

# 冬天,如何杜绝“脸红红”

□ 记者 刘淑芬

刘女士一到冬天就很烦恼,一遇到冷空气,她的脸颊就会变得很红很热,过一段时间会自我恢复。刘女士对这两片“桃花”很恼火,但又不知道如何做才能消除它,于是她来到市中心医院皮肤科找医生帮忙。

市中心医院皮肤科副主任医师刘丁告诉她,冬天脸红分病理性和生理性两种。生理性脸红是正常现象,说明此人皮肤薄、敏感。冷风刺激下,进入温暖的房间,遇热皮肤毛细血管扩张,这种人如果兴奋、喝点酒、喝热汤,都会有脸红的反应。人们常说,某人的脸冻得红扑扑的,说

的就是这种现象。它属于血管继发性扩张,如果在冷空气中呆的时间过长,就有可能被冻伤。

病理性脸红是由于患者患上了激素依赖性皮炎、面部再发皮炎和酒糟鼻样皮炎。刘丁提醒,病理性脸红是要去医院就诊的。

激素依赖性皮炎是由于长期应用激素而引起的,刘丁建议,这类患者禁用强效激素。患酒糟鼻样皮炎的人忌吃让毛细血管扩张的食物,如酒之类,还忌晒太阳。患面部再发皮炎的人多见,洗澡后易脱皮,角质层变薄,晒太阳和休息不好后易发作,是因为皮肤屏障功能减弱。

刘丁为脸红者支招,脸红的人在平时要做好保暖工作,不要在低温下呆太久,骑电动车的时候避免车速过快,尽量不要让脸部受到大的冷刺激;在冬天的时候,脸部皮肤会因天气干燥而失



去水分,不能频繁地去除角质,护肤品应以保湿、滋润为主;如果脸已经变得红扑扑了,不妨用凉水轻扑在脸上或者让脸部降温;用温和的护肤品,不让金属过多的护肤品进一步刺激本来就很薄的脸部皮肤;平时洗脸

选择用凉水,这样不仅可以增加皮肤的耐受力,还可以促进血液循环,有助于增强毛细血管弹性;洗澡的时候,不要让热水冲到脸上,去蒸房的时候,注意用毛巾遮住脸;每天可以做做半分钟的冷敷;多吃水果和蔬菜。

时间就像海绵里的水,只要挤,总还是有的。健身也同样如此,只要挤时间,总还是可以找到时间的。两分钟的时间够短了吧,但也可以进行健身。

## 只要肯做

## 两分钟也能健身

早晨醒来时把枕头垫在背后,两手向后伸直并伸展身体;做仰卧起坐3次;把枕头垫在背后,收腹使脚尖越过头部和床面接触;手抱头,两膝弯曲并拢,轮流倒向左右侧,并使膝盖接触到床面,但两手不动仍紧贴床面。

穿衣服时,两手在背后相握,伸直手的同时挺胸;上半身自然下垂,两手左右摆动,同时腰部向左右扭转;两手抱头将头部下压,同时吐气,抬头时吸气。

穿好裤子做快速下蹲,两脚开立,与肩同宽,下蹲和起立时挺胸直腰,两手平举,两腿均匀用力,蹲要蹲到底,起要起得快。开始时轻跳几次,然后可换为原地连续轻跳,这样既增强了腿部力量,同时还锻炼了心脏,提高心肺功能。

起床后做10次俯卧撑,100次原地踏步高抬腿。甚至贴墙做倒立,这样既可增强上肢力量,还能促进血液循环。

跳绳是一项简便的活动,常备一根绳子在身边,可以随时锻炼,跳绳可用单脚、双脚、两脚轮流跳,速度因人而异。跳时,应用鼻吸气,口呼气。



洗脸刷牙时可以做顶部及上体的回转运动,体侧运动,双手向下的屈伸运动,不断蹲下再站起的膝关节屈伸运动,以上仅举几个例子。只要有心,两分钟健身时间总是找得到的。

更何况许多运动是可以“随意”进行的。比如打电话,写字、打字时,可以顺便做腿部锻炼;平时走路或上楼时,可有意识地伸直臂,挺起胸,收紧臀部,保持胸部和腰部的曲线;工间休息时,可坐在椅子上做臀部锻炼,背挺直离开椅背,两臂后伸于椅背的上方,然后抬起放下手臂,这可以锻炼臀部又可扩展胸部;拾取掉在地上的东西时,不要弯腰,而是屈膝,蹲下身体,由此刺激脚背和小腿肚处的肌肉;甚至如厕时做“叩齿运动”,洗脚时做“旋眼运动”,刷牙时做“提肛运动”等,都是极可取的健身方法。

(石头)

## 青春痘

## 原来是内分泌失调惹的祸

□ 记者 杨寒冰 实习生 陈浩欣

18岁的小兰(化名)是一名高三学生,皮肤白皙、五官清秀,美中不足的是有一脸的青春痘。她用过很多祛痘产品,也看过几次皮肤科大夫,但效果均不明显,脸上的痘痘总是如雨后春笋一般层出不穷。

那天小兰陪妈妈去看妇科大夫,临走的时候,小兰脸上的青春痘引起了市第一医院妇产科门诊主任、主任医师杨雁鸿的注意。

“你的例假正常吗?”杨大夫悄声问小兰。“有三个月没来了。”小兰轻声回答。

原来,小兰的例假自第一次来之后就没有正常过,她脸上的痘痘正是因为内分泌失调引起的。

青春痘又名粉刺,医学上称为“痤疮”,多发于十几岁至二十几岁的人。

从医学角度来说,青春痘其实是一种慢性毛囊炎性皮肤病。青春痘的形成有很多因素,如不良的饮食习惯、内脏功能的紊乱、精神过度紧张、体内缺锌以及不良化妆品的刺激等等。

青春期的女孩如果有持续性的、反复发作的青春痘,还伴有月经量少或推迟、闭经、乳腺不发育等情况,则极有可能是因为内分泌失调引起的。这是因为,青春发育期卵巢和肾上腺的机能活跃,体内雄激素急剧增加,在雄激素的作用下皮脂腺活跃,皮脂腺过度分泌,导致皮脂腺管及毛孔阻塞,皮肤排泄不

畅而形成痤疮。

中医根据辨证论治将痤疮分为肺胃蕴热型、热毒炽热型、冲任不调型、阴虚内热型、湿热血淤型,其治疗分别采用清肺胃实热,凉血消疹;清热解毒,通腑化滞;调和冲任,兼清里热;滋阴降火,清肺凉血;清热祛痰,化痰散结。

小兰的青春痘伴有月经不调,属于冲任不调型,如果只服用一些清热解毒的凉寒药物,则很有可能加重月经不调,甚至引起闭经。杨雁鸿结合小兰的情况,给她开了兼清热又重在调经的中药,又开了维生素C、维生素B<sub>6</sub>以及补锌的西药配合中药服用。

服药周期需结合患者的恢

复情况,一般是一到三个月。杨雁鸿说根据临床经验,大多数患者在服药一个月后脸上的痤疮会有明显好转,但调经是个缓慢的过程,一般得三个月,所以,切不可心急,见痤疮好转就擅自停药,只有等月经调理好了,脸上的痤疮才能彻底好。

最后,杨雁鸿建议小兰,要尽量少吃甜食、海鲜、油炸、辛辣等刺激性食物,多吃富含维生素的果蔬。在情绪上要保持心情开朗、情绪稳定,因为精神过于压抑会导致内分泌失调和皮脂腺代谢异常,也会加重病情。睡眠充足很重要,尽量在晚上10点到12点进入入睡状态,休息不好不但会使心情烦躁、皮肤粗糙,也会导致青春痘的增多和加重。

## 小心雪地靴“温柔”的伤害

□ 记者 杨寒冰

常言道:“寒从脚下起。”于是,时尚冬季单品——雪地靴便成为众多女性的宠爱,它柔软的外层、温暖的内衬,外加平跟防滑底,相比高跟鞋,不仅保暖性能好,而且穿起来松软、舒适,低调之中彰显时尚,宽松之中蕴含可爱。

更有很多爱美的美眉,早在天气刚刚转凉之初,便蹬上了雪地靴。薄毛衫、牛仔褲、雪地靴,时尚的身影成为街头亮丽的风景线。

然而,正在美眉们大秀时尚之时,医学专家发出警告:“经过长时间的穿着雪地靴,很多女性出现了脚趾变形、走路跛足等问



题,雪地靴正在残害一代时尚女性的足部。”

“雪地靴穿着很舒服,但不宜长时间穿,更不适合过多的户外活动。”市中心医院骨科副主任、副主任医师魏戎建议。

魏戎说,过于宽松的鞋子,对脚部是不利的。两年来,医院收到了不少关于女性足部的病例,包括脚趾变形、脚踝疼痛等。医生整合这些病例后发现,这些病人大都喜欢穿雪地靴,且一穿就是一个冬天。

过度宽松的鞋子都可能对足部造成伤害。魏戎说,雪地靴内部空间较大,足部在宽松的鞋子里,活动空间较大,随着足

部在鞋内的滑动,鞋底对足部的支撑点不稳定。比如,原本是鞋跟支撑脚跟,但是在宽松的鞋子里,鞋子与足部的支撑点时时都在发生改变,重力分布不均,导致足部、髌关节等调动的关节来维持人体平衡,一天下来,造成对关节、肌肉的额外磨损。

不合适的鞋子伤害的不仅是双足,人体的关节都是连通的,一双不合脚的鞋子还可能导致膝盖、背部、臀部、腰部等关节磨损、肌肉损伤。所以,爱美的女性,在追求时尚、保暖的同时,更要注意健康的穿着。