

# 扫除保养路上盲区 让肌肤焕然新生

■ 本报记者 侯赛

冬季空气干燥的情况下,皮肤容易缺水,新陈代谢较为迟缓,皮脂腺和汗腺分泌也都减少,皮肤容易变得干燥皲裂,甚至眼周出现很明显的皱纹。海南省中医院保健科专家符光雄提醒,皮肤一有皱纹出现,就必须要特别注意皮肤的保养和饮食。此外,要警惕护肤中容易出现的四大盲区。

## 盲区一:

防晒工作不重要

很多人认为,冬季经常不见阳光,所以没有防晒的必要,忽视了防晒的工作。医生表示,事实上,在阴沉沉的天气里,紫外线更加强烈,对肌肤造成的影响也更大。所以在冬天,爱美人士一定要更加注意皮肤防晒工作。

## 盲区二:

油性皮肤可以不用保湿

医生表示,不管什么类型的皮肤,在寒冷干燥的季节都会因为汗腺、皮脂腺分

泌的减少,失去较多水分而变得干燥。油脂分泌过剩,毛孔粗大的油性皮肤也同样如此。因此,油性肌肤的保湿步骤更不可少,因为保湿不仅可以阻挡空气中的有害物质,更是最直接的补水方式。

## 盲区三: 宅在家里就是护肤

不少人认为,冬天大门不出,宅在家里不晒太阳,就是有效的护肤手段。其实,无论是办公室的中央供暖,还是家用的暖气供暖,在关窗的密闭空间同样会使皮肤相当干燥,并且脱水。医生表示,肌肤是可以适应温度的变化的,如果能充分参加户外运动,反而可以促进皮肤细胞的活力。

## 盲区四: 每天敷面膜或做熏蒸

对于油性皮肤来说,撕剥型面膜是保湿护肤的首选。但如果频繁使用,则会加速皮肤老化,因此,符光雄建议,面膜每周做1-2次比较合适。除此之外,熏蒸虽然有助于肌肤恢复弹性,但次数过于频繁,也

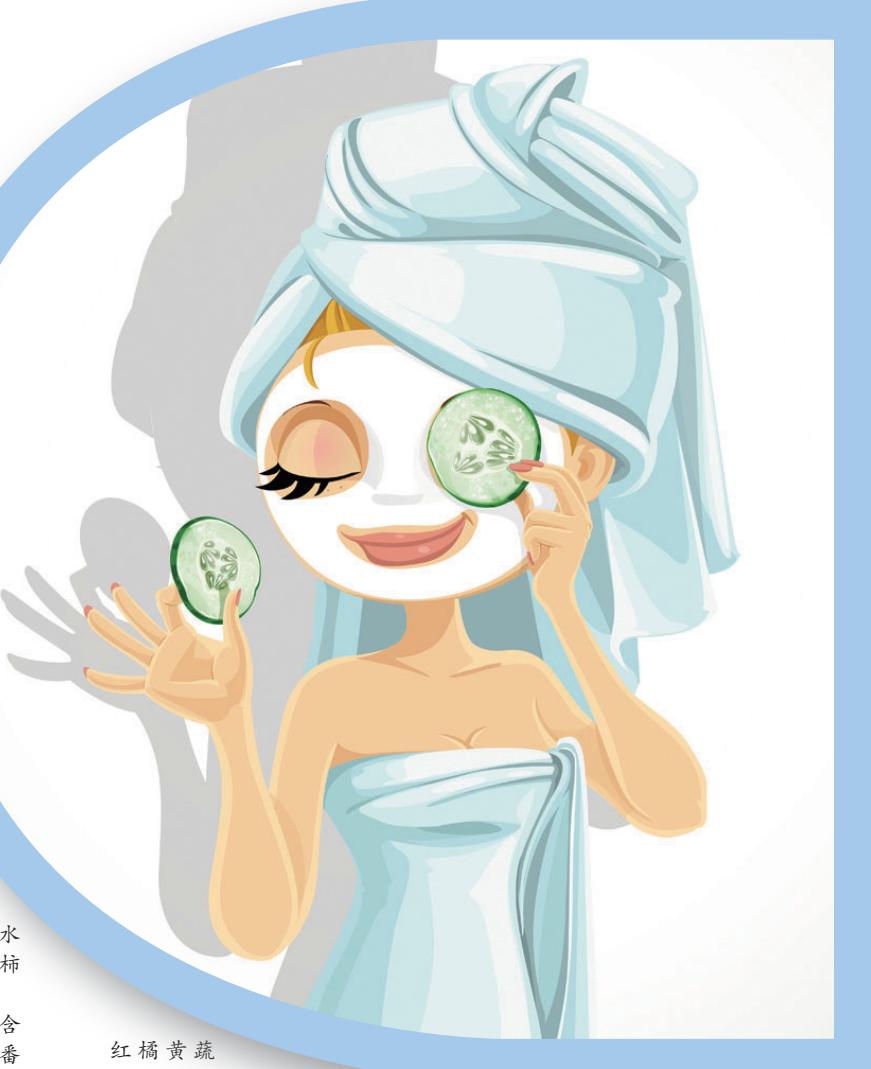
会给娇嫩的皮肤细胞造成损伤,所以正确的做法是每周做一次熏蒸。

除了避免上述的四大护肤误区,符光雄表示,皮肤保养也需要靠日常的饮食调护。建议爱美人士平时要多进食新鲜蔬菜、水果;忌辛辣、腥味等刺激性食物,忌烟酒、浓茶、咖啡,忌食煎、炸、烧、烤和不易消化的食物。

### 爱美人士可多吃以下水果:

维生素C被称为美白之王,对于修复晒后肌肤有着非常显著的功效,因而一定要多吃富含维生素C的水果,比如,番石榴、奇异果、草莓、西红柿或是柑橘类。

番茄是最好的防晒食物。番茄富含抗氧化剂番茄红素,每天摄入16毫克番茄红素可将晒伤的危险系数下降40%。熟番茄比生吃效果更好。同时吃一些土豆或者胡萝卜会更有效,其中的β胡萝卜素能有效阻挡UV。



红橘 黄蔬  
果食物及深绿色叶菜,如  
胡萝卜、西红柿、木瓜等,多含有大量胡  
萝卜素及其他植物化学物质,有助于  
抗氧化,增强皮肤抵抗力。

## 42岁学科带头人体检发现肺癌

# 警惕肿瘤第一“杀手”——肺癌



■ 本报记者 马珂 通讯员 汪传喜

日前,海南某医疗单位经考察后,决定引进一名年仅42岁的学科带头人。但是,在例行人才引进体检时,竟

家林社章教授介绍,肺癌已是当前发病率和死亡率最高的恶性肿瘤,已超过人们以往谈癌色变的肝癌、胃癌。这主要有两方面原因:一是肺癌早期大部分病人缺少明显、特异性的症状,到出现症状时,近60%的肺癌病人已属中晚期;二是由于医学知识普及不足,一些相关症状被人们忽视,多数患者是因咳嗽、气喘、胸痛等呼吸道症状就诊,肺癌已发展到中晚期,从而错过了最佳治疗时机。

随着条件改善,不少单位组织职工体检,也有不少人主动体检,大健康“治未病”的理念逐渐深入人心。但是,当前的很多体检项目尚不全面,肺癌的筛查就是其中之一。

林社章介绍,现在体检大多安排有拍胸片的常规项目,可以发现肺部感染、结核和大的肿瘤、肺脓肿等一些疾病,但对于筛查肺癌来说,拍胸片还有一定的局限性,很难发现3厘米以下的小肺癌。目前,筛查肺癌的方法有多种,建议采用低剂量的CT检查,方便、快捷,可发现小于1cm肿瘤。如前面所说的那位引进人才,因为发现得早,癌细胞没有转移,及时手术切除后,得到治愈。

海口市人民医院放射科的俞安乐

教授是“国际肺癌筛查组”的中国成员之一,他近年来开展的CT肺部结节细针活检术,已经为200多例患者做了穿刺活检,正确诊断率高达95%,大多数早期病例经手术及时切除,成功治愈出院。

据海口市人民医院放射科副主任陈晶介绍,随着疾病谱的变化,该院对肺癌的早期诊断、治疗十分重视,开设了覆盖筛查、诊断和治疗三大阶段多学科的肺癌早期诊断治疗绿色通道。

通过呼吸内科、心胸外科、放射科、肿瘤治疗科、病理科、老年病科、中医科以及体检中心等科室之间建立多学科联合流程,让患者得到从筛查、诊断到治疗的一站式诊疗。

肺癌越早治疗效果越好,怎样才能提高肺癌的早期诊断率,这不仅有赖于医疗技术水平的不断提高,更离不开人们对肺癌的认识和警惕。海口市人民医院健康管理中心梁雄飞副主任表示,该院制定了多种肿瘤检查套餐,其中,肺癌CT筛查也是体检项目之一。

专家表示,倡导健康的生活方式很重要。在日常生活中,不仅要治病,更要“治未病”,从透支健康,对抗疾病的方式转向呵护健康,预防疾病的新健康模式上来。

■ 范志红

## 惹头疼

# 盐的麻烦不只 升高血压

盐是人类用了几千年的调味品和防腐剂,人们对它有深厚的感情。有人说,盐有什么可怕?有谁因为吃盐而发生中毒的?多吃盐不就是升高血压么?我还年轻呢,没有高血压问题,为什么还要限盐呢?如果真的这么想,那就不妨看看下面这些麻烦事儿,看了之后再问问自己,还想不想吃那么多盐。

## 增水肿

体内的水分潴留情况和摄入钠的数量密切相关。一些血液循环不好的女性,虽然心脏、肾脏并无疾病,但却容易发生轻度的水肿,特别是月经来潮之前的几天这种情况更为明显,脸上看起来肿肿的。

激素水平所带来的水分潴留增加状态,再加上大量摄入盐的作用,会加剧腹胀、脸肿、头疼等不适感觉。研究早已发现,高盐的饮食会促进组织水肿。长期苦于经前期综合征的女性,应当在经期之前主动控盐,吃较为清淡的食物。

## 损皮肤

吃盐多的时候,由于渗透压的作用,身体组织的水分会减少,排出身体的水分会增加,也不利于皮肤的保水。因此,少盐饮食是改善皮肤质量的一个

重要措施。很多女生喝一两天果蔬汁会感觉皮肤舒服,并不是因为果蔬汁有什么神奇作用,而很大程度上是因为她们日常饮食的盐分过多。

## 促胃癌

和加盐少的食物相比,盐分过大的食物会降低胃中保护性黏液的黏度,使它对胃壁的保护作用下降,食物中的各种有害因素更容易作用于胃壁,因而会促进多种胃病的发生。流行病学调查表明,盐摄入量和胃癌风险之间有正相关性。也就是说,饮食清淡少盐是有利预防胃癌的因素。

## 减营养

烹调的时候,特别是炒蔬菜时,如果早放盐,蔬菜组织会被“腌”出水,失去了细胞结构的保护,直接接触高温,会增加水溶性维生素如维生素C的损失。同时,蔬菜本来是钾、钙、镁元素的来源,有利控制血压和强健骨骼,多放盐烹调蔬菜,使钠的摄入量增加,就抵消了蔬菜这种健康效应。

要想控盐,不仅做菜要少放盐,放了鸡精、豆豉、蚝油、咸味的酱之类就别再放盐,还要少吃快餐(钠超多)、零食(薯片、锅巴、蜜饯之类都很高),不吃方便面和饼干(饼干其实含钠很多),不喝甜饮料(其中往往含钠,一大瓶下去总量也不少),少用面包做主食(面包似乎不咸,其实也含不少钠)。

(作者系食品科学博士)



## 健康贴士

### 慢性腹泻止不住 就诊筛查5种病

有些急性肠胃炎患者没有处理好容易造成慢性腹泻,此类患者服用调节肠道功能药物可以收到良好疗效。然而,有些慢性腹泻是疾病的“信号灯”,特别是止泻药效果比较差的患者,最好及时到相应的科室就诊,查明病因。

1、糖尿病和甲亢可引起慢性腹泻,到内分泌科检查。糖尿病引起的腹泻多呈顽固性、间歇性,发作时间可为几天至几周,间歇期可为数周至数月。

2、尿毒症早期最容易出现胃肠道症状,比如恶心、呕吐和腹泻等。若出现胃肠道症状的同时,患者口气带有氨味,齿龈也常发炎,最好到肾内科检查。

3、系统性红斑狼疮患者常可存在多系统受累,若受累消化系统,患者可有纳差、恶心呕吐、腹泻水等症。

4、肝、胆道、胰腺疾病与腹泻关系不浅。其中,以腹泻为首发症状的肝癌并不少见,此外,慢性肝炎、肝硬化、慢性胰腺炎、胰腺癌都有可能引起慢性腹泻。

5、多种胃肠道疾病的直接反应就是慢性腹泻,比如肠癌、炎症性肠病、肠易激综合征、胃癌、萎缩性胃炎、肠结核等等。

(桑久)

## 下肢发凉 最好查查腰椎

很多老人都会出现下肢发凉问题,特别是寒冷天愈发难受。引起下肢发凉的原因很多,有些是不能大意的。

一般来说,腰椎问题比如腰椎间盘突出,腰椎退变都会导致下肢发凉,因为腰椎出现问题后会压迫神经、血管,影响血液循环,下肢供血不足就会发凉。中医认为,气血虚弱如肾阳虚也会影响身体的血液循环,从而引起下肢发凉。低血压、高脂血症、闭塞性动脉硬化等都可以理解为气血虚弱。老人低血压会面色苍白、四肢发凉,严重时可发生晕厥、休克、缺血性脑卒中等;血脂过高会造成血管硬化、阻塞,血液循环不畅,影响下肢供血;闭塞性动脉硬化会严重影响血液循环,导致下肢发凉、麻木甚至行动困难。

出现上述问题应及时到医院明确诊断。生活中也可以通过泡脚、按摩等来改善血液循环,缓解下肢发凉。热水泡脚温度以45℃~50℃为宜,可加入一些活血理气、温阳散寒的中药材,如红花、艾叶、伸筋草、防风、黄芪等。按摩足三里或揉搓小腿也可改善血液循环。另外,天气寒冷时,老人特别是骨关节疼痛、骨性关节炎、髌骨软化者,最好戴上护膝。

(生时)

## 油吃太少也伤健康 警惕4大信号

脂肪作为三大营养素,是人体不可缺少的重要的营养素,当脂肪摄入不足时,身体各项机能均会受到不同程度的影响。不妨来看看以下几个身体缺少脂肪的信号。

### 信号一:经常感觉肚子饿

在消化过程中,脂肪比碳水化合物等更花时间,如果摄入足够的脂肪,能够让人在一段时间内保持饱腹感。撤去食量急剧减少的极端案例不谈,如果吃饱了迅速又感觉饿,或许就是脂肪摄入不足的信号之一。

### 信号二:皮肤干燥起皮等老化现象

没有换护肤品,皮肤却出现干燥、起皮、下垂等老化现象,或许就是因为脂肪摄入不足。为预防皮肤出现松弛、下垂。因此在吃蔬菜时不妨搭配一些类似橄榄油的优质油吃,补充优质脂肪酸。

### 信号三:生理期推迟及不规律、体力变差

脂肪具有保持激素分泌平衡的作用,当脂肪不足时,激素分泌平衡极易崩溃,出现生理周期被打乱,月经提前或推后等不规律现象。当然,生理期出现异常的原因并非只有饮食一种,综合自己的身体状况进行考虑即可。

### 信号四:精神不稳定、难以集中注意力、健忘

无缘无故的不安、抑郁和情绪爆发……情绪不稳定是每个人都经历过的事情,但如果事出无因且在短时间内症状明显,或许就需要注意你的饮食了。亚麻籽油、芝麻油、大豆油、玉米油可有属于人体必需的脂肪酸,缺乏时会对人体的情绪造成负面影响。不妨每周吃两次青花鱼等富含优质脂肪酸的鱼类。

## 中年酗酒更易中风

根据美国心脏病协会杂志Stroke发表的最新研究结果,中年人每天饮酒超过两杯(8盎司)比患有其他传统危险因素如高血压、糖尿病更容易出现中风。

尽管饮酒与中风的关系众所周知,但是不同的年龄层对于饮酒导致中风的风险却还未被评估过。研究表明:重度饮酒者比少量饮酒者高出34%的中风风险;中年重度饮酒会使患中风时间提前5年,在不考虑基因和早期生活习惯的情况下;酗酒比其他危险因素如糖尿病、高血压导致中风的可能危险性更大;而75岁后的人群中风主要诱因还是高血压和糖尿病。

这项研究首次揭露了酗酒对于中年人中风的风险。其任何一个酒精如果大量饮用,除去中风风险外,还使血压升高,导致心脏衰竭或者心律不齐。所以对于中老年人,还是推荐少量饮酒,保护心血管。

(久桑)