

## 跨年指南

## 编者按

在中国传统民俗中，“尘”与“陈”谐音，扫尘就是扫除陈旧，把晦气扫出门，寄托了人们对新的一年的美好期待。辞旧迎新，来一场彻彻底底的大扫除，在拥有一个整洁清新的居住环境的同时，让身心更加愉悦，让生活更加惬意。

科学扫除，健康迎新。《健康周刊》特邀海口市柳榔家政服务有限公司负责人金子珏为您的年末大扫除支招，教您科学有效地进行家居环境的整理和清洁。



# 科学扫除 健康迎新 洗刷刷 何以喜刷刷？

■本报记者 侯赛

## 大扫除谨记“三原则”

“辞旧迎新，大扫除是一项大工程，要把屋子角角落落清理干净，可不是一两天就能完成的事情。”为了不造成过度劳累，金子珏建议，大家可以将大扫除这件事分时分区进行。

做好年终大扫除只要把握三大原则，并善用身边天然的清洁小物，就可以让你轻松完成大扫除。

## ●先收纳 再打扫

一年到头各种买买买，家里总会囤下很多杂乱物品，容易拖慢打扫进度。因此，先整理收纳，再进行打扫清洁，是最有效率的方式。

一开始可多准备几个空箱子，把平常乱堆乱放的多余物品整理出来，并依序分类，如旧衣物、旧书、杂物、3C用品等；同时也可以把常用到、偶尔用到、或根本用不到的东西分类清楚，当再考虑丢弃或归位的时候，会有很大帮助。

## ●先厨房 后厕所

建议以“卧室—客厅—厨房—卫生间”的打扫顺序进行，先把房间进行整理，然后进行深度清洁，让卧室变得既舒适又温馨。做卫生其实是一件很有意义的事情，脏的环境瞬间变得整洁时，人的心情也会随之改变，是喜悦更是收获。之所以把卫生间的打扫放在最后，原因是既可避免用于卫生间打扫的卫生用具二次污染其他房间，同时也不易造成重复劳动。

## ●从上往下 从里往外

“从上往下”的顺序，如果拿客厅为例，就是按照“天花板—墙壁—窗户—家具电器—地面”，按这样的顺序一一进行，这样做的优点是角角落落都不会遗漏，不会出现重复劳动。“从里往外”是指在清理抽屉或柜子时，先将里头的东西整理好后，再清理外围。

## 清洁好物推荐

## 鱼鳞布

洗过的窗户，起雾的镜子，用鱼鳞布一下就能擦干、擦净，基本不会留水渍。这是因为鱼鳞布具有非常强大的吸水性，比普通抹布、毛巾要好用得多。

## 磁性双面擦窗器

家住高层且窗户比较多，里面的窗户清洁容易，但外面的那面玻璃就相对较麻烦，一旦侧身探出去清洁，也有危险。大家可以考虑磁性双面擦窗器，实用性不错。

## 小苏打

我们经常吃的面包馒头中，也会用到小苏打，成分安全，温和无刺激。小苏打水解后呈弱碱性，是一种表面活性剂，除了可以用来清洁家中的厨卫电器，也可以用来清洁蔬菜水果、除异味等。

## 遇上更年期，莫慌！

■本报记者 陈楚宁 唐咪咪  
实习生 王菲

“最近脾气越来越差，动不动就对家人、同事发脾气。”

“晚上一睡着，就容易流特别多汗……”

有上述症状的很多女性都在经历人生中的一个必经阶段——更年期。更年期并非洪水猛兽，掌握正确方法也能安然度过。

12月19日，海南日报健康融媒工作室推出《大医精讲》系列直播第30期，特邀海南省有突出贡献优秀医生、海南现代妇儿儿童医院妇科主任杨舒盈，为广大网友科普更年期知识。

关于更年期，更恰当的医学定义是“围绝经期”，指妇女绝经前后的一段时期（从40岁左右开始，月经出现变化至停经后12个月内）。

杨舒盈介绍，女性进入40岁以后，应当警惕以下更年期症状：

第一，更年期女性的卵巢功能进入特殊时期，雌激素逐渐下降，随之而来的便是月经周期的变化，最常见的表现包括月经周期缩短、月经频发、月经紊乱等。

第二，植物神经紊乱和精神情绪方面的改变，表现为性欲下降、情绪波动、抑郁、焦虑多疑、失眠多梦、记忆力衰退、精力不集中等；

第三，出现心血管相关症状，主要表现为血压升高、潮热盗汗，同时伴有头昏、胸闷、心悸、气促等情况；

第四，女性由于体内雌激素的减少，会加快钙质的流失速度，骨量减少后易出现乏力、腰痛、全身骨头痛等骨质疏松症状。

更年期究竟几年能“更完”？杨舒盈坦言，更年期持续的时间因人而

异，有人持续时间长达几年，有人经过治疗后一两年就能平稳度过。

更年期是女性必经的一个生理阶段。绝经后女性身体会发生一系列的变化，如不妥善引导治疗，将对女性的整体生活质量造成极大影响。

杨舒盈认为，更年期女性应保持积极心态，不要过分紧张焦虑，有压力可多跟外界交流，尝试接受自己身体的改变。

同时，更年期的各种症状是由于体内雌激素大量减少导致，因此出现相关症状女性可在妇科门诊的专业指导下，科学适当地补充雌激素。

雌激素补充治疗是一个医疗措施，不能盲目使用。杨舒盈提醒，如有严重的肝肾功能障碍、心脏病、现患栓塞性疾病、未查明原因的妇产科问题等人群慎用。

随着年龄日益增长，除了要正视

更年期之外，还应警惕罹患妇科肿瘤的风险。

妇科肿瘤包括子宫内膜癌、宫颈癌、卵巢癌等，由于妇科肿瘤早期无明显症状，常被误认为是一般常见病。“如出现阴道异常出血、肿块、白带异常、腹痛等情况。”杨舒盈说。

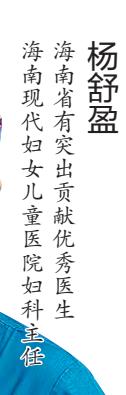
妇科肿瘤应早发现、早诊断、早治疗。对此，杨舒盈给更年期女性提供了几点建议：

第一，绝经后，每年最少做一次妇科体检，还要进行防癌筛查、B超检查等，观察是否有出现子宫内膜病变，异常出血、排液等症状；

第二，在饮食方面要多吃蔬菜水果，低盐低钠饮食，少吃油腻食物，要养成良好的生活习惯，适当运动；

第三，保持规律作息和良好心态能调节内分泌，有助于防止内分泌功能紊乱，从而诱发妇科肿瘤。

海南省有突出贡献优秀医生  
海南现代妇儿儿童医院妇科主任  
杨舒盈



海南省有突出贡献优秀医生  
海南现代妇儿儿童医院妇科主任  
杨舒盈



## 健康海南行动

## “刷酸”过度可致“烂脸”？

■本报记者 侯赛

新年新气象，很多女性朋友准备“焕颜迎新”。“刷酸”，成为不少人跃跃欲试的提升颜值新技术。提起“刷酸”，相信很多人都不太了解，近两年，“刷酸”才在各大视频平台流行起来，在美妆主播的宣传下，热度居高不下，甚至还掀起了“刷酸”经济。相关调查显示：最近一年来，国内“刷酸”护肤产品的市场规模已将近9亿元，产业发展迅速。

近年来，很多女性因为长期熬夜、工作压力、佩戴口罩的原因出现了粉刺、爆痘等一系列肌肤问题，“刷酸”也因其具有“见效快”的特点很快将成为一种新兴的护肤概念。

到底什么是“刷酸”？“刷酸”对皮肤会产生什么影响？海南日报记者就此采访了海南省皮肤病医院专家吴伟伟。

据介绍，“刷酸”是一种化学换肤术，又称化学剥脱术，是将化学制剂涂在皮肤表面，导致皮肤产生可控的损伤后，再促进新的皮肤再生。依据化学换肤的作用深度不同，可以分为浅层换肤、中层换肤、深层换肤。

换肤作用的深度越深，效果也越明显，同时不良反应发生的几率也更大。

20多岁的小青（化名）对自己颜值要求颇高，但因工作较忙，去美容店麻烦，她便按照网上的推荐，网购了30%浓度的果酸，然后自己操作“刷酸”。虽说初次尝试，有点忐忑，小青还是满是兴奋和期待。

谁料想，小青仅用了一次，脸就立马灼热，满脸泛红，脸颊甚至有点红肿发白，次日脸颊发白的地方开始结痂。小青自感问题较严重，立马到海南省皮肤病医院治疗。

“这就是‘刷酸’刺激导致的‘接触性皮炎’，事实上，30%果酸已经达到医用‘刷酸’浓度，有较强的剥脱性、腐蚀性和刺激性，从而导致了面部泛红、结痂。后期治疗虽会改善，但仍留有色素沉着和皮肤敏感的风险。”吴伟伟不无遗憾地说。

“其实像痤疮、闭口粉刺等问题，是可以适当使用酸类产品来改善的。但‘刷酸’属医疗美容行为，须在医院进行。”吴伟伟说，在医疗机构进行“刷酸”治疗时，专业人员会根据患者的实际情況选择合适的浓度和方案，并可科学观察和判断治疗中的皮肤的反应进程，在必要时给予干预或适时终止。“像小青这样，自行使用高浓度医用酸产品，作为医生是绝对不建议的。”吴伟伟说。

## H+ 健康养生 科学治病

## 海南省肿瘤医院开展门诊无痛膀胱镜检查

12月14日，海南省肿瘤医院泌尿外科联合疼痛科在全省率先开展门诊无痛膀胱镜检查，膀胱肿瘤患者张先生成为首位获益者。

1年前，60岁的张先生在其他医院确诊膀胱恶性肿瘤，并进行了手术治疗。术后需每3个月进行一次膀胱镜复查。膀胱镜是泌尿外科常用的一项检查技术，是诊断和检查膀胱疾病最直接、最确切的手段。该院泌尿外科医生陈宋林介绍，由于人体尿道结构特殊，特别是男性尿道结构复杂，实施膀胱镜检查时，镜体摩擦尿道会产生严重的疼痛和不适，又因疼痛造成机体应激反应，肌肉收缩，不仅患者更加痛苦，还会增加医师检查难度，甚至影响检查结果。

“做一次膀胱镜检查，就像过一次鬼门关，可遭罪了。”说起之前膀胱镜检查的痛苦，张先生两手握拳，面部肌肉抽动，全身颤抖。张先生说：“只要到了回医院做检查的日子，提前几天我就睡不好，吃不香，非常焦虑。”

当张先生接受无痛膀胱镜检查后，却一脸微笑着走出检查室，并乐呵呵告诉另一位等待检查的患者：“这种无痛膀胱镜检查，一点痛苦都没有，太好了。”

今年8月，该院推行“无痛医院”理念，在很多诊疗领域实施“舒适化”治疗，备受患者好评。

该院疼痛科主任、知名疼痛专家张志春介绍，无痛膀胱镜是指在检查时，由麻醉专家通过麻醉药物，使患者处在一种浅睡眠状态，从而达到检查过程中患者无尿道疼痛及恐惧感，并且肌肉处于完全放松状态，更便于医师操作。无痛膀胱镜检查技术要求更高，既要保证患者充分镇静镇痛，又要达到盆腔及尿道肌肉松弛。因此，目前国内仅有为数不多的医疗机构开展该项技术。

张志春表示，相比常规膀胱镜检查，门诊无痛膀胱镜检查有5大优势：一是无痛，有效缓解患者心理压力，利于后续检查和治疗；二是创伤小、方便医师操作，由于检查时患者肌体处于完全放松状态，检查操作时间更短、更快，检查结果也更准确，同时会减少检查时的副损伤；三是便捷，不需要住院，检查过程大约十几二十分钟，检查后观察片刻即可离院；四是费用低，与住院检查相比，节省费用三分之二以上；五是安全，尤其对身体状况较差的高龄患者，常规膀胱镜检查易造成反射性的恶心、呕吐、血压下降等并发症，诱发心脏病等隐患。无痛膀胱镜检查十分舒适，不会造成患者身体应激反应，安全性更好。

该院泌尿外科主任曲军介绍，医院工作日均开放门诊无痛膀胱镜检查，随到随检。同时，为给患者提供更好治疗体验，他们已开展泌尿系统检查、无创取结石等多项舒适化检查和治疗。

（文/梁山）