



健康美容

80后女孩如何预防皱纹产生

清晨,当你很慵懒地站在镜子面前,眼睛无意扫到眼角出现的细小但还是让你很紧张的纹路时,相信你已经绝无睡意了。“我有皱纹了!我都老到有皱纹了!”其实,不用急,这些都是可以预防和补救的。

80后的女孩们已经迈进女性衰老期初级阶段,这时候我们应该怎么保护皮肤呢?

牢记 334 法则

所谓 334 法则就是三分皮肤护理、三分饮食调整、四分心情维护。遵循了 334 法则,能有效预防很多肌肤问题,从而避免补救的麻烦。按照这个原则,80 后女孩的抗衰方案,可以兵分两路实施,即表层护理+底层护理双管齐下。

表层护理

预防+修复:皮肤保湿

皮肤保湿是女人保养皮肤一辈子的课题,真能做到并非易事。这不仅仅只是选择保湿产品涂在脸上就可以达到保湿的目的。

请注意以下 4 件事:

1.采用正确的方法洗脸:日常洗脸的水温、清洁产品、手法都是有严格讲究的,这是做到皮肤保湿的基础。

2.找到合适的护肤品:认清自己的肤质,针对问题和特点选择适合自己皮肤的日常护理产品。

3.采用正确的手法涂抹:以往涂抹护肤品的手法是否正确呢?真正达到皮肤吸收的目的了吗?

4.定期做皮肤深层护理:根据自己皮肤变化情况定期为它做护理,是保持皮肤水润度和弹性的重要因素。



便宜有效:按摩护眼周

学会找到自己眼部、面部、唇部、颈部的部分穴位,并定期进行点压、提拉式的按摩。重温儿时的眼保健操,对你的眼睛仍然是很好的保护方法。

底层护理

以内养外:合理饮食

所谓“药补不如食补”,任何补药都不如合理饮食营养搭配来得彻底。皱纹的生成简单地说就是由于新陈代谢减缓、皮肤角质层水分大量流失、皮肤细胞活力下降,导致真皮层弹性纤维断裂,从而出现皱纹。

除了使用保湿和抗衰产品补充水分和增加皮肤细胞活力外,多食用含维生素 C、维生素 E 和胶原蛋白的食品,对恢复皮肤弹性有很大的帮助,如:凤爪、猪蹄、猕猴桃、橙子等。

好习惯要做到:充足睡眠

都知道女人的美丽是睡出来的,可是自己就是做不到。皮肤每天吸收水分和营养的时间是在夜间的 22 时至凌晨 2 时,这时候皮肤吸收能力是白天的 2 倍。皮肤排毒时间是在凌晨 2 时至 4。看到这里,知道睡眠对于皮肤的重要性了吧。

护理肌肤好底子:愉快心情

有数据显示,心情的好坏是护肤的关键所在。长年心情抑郁的人,会出现肤色暗淡无光、颧骨及面颊处出现黄褐斑、眼部和唇部肌肤下拉有细纹等现象。所以,要长期保持健康的心态、愉快的心情、积极的生活态度,同时配合一些简单的呼吸体位进行辅助练习,这样,才能保持完美的肌肤,不会过早出现衰老。

(北方)



豆专家

常喝豆浆好处多多

常喝豆浆不仅能强身健体、美容养颜,而且还能预防一些疾病的发生。

防治高血压。豆浆中所含的豆固醇和钾、镁,是有力的抗盐钠物质。钠是高血压发生和复发的主要根源之一,如果体内能适当控制钠的数量,既能防治高血压,又能治疗高血压。

预防脑中风。豆浆中所含的镁、钙元素,能明显地降低脑血脂,改善脑血流,从而有效防止脑梗塞、脑出血的发生。豆浆中所含的卵磷脂,还能减少脑细胞死亡,提高脑功能。

防治癌症。豆浆中的蛋白质和硒、钼等都有很强的抑癌和治癌能力,特别是对胃癌、肠癌、乳腺癌有特效。

防止衰老。豆浆中所含的硒、维生素 E、维生素 C,有很大的抗氧化功能,能使人体的细胞“返老还童”,特别对脑细胞作用最大。

(曹金丽)



专注好豆浆
九阳 15 年
咨询电话: 8230822
8239708

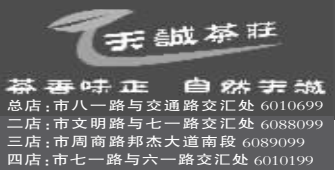


茶博士

多喝绿茶可防晒

美国阿拉巴马大学的科研人员研究证实,绿茶中含有一种叫绿茶素的成分,具有极强的抗氧化功能。研究者发现,盛夏阳光中强烈的紫外线,会刺激人体皮肤产生大量过氧化物。但是,人们只要将含有绿茶素成分的护肤品涂抹在皮肤上面,皮肤受阳光损害的程度就会大为减轻,即使被猛烈阳光长时间照射,导致脱皮、松弛、粗糙或产生斑点的过氧化物至少可减去三分之一。专家们还证实,盛夏时节如果能大量饮用绿茶,其防晒效果可与涂抹绿茶护肤品相媲美。

(小杰)



进入初伏后,在周口市中医院针灸理疗科内,前来进行“冬病夏治”穴位贴敷的患者络绎不绝。“冬病夏治”疗法是传统中医药疗法中的特色疗法,选用特制的中药膏剂,运用中医的辨证施治,贴敷于特定的穴位,可以激发阳气,提高免疫力,达到“治病求本”的目的。“冬病夏治”疗法对好发于冬季,或在冬季加重的疾病,能够起到预防作用,减少冬季旧病复发,从而达到防治疾病的效果,每年的穴位贴敷在三伏天进行。(图/魏凤林 文/陈霞)

癌症患者究竟能够活多久?

恶性程度是关键,早诊早治活得久

为何癌症总能如此快地让人撒手人寰?得了癌症究竟还能活多久?

恶性程度划分生命里程

“癌症多久能夺走一个人的性命,这受到许多因素的影响,其中较为关键的是肿瘤的恶性程度。”专家称,癌症的恶性程度越低,转移越慢,治疗效果就越好。像乳腺癌、淋巴瘤,如果发现较早,甚至有治愈的可能,活上三五十年很正常。而肿瘤恶性度高,转移速度也就快。例如小细胞肺癌,如果发现得晚,确诊时可能已出现转移,严重的话一两个月就会死亡。

恶性度主要由肿瘤细胞的病理类型决定的,也就是说肿瘤细胞的“好”与“恶”,决定肿瘤的生长速度、转移速度、治疗效果。这也就不难理解,为什么同一器官的癌症,治疗结果不同,患者生命里程各异。癌变细胞会压迫、浸润健康组织,夺取人体正常营养,所以能很快夺人生命。

早诊早治延长生命

恶性肿瘤虽然可怕,但如果能及早发现,也是可控可治的。通过早期发现、早期诊断、早期治疗,能大大提高癌症的生存率。

如果发现时恶性程度已经很高,就不好治、活得时间短。要想早发现、早诊断,主要是进行早期筛查。首先,有癌症家族史的人要定

期进行检查,因为癌症与遗传有一定关联。其次,40 岁以上的人要每年进行体检筛查。最后,特定人群要进行特定癌症的筛查,如女性一定年龄后要定期排查乳腺癌、宫颈癌,男性查前列腺癌等。

一旦确诊为癌症,就要采取正确的治疗方法。不要相信偏方、秘方,以免延误病情,错过最佳治疗时机。癌症是全身性疾病,治疗要将手术、放疗、化疗、免疫方法有机结合起来,才能达到最佳效果。所以,一定要选择正规的医院和医生。

延长寿命防止复发

得了癌症还要用正确的心态去对待。中华医学会会长钟南山院士在接受记者采访时就曾指出,很多病人是被自己吓死的,一听说自己得了癌症,精神就垮了,不吃不喝很快就会没命了。因此,树立战胜癌症的信心也十分必要。要面对现实,相信自己可以战胜疾病。同时要多了解一些医学知识,以便更好地配合医生治疗。生活上要规律作息,注意营养和休息。”

另外,康复是相对而言的,治疗后要定期复诊,防止复发和转移。只有这样,才能延长生命,提高患癌后的生活质量。

(人民)



家庭医生



求医问药

如何自我发现甲状腺疾病?

市民李女士:甲状腺疾病都有哪些症状?如何自我发现甲状腺疾病?

周口市专科病医院甲状腺病科医师康红梅:发现颈部增粗或有肿块时,应想到是否发生了甲状腺肿大或其他甲状腺疾病。出现怕热、多汗、心悸、性情急躁、食欲亢进、消瘦等症状时,应该想到是否有甲状腺功能亢进的可能。发现有怕冷、浮肿、体重增加、皮肤干燥、食欲减退等症状时,应该

注意有无甲状腺功能减退的可能。感觉颈部疼痛并有发热,尤其可在甲状腺部位摸到肿块并有压痛时,应想到有无急性或亚急性甲状腺炎的可能。遇到以上这些情况,应及时到医院内分泌科或甲状腺专科门诊就诊,以便做进一步检查,这样可以得到及时治疗。

联系电话:0394-8239117

地址:周口市人民东路 13 号
(中心医院住院部对面)

支气管哮喘属于过敏吗?

市民刘先生:过敏性疾病是指什么病?我有支气管哮喘,属于过敏吗?

周口市专科病医院皮肤科主治医师王凤芝:支气管哮喘是由多种细胞特别是肥大细胞、嗜酸性粒细胞和 T 淋巴细胞参与的慢性气道炎症,在易感者中此种炎症可引起反复发作的喘息、气促、胸闷或咳嗽等症状,多在夜间或凌晨发生,此病归属于变态反应性疾病,即过敏性疾病范

畴。引发过敏性疾病的主要原因是遗传和过敏原(环境)。过敏性疾病的治疗方法目前有对症控制治疗和对因治疗(脱敏治疗)。两种治疗方法的特点:1. 对症控制治疗见效快,一旦停药,立即复发,不能阻断疾病的发展。2.脱敏治疗见效较慢,但有长期疗效,有预防作用,有可能彻底治愈疾病。

咨询电话:0394-8236301

地址:周口市人民东路 13 号
中心医院住院部对面

周口市交通医院

腰椎间盘突出专科 (仅收 680 元),40%-一次性治愈,不愈者再次治疗免费。
地址:中心汽车站东 300 米路北
电话:8219120 13949956845

周口市钱氏中医骨病医院

主治:股骨头坏死、骨髓炎骨坏死、风湿类风湿合并股骨头坏死、强直性脊椎炎合并股骨头坏死。
地址:七一路界牌街荣阳清真寺东 100 米
电话:8260682 8865228 13526225081
13838608833 13623943712

周口市烧伤医院

穴位埋线减肥

无副作用 疗效突出
作用持久 防止体重反弹
省时方便、繁忙现代人的首选减肥方法
电话:13592208703
6199197

每个医院都有自己的特色,每个科室都有自己的独特疗法

让患者了解医院 让医院展示形象

本版诚邀各医院展示科室特色,创造和谐医疗环境。

展示条件:各大医院展示的特色科室必须在业界享有一定知名度,本报将针对该科室的医疗水平进行调查,同时欢迎社会各界进行监督,如发现虚假宣传,坚决给予曝光。

报名热线:13592220126 13592220031 13033905685 13526297566