

关键词:美肤

# 美肤不妨尝试物理治疗

医学指导:江苏施尔美整形医院医学皮肤中心余穗娟主任

**门诊播报:**11月中旬,首届医学美容学术会议在江苏施尔美整形医院举行。其间由来自各地的医学皮肤专家联合对30余例雀斑、黄褐斑、色沉疑难病例进行会诊。而在此之前,施尔美整形医院特别征集了近200名疑难皮肤病例。在征集中,专家发现90%以上女性最容易出现且最关心的皮肤问题是各类色斑及皱纹。

**治疗对策:**色斑的种类有很多,治疗时先分清是先天就有的还是后天造成的。从临床来看,后天形成的色斑较多,它的成因也比较复杂,像工作压力大、滥用药物及化妆品、防晒不到位、内分泌紊乱等都可以成为诱因。后天色斑如黄褐斑,可通过内调和外部用药来治疗。而先天性的,如雀斑、咖啡斑,通过这种方式治疗效果就不会太好。不过若如此类药物治疗效果不理想的色斑,通过物理治疗都能有很大改善。目前OPT脉冲技术是物理治疗领域较为先进的一种技术。它是将“强光”打在皮肤上,让皮肤收缩,促进皮下细胞运动、摩擦,从而刺激胶原蛋白的产生。胶原蛋白产生后就会从内部支撑起皮肤,色素基也会逐渐消散。据了解,第四代OPT激光技术的安全和针对性都非常好,它可提供多种波长,不同的皮肤问题都可找到合适的治疗方式,选择面更宽。

**保健窍门:**皮肤的保养是内外两方面共同作用的结果。从内来讲,首先要保持愉悦的心情,保持规律的作息,不要熬夜,戒烟酒,合理饮食,同时还要学会自我调节。从外



资料图片

讲,首先要认识到过度保养也会损伤皮肤,比如洁面次数过多会造成皮肤自身抵御能力下降,过度使用保湿产品有可能造成毛孔阻塞产生粉刺。特别是劣质的化妆品极易使皮肤过敏,诱发色素沉着。其次,树立“疗程意识”。像色斑这样的皮肤问题,不是单靠一两种药物或一两种设备就可以解决的,它的治疗是一个系统的过程。所以不要被各种立见效的药物或化妆品所蒙蔽,滥用的后果只能是让皮肤损伤越来越大。针对冬季的保养来说,首先要避免过度清洁。晚上洗脸时可以用洁面产品清除白天的污垢等,而早上则可直接用温水清洗。然后要做好保湿工作,可适当搽一些滋润的面霜,平时也应多喝水,不要在空调房待太久。虽然冬季日照不强烈,但紫外线一年四季都有,即使在室内也难幸免,因此防晒工作不能漏掉。

快报记者 李鑫芳

关键词:肿瘤保健

# 肿瘤患者冬季保健要有度

医学指导:江苏省肿瘤医院化疗专家郭娃

**专家提醒:**肿瘤不是季节性疾病,在任何季节都可以出现,所以在冬季关注它并不代表它就在冬季高发。肿瘤患者在不同的季节有不同的保健要点,同时也有不少相同之处,因此也不能说哪个季节的保健更重要。保健的目的是预防疾病复发或者加快康复,而有时人正是因为过度重视这个目的,所以常常在实际操作中出現矫枉过正的情况。

**保健窍门:**冬季保健也是从内外两方面展开的。所谓“内”主要是指心态要好,特别是在草木凋零、天气阴沉容易让人产生悲观情绪的冬季。保持好心态不仅是患者的事,也是家属的责任。如果家属对治疗没有信心或者整天情绪低落,那他们的负面影响会更具“杀伤力”。因此,家属不仅要经常与患者沟通,倾听、鼓励他们,还要学会用自己的好情绪去影响他们,让他们感觉到自己并不孤独,自己的病并不恐怖。好的心态和情绪不是靠“想”得来的,人们必须通过实际行动才能获得,比如下棋、看书、聊天等等。在不影响身体的情况下,家属应帮助患者回归社会,鼓励他们从事一些力所能及的工作,支持他们的兴趣爱好。所谓“外”主要是指饮食、锻炼等针对身体的保健。均衡的营养对病人身体的康复、体质的增强有重要作用。但是长期以来,不少人又把饮食保健看得过于重要,常问哪些东西应该多吃,哪些应该少吃,过度进补或忌口,结果适得其反,让病人出现被



资料图片

动偏食的情况。对肿瘤患者来说,确实存在一部分食物不宜吃的情况,但并未达到需要严格忌口的地步。以乳腺癌患者为例,她们应避免食用激素喂养大的鸡鸭,因为她们发病的诱因之一就是雌激素过高。但这并不意味着乳腺癌患者不能吃鸡,如果是土鸡,她们依然能够食用。如果还处在放、化疗时期,那饮食应以谷类、蔬果为主,配以易消化的鱼肉、鸡肉,忌油腻,总体原则是低脂肪、少量优质蛋白和高碳水化合物。同时还可服用一些灵芝孢子油、破壁孢子粉类产品进行辅助治疗,它们不仅能缓解放化疗的毒副作用,对提高免疫力也有积极作用。虽然冬季人的胃口相对较好,是进补的好时节,但不是所有人都需要补。以人参为例,它可以提高免疫力,所以是人们进补的首选。但人参比较燥,因此阴虚火旺的人就不适合用它进补。体育锻炼方面,应尽量避免在有雾的早上外出,即使没雾也最好在9点多出门锻炼。运动量不能太大,以不觉疲劳为宜,为达到锻炼目的,运动最好持之以恒。

快报记者 李鑫芳

# 预防心脑血管病三注意

冬季心脑血管病高发,与天气寒冷、人体受冷刺激有关——血管在冷空气刺激下收缩,易导致血流不畅,从而诱发心脑血管疾病的发作。特别是原有动脉硬化的老年人,由于血管对气温变化适应能力差,所以要更

加小心。要防患于未然,专家建议做到以下几点:首先要保证每天都有适当的运动量,不能太剧烈,时间也不宜过早过长。其次,饮食要均衡,进补要适度。冬季胃口虽好,但运动不足,所以不宜大量进补热性食物,否则很容

易引起血脂升高。不过可以服用适量螺旋藻类蓝色食品,它们不仅能提供丰富的营养,还能有效控制血脂浓度。第三,要保持平稳的心态,情绪波动太大也易导致疾病发作。

快报记者 李鑫芳

# 哪些药不能和避孕药一起吃?

在避孕过程中,妇女难免会患各种各样的疾病,一旦患病,也就免不了要吃药。可是,临床实践证明,避孕药与许多药物同时使用时会发生相互作用,导致很多不良反应。因此,凡是服用避孕药的妇女,应避免使用以下药物。

**抗生素类药物:**一些广谱抗生素如氨基青霉素、四环素等,长期应用可抑制肠道内细菌的生长繁殖,减少体内雌激素的肝肠循环,可以使避孕药的浓度降低,减弱避孕效果。因此,服用避孕药时不宜使用抗生素。

**抗结核药利福平:**利福平对药酶有诱导作用,会加速避孕药的代谢,减少避孕药在血浆中的有效浓度,可以导致避孕失败。所以,在服用利福平防治结核病时,应采用其他方法避孕或避孕药的使用剂量加倍。

**抗癫痫药苯妥英钠:**服用苯妥英钠的癫痫病人,不宜口服避孕药,否则会引起体液潴留,有诱发癫痫的危险。

**安眠药眼尔通等:**眼尔通、苯巴比妥钠、速可眠等安眠药具有酶促作用,会降低口服避孕药的效力。

**抗风湿药保泰松:**

口服避孕药的妇女,倘若因患风湿病而需要服用保泰松时,可能会导致避孕失败。因为保泰松具有酶促作用,可以加速药物代谢,可以使其药效降低而导致避孕失败。所以,当治疗风湿病上升为主要地位时,应停止或加量口服避孕药。

**皮质激素类药物:**口服避孕药能增加皮质激素类药物(如强的松、地塞米松等)的功效,延缓其代谢,使其作用和副作用均有所增强。因此,两者同时服用时,必须减少皮质激素类药物的使用剂量。一文

# 白领流行咀嚼减压

继“嚼吧”在国内办公楼掀起“Take a Gum Break(口香糖小歇)”咀嚼减压热潮后,近日公布结果的“箭牌超人气减压之旅投票”把这股减压风吹到了假期休闲。经过两个多月的投票,咀嚼益处网站(www.ichew.com.cn)宣布,在214个“箭牌超人气减压之旅”候选项目中,大热门

“阳朔酒吧街品尝啤酒”以四万多票胜出,成为白领减压的首选。大多数人在享受假期旅游时喜爱咀嚼口香糖。这个行为看似简单,其实背后也暗藏着不少科学玄机。澳大利亚阿德理工大学脑科学研究中心的心理专家Scholey博士最近在日本“第十届国际行为医学学术大会”上

发布的心理学研究表明,咀嚼口香糖能有效减轻焦虑情绪达16.5%并减轻压力感达13.3%。早前,也有国外专家采用脑电图(EEG)等技术发现咀嚼能促进α脑波的增强,从而推导出咀嚼有助降低焦虑情绪。因此不少运动员都是这一减压方法的忠实拥护者。

# 戒烟是否真的很难

浙江大学医学院附属邵逸夫医院应可净教授

如今,越来越多的人已经了解吸烟给健康带来的巨大危害,戒烟也因此而成为众多烟民们的追求目标。但又有多少人能戒烟呢?戒烟是否真的蜀道之难难于上青天?

戒烟之难,就是难在对尼古丁的依赖。心情抑郁、烦躁不安、精神不集中、恶心、头痛等不适感觉,几乎所有戒烟者都遇到过。这些反应在医学上统称为尼古丁戒断综合症,俗称戒烟综合症。因此,实际上只有少数吸烟者第一次戒烟就完全戒掉,大多数吸烟者均有戒烟后复吸的经历。

下列人群应在专业医师的指导下尽早戒烟:希望有健康生活的、想要孩子的夫妇、准妈妈和准爸爸、心脑血管疾病患者、呼吸系统疾病患者和癌症患者。如果希望戒烟,可向各大医院的呼

吸科门诊和戒烟门诊寻求医生的帮助。

目前国际临床戒烟指南推荐的除一般的戒烟方法外,使用一线治疗药物伐尼克兰(畅沛)也是一种比较好的选择。伐尼克兰(畅沛)是尼古丁乙酰胆碱受体的部分激动剂,同时具有激动及拮抗的双重调节作用,有助于缓解停止吸烟后对烟草的渴求和各种戒断症状;同时,它还可以阻止尼古丁与受体的结合,减少吸烟的快感,降低对吸烟的期待,从而减少复吸的可能性。

2008年中华医学会呼吸分会戒烟宣言中指出:烟瘾大、烟龄长的朋友如果发现戒烟困难,应主动寻求控烟医生的帮助。戒烟并不简单,但绝非不可能,科学地选择戒烟药物以及专业医务人员的支持,在帮助患者戒烟中发挥着重要作用。

# 怎样选择螺旋藻产品

很多消费者在购买螺旋藻的时候难以决定产品品牌的选择,绿A精片由100%天然螺旋藻制成,经卫生部严格的功能实验证明,绿A同时具有五大保健功能,这是普通螺旋藻食品不具备的:

**抗疲劳** 绿A丰富的铁质及多种维生素,能提供营养促进神经细胞活跃,调节神经细胞功能,提高神经系统的兴奋性和应激性,具有较强的抗疲劳作用。

**耐缺氧** 绿A丰富的铁质、维生素B12、叶绿素等能增加血红蛋白的携氧能力,提高血氧饱和度,对耐缺氧有明显的增强作用。

**免疫调节** 绿A中含有螺旋藻多糖,能提高机体非特异性的细胞免疫功能,促进机体特异的体液免疫功能。

**调节血脂** 绿A富含γ-亚麻酸、亚油酸等不饱和脂肪酸,能增强血脂代谢功能,使血清胆固醇浓度、动脉硬化指数显著下降,从而起到调节血脂的作用。

**抑制肿瘤** 绿A中的辅酶Q10和藻多糖还能增强巨噬细胞的吞噬能力,抑制肿瘤细胞的繁殖。

**此外绿A还有以下特点:**

- 1. 生长环境** 绿A螺旋藻来自云南程海湖。
- 2. 生产规模** 云南绿A生物工程公司是世界上最大的螺旋藻科研、生产、开发专业企业之一,总投资5个亿,生产规模位居世界前列,占世界总产量的50%。
- 3. 价格优势** 作为高档螺旋藻产品,绿A由于得天独厚的自然条件以及经过多年规模经营已经将高品质螺旋藻的价格降到每月100元左右,让普通消费者也能享受其经过卫生部认证的卓越五大保健功能。
- 4. 内在品质** 绿A同时拥有GMP认证、绿色食品认证,并获卫生部保健食品五大功能批准证书。

绿A咨询电话:025-84404022 81622958

# 手脚冰凉、麻木 冬季调治有妙方

天气越来越冷,体质虚弱的人常会感到手脚冰凉、麻木,反复感冒,女性朋友尤其多。这是因为,女性乃气血之人,容易导致气血虚亏,全身器官气血不足而失养,从而造成内分泌、雌激素以及各种代谢功能紊乱。这时就会出现中医所讲的各种虚症,一般表现为:气虚(气短心悸、倦怠乏力、动则气促)、血虚(头昏眼花、失眠多梦、面黄肌瘦、易脱发、月经不规律)、脾虚(贫血、身材走型、手脚冰凉、肠胃不好、便秘或便溏)、肺虚(虚喘咳嗽、反复呼吸道感染、易感冒)。

这里介绍一个单方,简单有效,用潞党参熬制45天成膏滋状,每次两钱(10g),早上配一枚核桃,晚上配两颗红枣,根据不同的年龄阶段和虚症轻重。用一个来月,各种虚症即可以得到根本治疗。这个方子是中医大师梅鹤龄老先生提供的,效果很独特,半个来月气色、精神、睡眠、肠胃功能、皮肤质量就会有明显改善。而且由于恢复了人体本身的气血津液生成机能,停药后不会反弹,这个方子对于孕妇、男士、小孩也同样有效,10岁以下小孩用量减半。

秋冬季时节高发,可以用这个方子调调。在我市山西路宏图三胞对面华工药店、太平南路四一酒家南侧芬鲁药房、中山南路101号新街口南站华悦大药房、汉中门御医南九天堂药房、大厂新岸路260号的经久连锁药房、江宁华意泰富广场的颐年堂药房、东山路15号的颐年堂药房、溧水同济街实验小学对面健民药房、高淳电力宾馆对面玉寿堂药店、六合人民医院对面大众药房、江浦凤凰大街7-11号的筑康药店都可以买到现成的潞党参膏滋。详情可咨询025-51512900进行咨询,即日起买5盒送1盒,活动仅限3天。

**女性健康短信台**

咨询、短信、小灵通用户快捷通道:  
13512511182  
13512511182  
13512511182

主办:江苏省女性健康关爱中心

手指拨动,健康拥有!只要你有女性健康问题,可随时发短信到“女性健康短信台”,妇产科专家免费为您的健康空中把脉!

13951\*\*\*\*33 有多囊卵巢综合征是不是就不能生宝宝了?

您好,多囊卵巢综合征容易导致不孕,建议尽快到正规医院进行药物调理,促进卵泡排除并监测排卵。

15996\*\*\*\*53 我女友20岁,怀孕一个多月了,怎么人流才能不影响生育?

您好,人流需谨慎,建议她去正规医院选择“减压可视无痛人流”,该前沿微创技术可有效减少人流综合症的发生,大大降低因人流而产生的不孕概率。

13770\*\*\*\*25 最近,我和丈夫同房后下面会出血,请问是什么病?

您好,同房后出血,原因有很多,如:衣原体感染、淋病、阴道炎、宫颈炎、子宫息肉、纤维瘤等。建议您到正规医院进行检查,明确病因后对症治疗。

13770\*\*\*\*49 我有宫颈糜烂糜烂,吃药后白带正常了。请问,还需要治吗?

您好,药物治疗重度宫颈糜烂是治标不治本,建议去正规医院选择“奥洛克宫颈修复系统”治疗。该微创手术能对宫颈进行均匀修复,无痕迹、不开刀、不住院。

13222\*\*\*\*21 我老婆怀孕33周了,去医院检查肝胆酸高,请问这是是什么原因引起的,要注意些什么?

您好,这可能与女性激素、遗传及环境等因素有关,对孕妇的影响主要是糖和脂代谢紊乱,孕胎儿的影响可使胎膜早破、胎儿宫内窘迫、自发性早产等。建议到正规医院产科定期复查,吸氧、在医生的指导下用药物治疗。