

# 春天阳光虽好但也隐藏“杀机”

天蓝,云淡,加上阳光灿烂,春天的好天气让窝了一冬的人们禁不住要出门走走或晒晒太阳。不过,近日记者从不少医院了解到,春天看似温和的阳光如果过多接触其实比夏天火辣辣的太阳更有杀伤力,医院的皮肤科门诊中皮炎的患者数已经开始节节攀升。

## 春天阳光更容易晒黑

在皮肤科门诊中,不少人感到脸上皮肤变得干燥、粗糙,有的人脸上还长疙瘩或出现苔藓样变化。医生介绍,这种春季性皮炎与中波紫外线的照射有关,春天的阳光紫外线含量极高,是皮肤的“隐形杀手”,人对紫外线的敏感性也最高。

医院皮肤科郑捷称,春天的太阳是斜射的,夏天的太阳是直射的,因此春天的太阳更容易使皮肤对阳光过

敏、变黑,并产生皮肤疾病,而夏天的太阳则仅会晒伤皮肤。

不过,阳光灿烂的日子,人们还是应该抓紧这天然的“进补”机会。据了解,阳光中的紫外线是一种“天然消毒剂”,人体长时间晒不到太阳,不能充分利用紫外线进行杀菌,感冒等疾病容易乘虚而入。更值得一提的是,晒太阳时间较少的人,体内维生素D合成就少,这是造成人体免疫力低、容易生病的一大原因。此外,在充足的日照下,人体的肾上腺素、甲状腺素以及性腺素分泌水平都会有所提升,这将有效改善情绪低落等不良心理。

## 上午10时“进补”最好

不同时段阳光具有不同的效果,晒太阳还要看时段。春天里,上午10时到下午3时太阳最好。其中,上午10



时到11时晒太阳时最好。郑捷称,上午晒太阳时空气比较好,紫外线偏低,使人感到温暖柔和,可以起到活血化瘀的作用,老年人尤其应该在这段时间多晒晒太阳。

晒太阳要科学适度,注意保暖,注意保护眼睛,避免阳光对身体带来不良影响。据了解,晒太阳的时候,可以适当减少衣物。

**宝宝晒太阳别超过半小时**

春季一到,不少性急的妈妈都要抱宝宝出去晒太阳,不但能够享受一下明媚的春光,还能给宝宝补钙。不过,医生还是提醒,春季空气中有很多对宝宝皮肤不利的因素,给宝宝晒太阳最好别超过半小时。

春天的空气里含有大量的花粉和细菌,这些因素都会使免疫系统还没有发育完善的宝宝受到伤害。皮肤过敏、瘙痒是春季宝宝最容易出现的问题。医学专家介绍,这其中宝宝的脸部最容易受到花粉和阳光的侵袭,从而引发皮肤干燥、过敏等一系列症状。

因此,专家建议,为避免宝宝娇嫩的皮肤受到伤害,晒太阳时间应控制在30分钟之内,晒完后给宝宝多喝水和擦点婴儿专用的润肤霜。

**易过敏的人应少晒太阳**

防止皮肤过敏的最好办法就是减少接触,外出时尽量做好防护。易过敏的人在春季应少晒太阳,以往有过日光性皮炎、季节性皮炎的人,要注意尽量避免晒太阳,不要使用碱性的化妆品和皂。过敏体质的人尽量少去赏花,外出时要戴上口罩、眼镜等,尽量减少裸露部位。

人们晒太阳后应多食富含维生素A的食物及新鲜蔬菜和水果,以维持皮肤的正常功能。对一些可诱导春季性皮炎的光感物质,如油菜、菠菜等应尽量少吃或不吃。

晒被褥、衣服时尽量不要在树下面晒,收回时要拍打一下,把可能沾上的小虫子拍打掉。房间,特别是安装中央空调的房间要经常开窗通风,保持空气的清新和流通。(华磊)

## 皮肤颜色变化 预示疾病

肌肤的颜色、光泽能反应内在脏腑的健康状态,是身体健康的“晴雨表”。因此,如果皮肤在一段时间内不明原因变黑,应注意排除一些全身性因素甚至疾病。

导致变黑的原因有:

**1.睡眠及精神状况:**经常熬夜会使皮肤松弛,出现黑眼圈、色斑,长期精神紧张、心情压抑等不良情绪也可使得皮肤灰暗,色斑形成。

**2.内分泌因素:**妊娠、月经不规律等可使表皮内黑素的合成增加,导致色素沉着。

**3.慢性疾病:**慢性感染、肿瘤、肝肾疾患等慢性病均可引起皮肤色素改变。肝脏是机体的代谢器官,代谢产物要通过肾脏排出,一旦肝脏或肾脏发生功能不全,就会影响全身的代谢,毒素不能及时排出,皮肤就会无光泽。

**4.药物因素:**长期服用某些抗生素、止痛药或接触焦油类物质,会引起皮肤色素改变。

**5.饮食不良:**不良饮食可引起皮肤色素沉着。如有的人不爱吃蔬菜,长此以往,体内的维生素缺乏,皮肤易出现色素沉着。(人民)



## 高血压的防治

中医院内科主治医师 张曙霞

高血压是一种常见病,以老年人多见。根据调查,近几年,患高血压的有年轻化趋势,应引起人们高度重视,否则易引起心、脑、肾等器官严重并发症。那么,哪些人易患高血压呢?

一、遗传因素:父母有高血压病史的人,其子女发病率高达46%。

二、饮食:口味重的人(食盐每天超过6g)、饮酒每天超过2两及爱吃肥肉的人,高血压发病率明显增高。

三、精神因素:脑力劳动者、高强度体力劳动者及长期从事紧张高压力的职业者,发病率也高。

四、其他因素:肥胖、长期口服避孕药的妇女及睡眠

打鼾的人。

当你的血压超过140/90mmHg,就可诊断为高血压病。血压为:140~159/90~99mmHg为轻度;160~179/100~109mmHg为中度;血压大于180/110mmHg为重度。

如果你患了高血压病,也不必过于惊慌,只要采取有效防治措施,一般不影响

正常工作、生活。具体可采取以下措施:

一、轻度高血压患者,改善生活行为即可:包括减轻体重、减少盐的摄入量(每天<6g);多食新鲜水果蔬菜,常喝牛奶,减少脂肪摄入,限制饮酒(每日<1两);适当运动,以步行和慢跑为主,每周3次~5次,每次30分钟~60

分钟。二、中度高血压病人,以口服降压药为主,具体服用哪些药物,应听取专业医师意见。

三、重度高血压病人则应住院治疗。

需要注意的是:用药物降压的病人,以两种以上药物小剂量联合应用为宜,这样可减少副作用。服药应坚持服用,不能突然停用,否则,会引起血压突然升高,引发心脏、肾脏器官并发症。

**“大鼎”门窗**  
安阳“大鼎”门窗公司  
漆快装套门398元安装到户!  
诚征乡、镇级经销商  
地址:安阳市文明大道东二路口  
电话:0372-3931128

俄罗斯高加索地区、日本山梨县、广西巴马县都有全球闻名的长寿村,人均寿命都在95岁以上……

# 中国,下一个长寿村在哪里?

在俄罗斯高加索地区百岁老人能娶妻生子,人均寿命在120岁左右,甚至有155岁的老人,这打破了世界吉尼斯长寿纪录。但高加索地区的气候、生态环境与其他地区并没有太大差别,那到底他们长寿的奥秘在哪里呢?在日本山梨县,有一个村自建村以来,村民世代长寿,百岁老人比比皆是,故被称为长寿村。在中国广西巴马县,那里的许多百岁老人身体健康,很多仍能劳动,负重上山,轻松自如。

## 中国的下一个长寿村,到底在哪里?

在中国,广西巴马县,河北武安市,都有类似的长寿村……那么,中国的下一个长寿村到底在哪里?其实,我们很难一下预测

到,中国的下一个长寿村到底在哪里。但是,只要人人能够喝到弱碱性、小分子团的健康水,岂不是世界各地都会涌现出“长寿村”?

## 神奇“水宜生”,让人人喝到长寿水

我们普通人怎么才能喝到长寿村那样的好水呢?

加拿大普源科技研究所的杨启彪博士和他的专家组解决了这一问题,他让我们随时喝到“长寿水”变成了现实。借助了“水宜生”微电解杯,任何人能在十分钟内将普通水转换为弱碱性、负电位、小分子团的超能活水。

它的弱碱性能中和酸毒,清除代谢产物,让血液流动顺畅,预防疾病;小分子团具有超强的渗透力,容易进入细胞通道,参与新陈代

谢,从而促进细胞排毒,提高人体免疫力;较强的还原性,可以清除过剩的自由基,美容养颜,延缓衰老。“水宜生”微电解制水器上市以来,人们都为这样一个能美容养颜,能解烟毒酒毒,能降血压的神奇杯子而惊奇,它受到了广大消费者的喜爱,在河南、沈阳,消费者好评如潮。

订购热线:3933868  
13323926333



## 长寿村的奥秘在于水

世界卫生组织调查显示:长寿村人的长寿和水有很大关联。这些长寿村村民的饮用水普遍具有弱碱性,特别接近世界卫生组织制订的好水的标准:弱碱性、小分子团、负电位等特性,可以迅速、有效地清除体内的酸

性代谢产物等。而科学研究进一步证明:长期使用弱碱性、小分子团、负电位的对于原发性高血压、高血脂、糖尿病等多种疾病有良好的预防和控制作用。

## 年华易逝,请个“水宜生”健康新装备

现代生活,大鱼大肉的美味诱惑很难拒绝;客户请客,朋友聚会,吸烟喝酒总免不了;人到中年,拼搏多年,小毛病总是一堆;苦闷一辈子,身体不好,儿女不能常伴在身边,有个“万一”,便可能留下不可挽回的遗憾……生活中总有无数个“身不由己”,我们不能做到随心所欲,事事如意,但是,也许我们还可以做得更好。为了操劳一辈子的爸爸妈妈;为了忙于应酬,饱受烟酒伤害的家人朋友;为了自己,送上“水宜生”,送上最真挚的心意吧。从一个水杯开始,送上一生的健康和幸福。

地址: 新区燕莎购物广场一楼东门 热线: 13323926333 3933868  
淇县红旗路审计局对面

**水宜生养生潮 惊喜鹤壁**

应酬多,多亏“水宜生”

“老公一天到晚在外面跑,这吸烟喝酒的自然少不了,看他一天到晚咳嗽成那样,真不忍心,听说“水宜生”微电解杯制的水能解烟毒酒毒,我就给他买了一个,没想到老公咳嗽真的明显减少了,人也精神多了。”徐女士如是说。

没想到,这样也能减肥美容

“这次外出回来发现老婆明显瘦了,小肚脐没有了,面色也红润了许多,老婆说一个月前她买了个“水宜生”微电解杯,只是每天喝喝水而已,没想到这样也能减肥美容,真是神了。”王先生兴奋地说。

有了这杯子,冬天没遭罪

“这人一到冬天,活动少了,天冷血管收缩,血流得慢了,高血压不定什么时候就犯了,搞不好就惹个脑梗,真是担心,不过有了儿子送的“水宜生”微电解杯,它能溶解血脂,中和血液里的酸毒,血脂降低了,这个冬天好过了。”一脸红光的李大爷说。

水宜生制水器 工作原理图