

药用

# 化妆品 不要随便抹

近年来,化妆品升级换代步伐很快,现在市面上有些化妆品除了必要的正常成分外,还添加了各种药物成分,如维生素、氨基酸、抗组织胺剂、紫外线吸收剂、收敛剂、发汗防止剂、刺激剂等。

添加药物后的药用化妆品,虽然能够起到预防、治疗某些皮肤病的作用。然而,它同时是把“双刃剑”,既能够治疗疾病,也有副作用。药用化妆品对皮肤的刺激性较普通化妆品高,使用不当会干扰正常皮肤的生理功能,引发皮肤病。如含维甲酸和维生素的化妆品,用量过大会使皮肤出现灼热、脱屑、瘙痒等症状;含有4-异丙基儿茶酚的化妆品,过多使用会对皮肤产生强烈刺激并有损伤作用,反而加速皮肤的老化;汞的某些化合物是大多数增白化妆品中的重要成分,对人体的神经、消化道、泌尿系统

等有严重的危害,汞对女性的月经也会产生影响。

**[特别提醒]**不能把药用化妆品当作一般化妆品使用,尤其是不要长期使用。任何人的皮肤上都存在许多种类的皮肤常在菌,它们的存在,为保护皮肤的健康设置了天然屏障,使其他的有害细菌难以入侵。假如皮肤真的处于无菌状态,那才是真正的可怕。有害细菌和霉菌将会在皮肤上滋生、泛滥,皮肤变成了它们的巢穴。如果经常使用药性化妆品,一方面会使致病菌产生抗药性,另一方面在杀灭致病菌的同时,还会杀灭上述皮肤上的常在菌,给疾病的治疗带来困难,可能还会出现新的感染。

罗玉菊



## 湿度与健康

湿度的增加会使房间内的物体不再那么干燥,能够很好地消除静电,加湿器产生的负离子使人们能够感受新鲜空气的滋润,加湿器在加湿的同时还可起到滤净空气的作用。温度和湿度更好的房间,人生活在里面会觉得舒服得多,从一定的程度上预防了疾病的发生,有一定的养生保健的功效,且有养颜护肤的作用。据研究,人体最适宜的温度在18℃-24℃,人体最适宜的健康湿度在45%RH-65%RH之间;当环境湿度低于35%RH时,24小时后流感病毒的存活率仍在10%以上;当环境湿度高于50%RH时,10小时后病毒全部死亡。流感与湿度就有密切关系,健康的湿度可抑制病毒、病菌的滋生和传播,还可提高人体机体的免疫力。

在实际的生活当中,加湿器功能得到了更广泛的也更具魅力的发挥,比如:在加湿器水箱中加入专用消毒液,能够阻挡流感、肺炎等病毒的侵扰;兑入专用香水,能够让您的房间芬芳宜人,浪漫和温馨;兑入专用药水,能够给呼吸道患者一个良好的疗养空间等。

韩欣欣

## 浴疗健身

### 红酒浴

红酒中丰富的葡萄多酚具有抗氧化、促进血液循环的作用。红酒中的酒精可以促进肌肤吸收养分,让保养成分更快进入肌肤里层,使你的肌肤美白光泽,并有减肥的功效。

### 咖喱浴

咖喱由数10种植物成分组成,有大蒜、辣椒、香菜、小茴香、肉桂、姜黄和葫芦巴等。根据研究,这些植物都具有一定的抗菌、抗病毒、降血脂、降胆固醇、抗动脉硬化和抗癌作用。尤其是咖喱中的“姜黄”它具有行气、活血、止痛的作用,对风湿肩臂酸痛、胸肋疼痛、妇女经痛等有很好的疗效。此外,它还能促进人体汗腺分泌、排泄体内污物、促进肝脏代谢。

### 啤酒浴

啤酒中含有多种维生素和矿物质,对改善肌肉功能、健全神经系统等均有好处,对皮肤有着良好的滋养作用。此外,啤酒中含有维生素B和锌,可有效增强身体的免疫力,并可帮助去除体内多余水分和脂肪,改善皮肤状况及防止衰老。

### 番茄浴

番茄具有嫩肤、使皮肤红润的功效。番茄中富含维生素、磷、纤维素等营养物质,所含茄红素也具有丰富的抗氧化功效。其方法是将番茄汁加入少量酒精、硼酸备用,根据沐浴者需要和不同水温,加入适量番茄汁,浸泡沐浴。

### 咖啡浴

咖啡因具有分解脂肪的作用,可穿透皮肤,进入深层皮下组织,直接燃烧、消耗储藏在体内的脂肪,还可以刺激交感神经兴奋,以降低食欲而达到少吃的目的。

### 醋浴

白醋或水果醋中富含氨基酸、糖类、有机酸、维生素等成分,对肌肤有综合保健作用。用于泡澡,可以有助于消除体内堆积过多的乳酸,让血管扩张、促进血液循环。天然醋酸还有杀菌消炎、收敛毛孔、调理油脂分泌的功效。

### 花水浴

选择一些有治疗作用的花瓣,放入浴水中洗浴,有一定的健脑、保健及治病作用。如为了镇定安神、消除疲劳和促进睡眠,可选用天竺葵花、月季花、桂花或馨馨花的花露、花瓣或含有这些花香的香精,滴入浴水中浸浴;为了使精神愉快、振奋精神、增强记忆力等,可将茉莉花、紫罗兰、玫瑰花、百合花、兰花、白芷花的花露、花瓣或含有这些花香味的香精,滴入浴水中浸浴;为了降血压,可将白菊花、银花、艾叶或苹果香味的香精,滴入浴水中洗浴。

张栋

## 白领做广播操

上班族大多易患上运动系统的退行性疾病,如颈椎、腰椎椎间盘突出症,肩周炎,腰腿痛等。而随着年龄的增长,就容易引起退行性疾病,如骨刺。

很多上班族在周末去出大力、流大汗,其实这样做并没有国家推广的广播体操更科学,因为广播体操才是纠正预防颈椎病最有效的方式。运动系统,又称骨骼肌肉关节系统,由骨骼、关节和肌肉韧带等构成。跑步、快走,可提高心肺功能,但不能锻炼肌肉的柔韧伸展性。广播体操由伸展运动、四肢运动、扩胸运动、体转运动、踢腿运动、体侧运动、下肢运动、跳跃运动等组成,使身体各部分的关节、肌肉、韧带都得到了锻炼,比如上肢运动,使参与运动的肩胛骨、上臂、前臂、手部、掌指部的各部肌肉群得到了锻炼,增强肌肉群的力量,提高肩关节、肘关节的灵活性和柔韧性;颈部运动可以调整脑部血液循环,使颈部肌肉得到锻炼。经常练习,能够缓解颈部肌肉的疲劳,对防止颈椎病有一定的积极作用。广播体操每节操的即刻心率基本在100-120次/分之间,是锻炼人的心脏的最佳负荷;全套动作的最大心率可以达到140次/分,能对人体产生中等强度的运动刺激,促进人体新陈代谢,提高各器官的功能,增加肢体血流量,使肌肉、骨骼、关节获得更多的养料。

季玉光

## 冬季肌肤分类保养

### 油性皮肤

油脂分泌过剩、毛孔粗大易堵塞,进入冬季,容易干燥、起皮。此时首先要做的是给皮肤“喝水”,补充足够的水分。推荐使用去油紧肤水,这样既可以收缩毛孔,又可以给皮肤补充水分,还有抑止油脂分泌、消炎等作用;保湿后,配以水包油性质的滋养乳液,给皮肤补充营养,使之滋润。

### 中性皮肤

洁肤后,先用无油保湿液爽肤,然后配上含橄榄油成分的滋养紧肤乳,在皮肤表面形成透氧性保护膜,这层膜能减少水分蒸发,既润肤又抗污染。

### 干性皮肤

选用保湿液补充水分,因为干性皮肤的酸碱度易被破坏,保湿液可以起到修护皮肤PH值的作用,使皮肤达到平衡。同时配以油包水性质的紧肤霜,给皮肤补充营养,使之滋润不干燥。此外,干性皮肤的女士,因为皱眉、说话、微笑等脸上肌肉的运动频繁,极易在冬季皮肤干涩时生出或多或少的假性皱纹,所以一定要多喝水,多吃蔬菜水果,少吃辛辣食物。

邹新元

## 佩戴隐形眼镜讲究多

临床证明:造成隐形眼镜并发症,除了镜片本身质量问题外,还有配戴者的使用问题和店家的选配问题。隐形眼镜属一级医疗器具,不是普通商品,不能在超市随便购买,要选择卫生达标,有专业验配师的眼镜店。



同时选配隐形眼镜一定要根据眼球大小选镜片的直径,基弧(镜片后表面曲率半径),根据工作环境和生理情况选择镜片的含水高低,并根据自己的经济条件选择传统型镜片(更换周期较长)、定期更换型镜片,抛弃型镜片。戴隐形眼镜要注意用眼卫生,如感觉不适,应找专业人员咨询、解决。

隐形眼镜日常配戴应注意以下问题:

一、隐形眼镜易产生蛋白等镜片沉淀物所以要定期对隐形眼镜及隐形附件清洗、消毒。

二、化妆品也时常给隐形眼镜佩戴者带来困扰,如误用化妆品会导致隐形眼镜的沉淀物堆积,出现眼部刺激症、过敏反应和感染等,所以化妆的朋友切忌手指染上化妆品后再接触镜片。

三、骑车长途旅游时,不要佩戴隐形眼镜。因为当长距离骑车时,空气加速对流,会使软性隐形眼镜的水分减少,镜片逐渐干燥变硬,眼睛会感到不适,时间一长,变硬的镜片就会损伤角膜,引起眼睛疼痛或细菌感染。

四、是忌洗脸巾和洗脚布混用,尤其是患有脚气的朋友。

五、是忌长时间戴镜上网、酗酒、熬夜。

六、是定期去配戴师那里检查,不断增强爱眼护眼意识。

中医第一附属医院  
田秀蓉