肤变干,角质层保水度不够,对紫外线的抵抗力下降,当角质层比较润泽时,可以折射走较多的光线,而当它变干、变脆时,吸收的紫外线更多,这就是很多人进入秋季,皮肤上的斑点更加明显的原因。

肤色黯沉时可加强保湿

我们常有这样的经验:天气转凉,肤色和树叶一样变黄、变黑,这是因为,皮肤干燥缺水,代谢就会变慢,肤色就会黯沉。有些人会选择用去角质的方法改善肤色黯沉,但这在秋冬季节是不适当的。秋季皮肤的角质层韧性、弹性变差,比较脆弱,我们需要较多的角质层来保护皮肤,用磨薄角质层换来的肤色光亮只是暂时的,代价是皮肤抵抗力更差,在不远的将来,皮肤将会变得敏感,出现红血丝等。

因此,建议油性皮肤的人一两周去一次角质,敏感皮肤和干性皮肤的人秋冬季节就不要去角质了。

那么,有什么好的办法改善肤色呢?答案是保湿。保湿能让角质层变得健康,保水度加强,皮肤的弹性、韧性加强,代谢加快,肤色就会改善。所以,每天用黏稠的机能型化妆水浸透化妆棉,湿敷五分钟,是最好的办法。

(据《大河健康报》)



秋季易掉发 5招可缓解

1.经常改变头发缝儿的位置

头发缝儿的位置如果保持不变,头发缝儿周围的头皮会由于常常被阳光照射,变得特别干燥或变薄。如果头发缝儿周围的头皮开始变薄,应该在擦发乳或头油后,加以按摩,使已经干燥的头皮得到滋润。不妨经常将头发缝儿的位置改变一下,不但能够享受改变发型的乐趣,还能避免头发缝儿周围的头皮干燥,减少脱发。

2.多摄入富含蛋白质及维生素的食物

多吃一些含铁、钙、锌等矿物质和维生素A、B、C以及含蛋白质较多的食品,如含有丰富蛋白质的鱼类、大豆、鸡蛋、瘦肉等,以及含有丰富微量元素的海藻

类、贝类,富含维生素B2、B6的菠菜、芦笋、香蕉、猪肝等都对保护头发、延缓头发老化有好处。另外,保持大便通畅也有利于头发的健康生长。

3.烫发、染发不可过勤

染发、烫发和吹风等都会对头发造成不同程度的损害,染发液、烫发液对头发的损害也较大,使用次数过多会使头发失去光泽和弹性,甚至变黄变枯;日光中的紫外

线会对头发造成损害,使头发干枯变黄。染发、烫发间隔时间至少为3个月至6个月。另外,避免日光的暴晒,游泳、日光浴时也要注意保护头发。

4.选择弱酸性洗发水

洗发水最好选择弱酸性的。要选择能够保护头皮与毛囊的洗护产品,

最好定期去美发沙龙做专业护理,或者将专业产品买回家,加强修护。

5.不必每天洗发

天天洗发一度被认为是滋润秀发的最好方式,其实,就像吃饭一样,吃撑了未必都能吸收进去。得给头发足够的时

间来休息,让它吸收营养和排出污物。因此,隔一两天洗一次最好。

(据《大河健康报》)

包皮过长危害多

包皮过长会影响阴茎发育,可导致龟头坏死。青春时期,由于龟头被包皮紧紧包住,其发育受到束缚,致使性器官发育成熟后明显小于常人,特别是包皮口径过小的男人,包皮上翻后不能复原,包皮紧紧卡在冠状沟处,成嵌顿包茎,痛苦不堪。严重时,龟头会因血流不畅而发生水肿,甚至可能坏死。

包皮过长可能引发早泄。研究发现,由于龟头黏膜隐藏在包皮下,龟头黏膜受到的摩擦、刺激较少,使得龟头黏膜的神经比较敏感。当龟头和阴道进行摩擦、刺激时,就会由于龟头黏膜神经过于敏感造成早泄。

包皮过长有致癌的危险。包皮过长有诱发阴茎癌的可能,研究表明,包皮垢是一种致癌物质。调查显示,85%~95%的阴茎癌患者,都是包茎或包皮过长。

包皮过长使阴茎发炎,损害肾脏。包皮过长,使包皮内皮脂腺的分泌物不能排出。阴茎发炎会引起尿道口或前尿道狭窄,导致排尿困难。长期排尿困难,肾脏的功能就会受到损害。

爱民医院微创无痛包皮环切术,环保美观,安全无菌。

健康咨询电话:0392-3326120

乙肝肝硬化患者如何进行抗病毒治疗

□史保生

1.抗病毒的必要性:
临床研究证实,对病毒复制活跃的肝硬化患者给予抗病毒治疗,可有效降低肝功失代偿及原发性肝癌的发生几率。对于失代偿期肝硬化患者,抗病毒治疗能够显著改善肝功能,有助于提高患者的生活质量并延长生存期。2010版《中国乙型肝炎防治指南》指出,通过抑制病毒复制,改善失代偿期肝硬化患者肝功能,抑制疾病进展,以延缓或减少肝移植的需求并降低移植后复发的危险性。由此可见,乙肝肝硬化患者抗病毒的必要性毋庸置疑。

2.抗病毒指征的把握:
美国肝病学会以及欧洲肝病学会2009版《慢性乙型肝炎诊治指南》均指出,无论是代偿期还是失代偿期的乙型肝炎肝硬化患者,均应进行抗病毒治疗。失代偿期肝硬化患者抗病毒治疗不受HBV-DNA水平限制,一旦进入失代偿期就应抗病毒治疗,从而使患者获得持续病毒抑制,减轻肝脏炎症及延缓坏死。

和慢性乙型肝炎的抗病毒治疗不同,乙肝肝硬化危害大,留给患者和医生观察病情的机会少,这类患者的抗病毒治疗指征应当放宽。(作者为市传染病医院副主任医师、医学硕士)



强力透骨修细胞 治骨奇药谷德宝

谷德宝骨细胞修复液是谷氏治骨秘方,由30多种名贵中草药与国外高分子渗透技术高度提纯相结合而研制,骨细胞修复液是针对骨细胞的,能穿透骨髓打开粘连,全面修复受损骨细胞,效果直接,又快又好。

骨细胞修复液治骨细胞的两大突破:一、液体渗透修细胞,红肿、疼痛,瞬间消;二、液体渗透活细胞,旧骨变新骨,骨病彻底好。

骨细胞修复液适用于类风湿性关节炎、颈椎病、腰腿痛、骨质增生、腰间盘突出、骨刺、坐骨神经痛、腰肌劳损,对滑膜炎、滑囊炎及各种老年顽固性骨病有特效。该药30秒内渗入骨髓,快速修复受损骨细胞,3分钟止疼痛,10分钟消红肿,3个疗程关节灵活,骨病康复。相信品牌的力量!

厂家特举行买一盒送一盒,买五盒送两盒的优惠活动

老区地址:保生堂药房(中人民医院斜对面) 电话专线:13783023307
新区地址:益生堂大药房(淇河路中街市中医院东院) (市内送货,郊区邮寄)

岳灵生发 乌发 湘西苗方
止脱生发 白发转黑
7天左右止脱生发,20天左右白发转黑
苗药古法,让您实实在在看到新生健康毛发!
岳灵为什么敢免费体验上市?
天然草本植物浓缩精华,我自信故我敢!
岳灵为什么要免费体验上市?
倡导理性消费,让产品效果说话,让顾客自主选择。
招浚县、山城区及全省各市区代理 电话:13569633905
总店:新区兴鹤大街与淇河路交叉口宝岛咖啡南20米 电话:6999219
一分店:新区九州菜市场西口(天宝药业西20米) 电话:15139267151
二分店:新区淇河路桃源小学西侧 电话:3619555 13503929205
淇县店:锦绣华庭东门 电话:13633926500

膝关节炎病 民间有奇方
中医认为骨关节炎病,根源在于关节软骨退变,对关节保护作用降低引起的。
在大兴安岭山区有一奇人刘仁松,80年专攻骨病,他针对这一根本原因,独创中医根治之法,研制成国药“活血风毒膏”,通过滑液导药,入药,使关节软骨的每一个细胞都浸透在药物的全面滋养之中,全面修复受损骨细胞,不管病情有多重,病史有多久,只要按穴位用药,都能立竿见影,实现一夜就能下床,数日炎症消除,跑步,做家务犹如常人。
宋先生激动地说:“真没想到有这么神奇的药,我是膝关节进行性变,骨质增生,滑膜炎,关节间隙狭窄,久坐站起迈不动步,上下楼关节疼痛要命,绝望中发现“活血风毒膏”就买了10盒,用药当日就有减轻,一周就能正常行走,两个疗程上下楼如履平地,至今三年无反复。”
专家提醒:“活血风毒膏”纯中药,对骨病有特效,被批准为国药准字Z20025551,不以暂时止痛蒙蔽患者,专门针对:骨质增生、滑膜炎、韧带老化、半月板损伤等。买3盒送1盒,买5盒送2盒。
康复专线:0392-2701179 市内送货
地址:保生堂药房(老区人民医院斜对面) 市内送货 郊区邮寄

中医“三步安神疗法”
抑郁症可防可治
原本在高一学习成绩很好的林某因总想抑郁,成绩直线下降,没有“抑郁”的人根本无法理解抑郁患者所面临的痛苦,抑郁患者情绪低落,工作和生活都会受到影响,加上一身的不适感,他们常有活着没意义的想法,抑郁还可使患者的免疫力下降,内分泌失调;其次,抑郁严重影响患者的工作、社交能力;再次,抑郁患者给家庭造成的经济负担和精神负担更不可估量。
爱民医院神经疾病专家指出,抑郁症绝对是可防可治的,爱民医院“三步安神疗法”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。
刘淑慧,正股室主任,主治医师,早三或四就医,才是正确就医
专家热线:0392 3961120