

# 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，皮肤容易变得干燥破裂，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，就必须要注意皮肤的保养和饮食。此外，要警惕护肤中容易出现

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的植物化学物质，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

然发现其右上肺有2.5厘米的阴影，经确诊是肺癌。年富力强，平常身体棒得很的人，怎么悄无声息患上了肺癌？此事引发关注的同时，也给人们敲响了警钟。

据海口市人民医院放射科美籍专

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，也有不少个人主动体检，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肺部结节细针刺活检术，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、肿瘤化疗科、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

很多人都曾有这样的经验，吃了一顿丰盛的浓味大餐之后，就容易发生头疼。最新研究让受试者分别食用高盐、中盐、低盐的饮食各30天。结果发现，每天吃8克盐的人比吃4克盐的人头痛的次数多1/3以上。无论具体吃哪种食物，只要吃盐的量多，都会有同样的反应。这项研究确认，多吃盐可能与头痛密切相关。

### 增水肿

体内的水分滞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滞留增加状态，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

# 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。



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。

### 促胃病

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 and 胃癌风险之间有正相关性。也就是说，饮食清淡少盐是有益于预防胃癌的因素。

### 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、蜜饯之类钠都很高），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疾病容易造成慢性腹泻，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，牙龈也常发炎，最好到肾内科查。

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、腹泻腹水等症状。

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，特别是寒冷天更难受。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、骨质疏松者，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。（桑玖）

## 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比如糖尿病、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。其实任何一种酒精如果大量饮用，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）