

皮肤会“吸毒”？

近年来,关于化妆品含毒的报道屡见报端,连一些国际著名品牌如欧莱雅、SK-II 等都不能幸免。皮肤科专家指出,化妆品中的有毒成分可通过皮肤细胞吸收,然后通过人体的循环系统进入血液,在肝、肾部位沉积,久而久之就会引发中毒或肝肾损害等,危害人体健康。值得注意的是,人体的黏膜部位如眼、口唇等没有防毒屏障的“透明层”,比其他部位的皮肤组织更为脆弱,对毒素的吸收更快,尤应慎重选择化妆品。

皮肤“吸毒”可由3条通道

专家说,很多化妆品中都可能含有对人体有害的成分,但只要在国家许可的范围内,都不会对人体产生危害,一旦超标才有危险。像美白产品中不少都含有铅和汞,这些重金属都可通过皮肤吸收,如果没法通过新陈代谢排出体外,就会在体内沉积,铅可引发中毒,汞可致癌。一般人使用化妆品都是天天涂抹,如果有毒成分超标,有毒重金属在体内日积月累,久而久之,必然危害健康。

皮肤也有“嘴”,也能“吸毒”。皮肤吸收有毒成分,一般是通过以下三种途径:一是皮肤细胞内吸收,二是皮肤细胞间吸收,三是毛孔汗腺、皮肤腺导管吸收,其中多数由细胞内吸收。需要注意的是,一般皮肤都含有透明层,可阻挡有害成分通过皮肤入侵人体,但口唇、眼以及外阴等黏膜部位没有这个屏障,更容易“中招”。心脏病患者使用的救心丹为什么要舌下含服,就是因为黏膜吸收药效更快。使用口红等唇部化妆品尤其要注意,一方面口黏膜本身对毒素吸收快,另一方面口红还可随着吃饭、喝水直接进入体内,比使用其他有毒化妆品危害更大。

专家介绍,化妆品致病的原因很多。化妆品由香料、防腐剂、乳化剂、色素、避光剂、染色剂、添加剂等成分组成。其中很多成分是化学合成的,有的有直接刺激性,有的是致敏源,易引起过敏性皮炎;有的接触皮肤后可能导致光敏反应或光毒反应;有的内含类固醇激素,可导致皮肤色素改变;有的不合格产品甚至含重金属(如铅、砷、汞、钛等),引起皮肤黏膜慢性中毒或阻塞毛孔引发痤疮等。此外,有些化妆品没有严格按国家标准组织生产,存在许多违规问题,如细菌、重金属及激素超标,使用违禁成分等,均可造成对皮肤的直接损害。某些生发剂中含有敏乐啉,使用不当会引起面部多毛症;常用含激素的化妆品,可导致毛细血管扩张、色素沉着、皮肤变薄萎缩等现象。



频繁换化妆品易致皮肤过敏

皮肤科专家说,很多女性皮肤过敏都是涂抹功能性化妆品引起的,如美白的、祛痘痘的、祛斑的,有些保湿产品也会出问题。每个人的皮肤、身体耐受力不一样,同样一种合格的化妆品,有些人用了没事,有些人用了马上就会长皮疹、瘙痒。频繁更换化妆品,皮肤受不了,只好用皮炎来“抗议”。

专家提醒,很多化妆品不会把里面含的成分都标示出来,建议女性使用化妆品一定要小心,不要经常更换品牌,过敏体质者尽量少用化妆品。如果一定要换化妆品,最好先小面积试用,不要一次搽得太多。

如何使用化妆品?

第一,建议大家选择品牌信誉好的化妆品,避免因生产工艺、产品原料、质量及检测手段等方面的不良因素造成对皮肤的损害。

第二,应根据皮肤类型及季节选用化妆品。如干性皮肤选用保湿润肤型化妆品,油性皮肤选用粉质、少油型化妆品。秋冬干燥季节宜用润肤霜,蜜类(奶液类)四季均可使用;不要同时用几种化妆品,选用适合自己皮肤的1~2种口碑较好的化妆品,以后不要轻易更换品种;不宜长期浓妆;晚上入睡前应仔细清洁面部,不要带妆入睡。

第三,长期不用、过期或被微生物污染的化妆品不能再使用。若发现化妆品中有气泡、异味、变色、霉斑或出水等情况,说明化妆品可能被污染,不宜再用。非夏季用化妆品过夏,可放入冰箱冷藏,以防变质。

(朱婉雯)



洗头过频 导致洗头综合征

洗头不在家自己洗,而是到洗头房让别人为自己服务,这在如今可是一种时尚。许多人认为,繁忙工作之余到洗头房洗洗头,放松一下,是最美不过的享受。可医生认为,这种时尚享受有可能导致洗头综合征。

樊先生是一家公司的白领,天天忙得不亦乐乎。长时间的劳累,使樊先生有了晚上到洗头房洗头按摩,然后再睡觉的习惯。可最近,樊先生觉得自己对洗头这一轻松享受有欲罢不能之感,若是隔上两天不洗头,就有头皮发痒、头皮屑增多的现象,有时还伴有脱发的症状。

皮肤科医生认为,樊先生所出现的这些症状,可能与他频繁洗头的习惯有关,医学上称之为洗头综合征。人们生活中所用的洗发剂大多含有去污性较强的碱性成分,与人体接触一般不会产生太大的影响,如果是在洗头房里令之长时间与皮肤接触,则会对皮肤产生一定的刺激,加之洗头房工作人员长时间对皮肤的按摩、抓挠等,很容易使这些碱性成分进入人的发根、发囊,从而侵蚀人们的头发,刺激头皮,导致头皮发痒、头皮屑增多,情况严重者还会出现脱发。像樊先生出现的这些症状就是因为频繁洗头所致,是典型的频繁洗头综合征。

那些喜欢光顾洗头房的人,要注意自我调节,尽量避免这种症状出现,从而实现轻松洗头、放松精神的目的。首先,要了解自己的发质,根据发质合理选择优质洗发剂,最大限度地减少洗发剂对头发的侵蚀。其次,要严格控制洗发剂在头上的保留时间,最好不要超过5分钟,以减少洗发剂中碱性成分对头发的侵蚀。第三,要学会正确的洗发方法,做到轻柔揉洗,减少对头发的损伤。最后,做好这些工作以后,方可长时间地按摩,闭上眼睛轻轻松松休息一会儿。皮肤科医生告诉人们,只有认真做好这些工作,才能健康休闲两不误。

(简燕娴)

犬齿就是长在上颌门齿旁的两颗尖牙。由于犬齿的牙体粗壮,牙根深长,牙冠外形像把锐利的尖刀,常被称为尖牙。一般来说,婴儿长到六七个月的时候,都要先长出两颗犬齿。犬齿具有撕碎食物的作用,而且抗病能力很强,不容易龋坏,是牙齿中的“老寿星”。上颌其他牙齿脱落后,常利用它们来固定假牙。

当儿童6岁~7岁时,便开始由乳牙换恒牙,由于犬齿的更新时间比其他牙齿晚,所以当乳尖牙生病或因外伤过早脱落,它的位置就会被那些早萌出的邻恒牙如侧切牙、第一前磨牙(第一双尖牙)倾斜过来霸占了。而等这颗恒尖牙姗姗来迟时,就只好委屈地被挤压到牙列的外面,像老虎的獠牙(尖齿)一样,所以也被称为“虎牙”。

不要随意拔掉 犬齿

笔者曾对一所小学进行过调查,孩子在由乳牙换恒牙之后,具有较为明显犬齿特征的学生约占23%,这些同学由于缺乏生理常识,经常会把犬齿当作生理缺陷,存在着不同程度的心理障碍。特别是有个别同学出于好奇,在背后里给这些同学起外号,诸如“狗兄”、“虎妞”、“地包天”等,也给他们增添了心理压力。

尽管犬齿露出确实比较难看,暂时会影响孩子的面容美观,但为了口腔健康,千万不要随意拔掉犬齿。这是因为孩子在14岁前后,颌骨还在生长发育,随着颌骨的长大,在牙列的自行调整过程中,犬齿还有“归队”的可能,达到正常排列的状态。如果到了17岁犬齿还在原位不动,那时可去找口腔科医生诊治,他们会将犬齿后面的那颗牙(第一双尖牙)拔掉,在唇颊肌肉的协同压力作用下,有可能把犬齿“请回”到正常牙列中去,重新使它们秩序良好。

(秦德英)



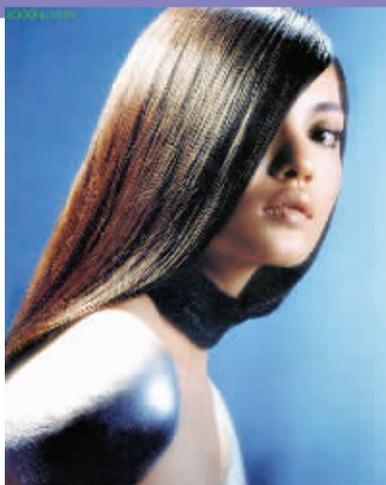
“福兮祸所伏,祸兮福所倚”这是我国古代大思想家的至理名言。福和祸是截然不同的两个概念,却又有相互依附的必然。保健亦是如此!

补充维生素C并非多多益善

作为人体必需的营养成分,男性每天维生素C摄入量应不少于90毫克,女性不少于75毫克。在这个基础上,适量多补充维生素C,还可以防治关节炎。然而是不是补得越多越好呢?科学家发现:如果长期过量摄入维生素C,非但无益,反而有可能加重关节炎。另外,进食维生素C过量还会出现腹泻、离子失调、肾脏结石等副作用。因此补充维生素C并不是多多益善。

体育运动可以防止动脉硬化

目前认为,造成心脏病和脑中风的主要直接原因——动脉硬化,是长时间动脉内膜损伤日积月累的结果。这种长时间的损伤过程可能从患者年轻时就开始了。研究发现,肥胖的青年比体重正常的同龄



人更有可能发生动脉硬化,根据是肥胖青年动脉内膜的舒张反应比较差。有幸的是,这种状况可以用体育锻炼的方法来纠正。经过三个星期的定时运动,肥胖青年即使体重不变,动脉内膜的功能测试也可恢复到正常水平。不过运动要坚持,否则动脉内膜的功能指标仍会回到锻炼前的状态。

饮酒过量者喝咖啡可以保肝

物极必反的 保健学问

科学家根据对卫生和营养调查报告的结果分析发现,饮用咖啡和含有咖啡因的饮料能够降低酒精对肝脏的损伤的危险。调查研究的对象主要是饮酒过量的人。一般情况下,长期过量饮酒会损伤肝脏,造成脂肪肝和肝硬化。如果每天喝两杯咖啡或含咖啡因的其他饮料,则酒精伤肝的危险可分别下降到44%和69%。不过,对于咖啡因保肝的作用原理还需要进一步研究和确认。

橘子皮可降低胆固醇

曾经有一个时期,大概还是在流

行喝红茶之前,举国上下人人都喝橘子皮泡的茶。如果有人能够一直坚持到今天,他也许至少不用担心血液里胆固醇偏高。最近,加拿大科学家发现,橘子皮里含有的化学成分能够降低血液胆固醇的含量。这项研究第一次发现,这一类化学成分除了已知的保健作用外,还可以降低血液低密度脂蛋白含致动脉粥样硬化胆固醇的浓度。

海鱼能抗新生儿哮喘

如果母亲有哮喘病,无意中也许会被孩子继承。如果稍加留意,也许能够防止这种情况发生。美国

科学家调查发现,如果哮喘的母亲在怀孕期间经常吃油性大的海鱼,如马哈鱼或鳕鱼,孩子出生后出现哮喘的风险可以降低70%。由于海鱼肉中含有大量欧米加脂肪酸,可以抑制人体内炎症反应,从而降低哮喘发病的机会。需要特别提醒的是,吃海鱼应注意海鱼中汞的含量。

在家测血压、降压效果最好

英国医生最近发现,经常在家监测自己血压的患者降压效果最好。这项研究先后调查了2714名高血压患者,大约一半患者常在家中测量自己的血压,另一半则定期到医院或诊所量血压,结果表明常在家中量血压的患者无论收缩压还是舒张压都低于另一组。据分析,经常监测自己血压的患者更能够及时发现血压是否偏高,离降压目标尚有多远,同时认真地执行各种降压措施,在生活上注意保健,其降压的效果自然比较理想。

(李宇胜)