



# 第一道皱纹长在夏天

## 做好防晒补水 全年都不显老

夏季的高温对皮肤有极大的杀伤力。研究表明,暴晒10分钟,皮肤会早衰10天,68%的人长出第一道皱纹,就是在夏季。因此,夏季是抗衰老的黄金季节,在这个时段呵护好肌肤,能为一年的护肤打下基础。

夏季肌肤老化快的原因有很多。一是夏季是紫外线照射最强烈的时期。紫外线会让胶原蛋白纤维容易断裂,加速皮肤老化,导致色素沉着、粗糙等问题。二是多数女性夏日的保养,力求清爽。她们忽略了,高温会加速新陈代谢,

肌肤水分容易流失,皮肤营养很可能入不敷出,结果造成细胞营养不足,皱纹也就随之而来。此外,夏季光照强烈,光老化引起的皮肤松弛非常明显。皮肤表面没有足够的支持力,不够紧实饱满,整个轮廓就会耷拉下来。这就是为什么87%的人会觉得夏天拍的照片,看起来脸更大。

夏季“美肤宝典”首先就是做好防晒。北京大学第一医院皮肤科副主任医师杨淑霞表示,夏日的早晚和阴雨天,可选用低SPF值的防晒产品;在夏天户外强烈

阳光照射下,则应选用SPF值大于25的防晒产品。一旦暴晒,最简单的解决办法,就是马上用冰块或冷水冷敷,这可以使皮肤从受刺激的状态恢复过来。

其次,要多给皮肤补水。夏季的空调环境,湿度非常小,皮肤水分会不断流失。这时应在手边备个保湿喷雾,觉得干燥就喷一下,然后用纸巾擦干。平日用的护肤品,也尽量选择保湿系列的,美白祛斑类的,可以在晚上使用。

最后,给皮肤补营养,要做到由内而外。天津营养学会理事长

付金如推荐了三款夏季美容养颜汤。四红粥:红豆、红枣、花生、大米适量,用慢火煮至熟烂,加入适量红糖。味道香甜、养颜。利水消肿汤:将生薏仁20克、红豆30克洗净浸泡约半日。薏仁加水,煮至半软,加入红豆,煮熟,再加入冰糖。多喝能益气补血,利水消肿。红绿百合羹:绿豆、红豆、百合各20克,浸泡半小时,大火煮开后,用慢火煮至熟烂,加入适量的糖。此羹有清热美白、滋润肌肤的功效。

(据《生命时报》)

## 饮食内容 决定皮肤好坏

### 有些食品会使皮肤变白

维生素C能中断黑色素生成的过程,可阻止已生成的多巴胺进一步氧化而将其还原为多巴,并能降低血清铜氧化酶含量,影响酪氨酸酶的活性,从而干扰黑色素的生物合成。如果想使皮肤白晰,不妨多吃些富含维生素C的食物,如西红柿、橙子、山楂、柑桔等。维生素C可以使皮肤减少黑色素沉着、减退以至祛除皮肤的雀斑和雀斑,加快皮肤变白。不宜过量饮用咖啡或太浓的咖啡,否则皮肤容易变黑。

### 有些食物会使皮肤变黑

实践证明,酪氨酸酶的活性与体内的铜、铁、锌等元素密切相关。经常进食富含酪氨酸和稀有元素锌、铜、铁的食物,这样有助于保持你的皮肤白皙。像动物内脏肝、肾,甲壳类动物蛤、牡蛎,水产品乌鱼子,豆类的大豆、扁豆、青豆、核桃、黑芝麻以及葡萄干等,多吃会使皮肤的色泽较黑。

(健康之友)



# 健身运动让你大脑更聪敏

**运动使人快乐** 运动能使心里快乐,更能使大脑快乐。国外有动物研究显示,经常运动的老鼠脑组织内5-羟色胺(5-HT)、多巴胺(DA)和去甲肾上腺素(NA)等化学物质的水平明显增高,而它们被公认是天然的抗抑郁、抗焦虑药物。

**准时报到甜梦乡** 如果能坚持每周4次,每次30~40分

钟的低强度有氧运动或快走,16周后,比以前从不运动时的人睡眠时间缩短一半,总睡眠时间延长1小时。运动能使大脑的化学物质状态平衡,让人心情平和愉悦,少受失眠的打扰。

**让脑子更好使** 运动能够通过提高脑组织内与记忆力、注意力等认知功能有关的化学物质水平而提升认知功能。如果你

正在备考或是绞尽脑汁地做一个程序,千万别因为繁忙就不去运动,它可以让你的大脑更灵光。

**让你更善思考** 运动时也需要用脑思考,例如棒球手在投球时需要思考如何运用手臂的细微动作投出各种变幻莫测的球;又如舞者不只要舞动身躯,还要注入情绪,一个眼神、一个表情都要经过设计;再比如投篮运动,大脑

右半球需将左半球制定的技能、策略整合成一体,使眼、心、手协调一致。长此以往大脑便在运动中提高了自己的控制、指挥能力。

**大脑青春永驻** 经证实,运动能够促进脑组织内神经生长因子的分泌,该物质可进一步预防大脑功能退化。近期有学者提出它可能对老年性痴呆有一定预防作用。(39健康网)

# 治好肛肠病 安然过夏天

入伏以后,气温的风、湿、热、燥更为盛行,一些湿热为患的疾病发病率也在不断升高,肛肠病首当其冲,让人不能安坐,不能安睡……

为了帮助更多人摆脱肛肠疾病困扰,笔者特意走访了市第二中医院肛肠科的赵大方主任和孙宏普副主任。作为市卫生局重点专科、市治疗肛肠疾病的重点特色专科,市第二中医院肛肠科拥有成熟的专业队伍,在豫西地区享有盛誉。

**早防早治 远离肛肠困扰**

赵大方主任介绍说,肛肠是

肛肠科常见病,多发病,约占肛肠科疾病的1.68~3%。大部分肛瘘是由肛管直肠脓肿溃破或切开排脓后形成,脓肿虽逐渐缩小,但肠内容物仍不断进入脓腔,经久不愈而形成肛门周围的肉芽肿性管道。

临床上,有不少肛瘘患者在发病初期由于害怕手术的痛苦,或者对病情心存侥幸,往往选择药物保守治疗,结果越治越重,越治越漏,本来只有一个瘘,却变成了两个、三个乃至更多的瘘口。

实际上,肛瘘的发病是一种“由内而外”的趋势,病灶存在于肛管直肠附近,单纯抹药只能作用于肛门周围的皮肤,达不到深层病灶,如果药不对症,往往造成瘘口再次感染,病情反而加重,而且,肛瘘内口只能通过手术切除除根,药物处理是不能彻底治愈的。

最近,赵大方接诊了一位患者,他患有肛瘘已二十余年,初次发作时肛周红肿,疼痛,在当地仅做了排脓术,结果留下双

侧肛瘘。由于害怕手术,每次发作时红肿、溢脓,这位患者都只做消炎治疗。

近半年,这位患者的疾病发作更为频繁,肛瘘加深。因为在当地治疗困难,便慕名来到第二中医院治疗,经过赵主任的仔细检查,发现患者的肛管自左到右已形成一个半环形管道,质地较硬,左侧行B超检查有2.0X1.7cm大的脓肿,经过检查,病情已发展成复杂性肛瘘。

根据患者的身体条件,赵大方择日对其高位肛瘘分别给予切除,开窗、留桥、挂线;术后又给予中药坐浴、熏洗,自制生肌膏外用,配合理疗,患者的伤口逐渐痊愈。

赵大方提醒大家,肛瘘除了及时治疗外,平时预防也很重要,主要从以下几个方面入手:

1. 建立正常的膳食习惯,因肛瘘的发生与湿热有关,对于油腻饮食,可以内生湿热,不宜多吃。应多吃清淡富含丰富维生素的蔬菜水果。对经久不愈肛瘘,多为虚症,以饮食高蛋白食物为主。
2. 及时治疗肛炎、乳头炎。以免发生直肠周围脓肿肛瘘。
3. 肛门灼热不适,肛门下坠者,要及时查清原因,及时治疗。
4. 防治便秘和腹泻,对预防肛周脓肿有重要意义。
5. 养成良好排便习惯,每日

排便后坐浴,保持肛门清洁对预防感染有积极作用。

赵大方着重强调,肛瘘一旦形成,自愈的机会极少,瘘管复杂化后,带来许多麻烦,有一定危害性,所以他提醒大家,做好肛瘘疾病的预防措施极为重要,一定要努力做到防患于未然。

**综合施治 摆脱恼人痔疮**

采访中,笔者在肛肠科正好见到了感人的一幕:“谢谢!谢谢……”75岁的李老先生紧紧握着肛肠科孙宏普副主任的手,激动地连声说着这两个字,到底是什么原因令李老先生如此激动呢?

原来,李老先生患痔疮多年,跑了多家医院,均因年龄大、伴有高血压病和心脏病等原因被采取保守治疗,效果不佳,近期病情再次加重,让他痛苦难言,最终想下定决心做手术,但又害怕手术引起的疼痛等不能耐受,万分焦虑的他真不知该如何是好。

经人介绍抱着试试看的态度,李老先生到洛阳市第二中医院肛肠科就诊,孙宏普副主任经过认真检查后确诊,他患的是“环形混合痔”。因为他全身基础病较



洛阳国医堂实景

多,又害怕疼痛,若采取常规手术,痛苦大、出血多、恢复慢、身体条件不允许,综合考虑,孙宏普决定采取微创手术为李老先生施治。

手术中,孙宏普采取内痔以“痔吻合器切除术(PPH术)”治疗,外痔以“潜行切除缝合术”治疗,并且局部给予长效止痛药物。经过手术后护理,不到一周的时间,李老先生便完全康复,并且没有感到很大痛苦,于是,就出现了前面的一幕。

孙宏普副主任介绍说,虽然“十人九痔”,但每个人所患“痔疮”情况是不同的,应根据病情采取不同的治疗方法,甚至需要采取综合疗法才能达到治愈目的。同时,孙宏普提醒大家,养成良好的生活习惯,是预防“痔疮”的根本。

为了方便患者,第二中医院肛肠科热线电话64792426也时刻开通,及时为我市肛肠病患者答疑解惑。(孙欢欢 施莉娅)



赵大方和孙宏普在研究病历

第二中医院 洛阳国医堂  
天天有名医 假日不休息