

多吃南瓜能预防皮肤干燥



【热点话题】

很多人有这种体验,那就是在气候寒冷、干燥的冬季,皮肤最容易出现皮肤瘙痒症、湿疹、异位性皮炎、银屑病复发等皮肤问题。皮肤瘙痒症给人带来无尽的皮肤干燥、脱屑、搔痒无度及反复搔抓。而湿疹多在冬季复发,出现皮损增多、瘙痒、流水或皲裂等症状。异位性皮炎患者在冬季症状较重,表现为皮肤大面积干燥红斑、粗糙、肥厚、脱屑、皲裂、痒痛并作。银屑病患者大多也有此明显的季节性,冬重夏轻,此季常常出现皮损范围扩大,鳞屑干燥、肥厚,可伴有瘙痒。

冬季易惹皮肤病 如何防治

冬季三类人群最惹皮肤病

皮肤科专家指出,冬季干燥的环境下,老年人、糖尿病患者、肾功能不全者更易出现皮肤病。老年人的皮脂腺普遍开始萎缩,皮脂分泌减少,从而使皮肤水分的蒸发加快,局部干燥瘙痒。糖尿病、肾病患者由于血糖、肌酐、尿素氮的异常,影响皮肤代谢,从而出现皮肤症状。

专家认为,反复、过度的搔抓刺激,会造成皮肤破溃、感染,日久会使皮肤粗糙、肥厚、增生,继

发毛囊炎、疖病或逐渐演变成神经性皮炎、结节性痒疹等皮肤病;严重时会影响人们的休息、工作,对于患有高血压、心脏病等慢性病的

人还会由于休息不好而加重这些基础病的病情。

冬季护肤洗澡不能太勤快

一旦身体出现了瘙痒情况,多数人愿意用热水频繁清洗以止痒,但这种做法恰恰适得其反。冬季可每周洗浴一次,老年人或有糖尿病、肾病等基础病的患者可间隔时

间更长些,洗浴的水温不宜热,或尽量少用碱性太强的肥皂搓洗,病情较严重的患者,冬季可不用肥皂,只用清水冲洗即可。浴后在经常瘙痒的部位适当涂抹一些含有少量油脂的滋润、保湿的润肤乳或霜或膏,可以在皮肤表面形成保护膜,减少皮肤中水分的流失,从而使皮肤润泽。

要多喝水多吃水果

人体皮肤的好坏与肺脏的生理功能息息相关。肺功能正常可使皮

肤滋润,肺燥则皮肤干燥,容易脱皮。专家认为,隆冬后,寒气胜,易通过口鼻侵袭肺,从而引起身体皮肤干燥。因此,应该注意多喝水,养成定时定量喝水的习惯,及时为身体补充水分帮助皮肤抗御干燥,如多饮用绿茶。

同时,预防皮肤干燥还要多吃水果。皮肤干燥的主原因是缺乏水分和维生素,故应多吃富含维生素A和C的食物,如牛奶、动物内脏、萝卜、南瓜、番茄、生果、果汁、蔬菜等。(冯煌)

【健康新知】

抗流感吃什么好

在冬天,感冒似乎成了无法避免的疾病,但是饮食生活得当或必要时服用一些补充剂可以缩短感冒或流感的病程,有时甚至可以通过促进免疫来预防感冒。

维生素C

目前已经被证实:它可以作为对付感冒最出名的补充剂之一,大剂量的维生素C可以提高免疫系统的机能,减少罹患感冒的天数,但是无法治疗感冒,也无法直接舒缓感冒症状的严重程度。在感冒初期服用可提高身体抗病力,改善症状,虽然很缓慢,但相较于市面上的感冒药,对身体完全没伤害,是非常安全的一类“感冒缓解药”。要想身体好,那可得每日都摄入新鲜蔬菜和水果,尤其是含维生素C丰富的橘子、葡萄、萝卜、豆芽等食物。

维生素D

维生素D又被称为“阳光维生素”,通过接触阳光紫外线可生成。维生素D的研究结论:它不仅有促进骨骼钙的吸收作用,还可以改善人的心情,降低乳腺癌、前列腺癌、结肠癌的患病率,减低痴呆风险,甚至可以降低得感冒的风险。

紫锥菊

上世纪末,紫锥菊在美国、加拿大、英国、德国、法国、澳大利亚的大部分家庭悄然走红,一遇到身体有什么不舒服了,就吃它。原来这种草药能抗病毒、抗菌消炎、抗肿瘤、预防感冒,提高免疫力。所以在流感阶段服用几滴锦上添花的紫锥菊,就能轻而易举攻下体内流感病毒。

大蒜素

大蒜可以促进免疫系统,帮助我们的身体生产更多的免疫细胞来对抗病毒和其他感染。大蒜里的大蒜素功劳不小,但是很多人都“不会”吃大蒜,要得到它的抗病精华大蒜素的话,你必须切碎它,并且放上15分钟,让它与空气充分接触,才能产生大蒜素。(青朗)

【自我保健】

男人,记得每天刮胡子

布里斯托尔大学的研究团队,对2438名威尔士中年男子进行观察,分析刮胡子和心脏冠状动脉疾病与中风的关联。研究人员指出,不是每天刮胡子的男士更易有心脏病或中风。在这项为期20年的研究中,已有835人死亡。总体来看,不是每日刮胡子者死亡人数多,与他们吸烟较多以及生活习惯较差有关,但研究者表示,这还不能解释为何他们中风几率较高。

研究显示,不是每日刮胡子者大多未婚,而且多为蓝领阶级劳工;他们享受性高潮的次数较少,身材较矮小,而且易患心绞痛。

至于中风几率高,有一个可能解释是,他们体内性激素的循环水准,可能影响了脂肪在动脉中沉积的程度。

男人刮胡子若不选对时间,可

能会造成下面一系列的伤害。

1、早晨起来确实不应急着刮胡子,否则,可能不到下午就会长出新胡子茬儿了。最好起床20分钟后刮胡子,才能保持一天的面部清洁。这主要是由于刚起床时,经过一夜的休息,生殖机能旺盛,胡子生长也快。经过20分钟到半个小时的消耗,男性体内的雄性激素已没那么旺盛了,胡子的生长速度下降,这时再刮,就不会很快长出来。

2、很多人喜欢在洗澡前剃须,其实这样反而不好,刚刚剃须后的皮肤有很多肉眼看不到的微创,这时马上洗澡,沐浴液、洗发液还有热水等的刺激,容易引起剃须部位的不适,甚至发红。

3、运动前后要避免刮胡子,因为此时身体大量出汗,刺激刚刮过胡子的皮肤,产生烧灼感。(腾晋)

美女,为舞蹈事业隆胸

南国都市报12月29日讯(记者吴雅菁)29日,“瑞韩杯”海南赛区中国城市天使大赛季军俄罗斯美女妮妮隆胸新闻发布会在海口举行,发布会上,妮妮吐露了因胸小而被嘲笑,鼓起勇气做隆胸手术缘由。妮妮的老公、外国友人、学生和“瑞韩杯”海南赛区中国城市天使大赛12强也来到现场为妮妮助阵加油。

2014年9月,“瑞韩杯”海南赛区中国城市天使大赛启动仪式在海口举行,妮妮作为选手代表现场献技,拿到大赛的第一张晋级卡而备受关注,最后她一路过关斩将获得了本次大赛的季军。妮妮希望自己以最美的姿态代表海南去参加全国的总决赛,并在之后的舞蹈比赛或超模比赛中能获更好的名次。而这一次,

她将在瑞韩圆20年来的美胸梦想。

目前在大学当舞蹈老师的妮妮面貌姣好,身材高挑,唯一不足的是胸部扁平,每次走台都要垫上很厚的胸垫,这使她在参加很多舞蹈和超模大赛时常被人奚落。

这次参加中国城市天使大赛,让她了解到瑞韩在今年10月份已经过国家卫计委相关委员会的考核,获得“数字化内窥镜临床教学医院”的资质。而后,她在看了瑞韩胸膜小树的术后照,毅然决定选择在瑞韩隆胸,让美丽升级。在发布会上,瑞韩医学美容中心杨永成院长代表专家组围绕技术创新、美学设计、专利技术对妮妮的蝶变方案进行了现场设计。

祛斑真的很难吗?请先弄清色斑类型再对症治疗

海南现代妇婴医院整形美容“美国C6激光”4光波对症治疗各类色斑,3年已为6000女性祛斑

用过祛斑霜、美白霜、做过激光……谈起治疗色斑的经历,许多女性会显得很无奈,多种方法用尽,却还是色斑依旧,有时还引起了皮肤过敏。色斑,成为了无数爱美女性心头的“恶梦”,一心想祛除,却又让人无所适从。色斑真的很难祛除?海南现代妇婴医院整形美容激光美容主任李洁并不这样认为,她表示,祛除色斑一定要很先解自己所长色斑的类型,然后再对症治疗,能释放4种激光光波对症治疗真、表皮层各类色斑的“美国MedLiteC6激光”,是目前激光祛斑的“大杀器”。

“斑女郎”吐槽祛斑恼人感受

“色斑太难祛掉了,想不管啦,可又确实影响容貌”、“试过了N多种方法,都没能祛除脸上的色斑,真恼人。”……据海南现代妇婴医院整形美容激光美容主任李洁介绍,门诊中许多女性对祛斑很恼人却又无助。

32岁的她2年前生育后,双侧

脸颊部就长出了小片的褐色斑,为了祛掉这些恼人的斑,她广泛收集各种祛斑方法,从贴青瓜到敷面膜,从用化妆品到激光,试过了N多种方法都没能祛掉色斑,心里时常会莫名的烦躁。相比她,右侧额、颊处长有一大片太田痣的21岁姑娘小婷心态则要平静一些。她表示对与生俱来的太田痣已有些习惯,但有时也会很不甘心,可做过几次治疗也都没有效果。

祛斑前请先弄清自己的色斑类型

海南现代妇婴医院整形美容科激光美容医师李洁表示,许多“斑女郎”觉得祛斑难,其实往往都是并不了解自己长的到底是哪种色斑,从而造成祛斑的方式不对,自然无法达到祛斑的效果。所以祛斑一定要先请专业医师弄清色斑的类型,从而选择对应的治疗方式。

李洁主任介绍,色斑主要有太田痣、黄褐斑、日晒斑、雀斑、老年斑、胎记等,不同的色斑生长的位置也不同,性质也不同,有的长在表皮层、有的长在真皮层,有的长在表皮层、真皮层的交际处。像日晒斑是紫外线照射形成的外源性斑,处于表皮浅中层;黄褐斑是内源性斑,处于表皮或表皮与真皮之间;雀斑处于表皮浅层;太田痣则处于表皮层下的真皮层,这也正是祛斑霜或光波单一的激光难以祛除的原因。

C6激光4种光波有效祛除各类色斑

李洁主任介绍,“美国MedLiteC6激光”是全球公认治疗色素性皮肤病效果很好的仪器,其调Q激光可输出1064nm、650nm、585nm和532nm四种波长光波,对症治疗处于真、表皮层的不同色素性问题,如黄褐斑、太田痣、雀斑、日晒斑、胎记、咖啡斑、老年斑、失败纹眉纹眉等。而且C6激光的平帽式光波分布均匀,不灼伤皮肤,大大减轻了一般激光治疗后的皮肤副反应,减少色素沉着的发生几率。

据悉,2011年11月海南现代妇婴医院整形美容率先引进海南首台“美国MedLiteC6激光”,至今已成功为已为6000“斑女郎”祛斑,备受“斑女郎”认可。

在此李洁主任也提醒广大“斑女郎”,冬天20摄氏度左右的气温有利于肌肤呼吸代谢、修复受损细

胞,很适合激光美容。而且日照短、紫外线弱非常适合激光美容后的防晒要求,所以在冬季做激光美容治疗效果事半功倍。

想了解更多激光祛斑知识,请致电66569118或登录www.66661628.com。

(琼)医广[2014]第11-14-01号

