这些错误生活细节让你变丑

1.全家共用洗化用品

目前，共用洗化用品的现象比较普遍，例如一家人共用一瓶洗发水、一块香皂或者母女共用一瓶护肤品等，这些都是不科学的。因为人的肤质存在差异，所以选择化妆品因人而异。儿童皮肤白嫩、水分多，对护肤品要求少，只要做到滋润、保湿就可以了。从这个角度说，成年人用儿童护肤品并不会对皮肤造成伤害。但是，成年人皮肤的代谢状况和儿童皮肤有很大的不同，成年人的皮肤问题远比儿童复杂，有的人需要滋润，有的人需要控油，有的人需要祛斑，有的人需要祛痘，护理起来比儿童皮肤要复杂得多，这些都是儿童护肤品难以做到的。

2. 用热水洗脸

专家称：用25℃左右的温水洁面比用一般的冷水洁面，皮肤显得更为干燥，而温度更高的热水对皮肤的刺激就更大了，0℃左右是洁面的最佳温度，如果觉得这样的温度过低，用自来水洁面亦可。

温馨提示：如果你是洁面辅助工具的爱好者，长期使用如洁颜棉、洁颜刷、洁颜巾等，它们的纤维纹理可能已经伤害了你的肌肤，使纹理变得粗糙。事实上，你的手指就是最好的清洁工具，只有它能准确地感知肌肤的状态。

3. 用力拉扯眼周皮肤

眼周皮肤是脸上皮肤最薄的部分，按摩眼部皮肤容易导致弹性纤维流失，使皮肤松弛、小细纹横生。许多人每天要涂两次眼霜，如果每次都大力拉扯眼周皮肤，日积月累，眼纹便会慢慢显现。涂眼霜的正确方法是用无名指在眼边轻按，而不是用食指用力打圈拉扯皮肤。要注意的是，不少眼霜都不适宜涂在眼皮上，选购时最好问清楚。

温馨提示：画眼线或戴隐形眼镜时容易拉扯眼皮，涂抹眼霜时要注意使用正确的方法。无论如何，要尽量避免拉扯眼周的皮肤，否则皱纹离你可就不远了。

4.素面朝天不化妆

化妆过度固然会对皮肤造成伤害，但认为不用化妆品、护肤品就不会增加皮肤的负担也不可取。比如夏天，紫外线很容易晒伤皮肤，如果选择SPF值合适的防晒用品，就能使肌肤少受伤害。另外，许多人用化妆品习惯一用到底，这并不科学，比如粉底霜，冬天因气候寒冷干燥，应用具有保湿功能的粉底液，但夏季用就容易脱落。人的肤质状况随季节、年龄等因素不断变化。

温馨提示：从中性到混合性、油性至干性的变化是一个动态过程，在皮肤的不同时期应选用不同的化妆品，给皮肤关爱。

5.以功能性护肤品来救急

许多长痘痘的年轻人都习惯以功能性护肤品来救急，有些人甚至把功能性护肤品长期使用。实际上，这类外用药大多数含激素，长期使用，副作用很大，不仅不能有效治痘，还可能使皮肤出现问题。

去角质是改善皮肤粗糙、毛孔粗大及粉刺的直接方式，一般每周一次去角质护理即可帮助角质层正常代谢，但油性皮肤或混合性皮肤的人会选择每周三次到四次，专家指出在这种情况下，仅仅需要局部去角质就足够了，如在T字区域，并不适合全脸进行。

温馨提示：长期受暗疮困扰的女性，日常使用的护肤品中多含有果酸、a酸类成分，所以不适合反复使用物理性去角质产品。

6.把面膜当“饭”吃

有这么一类人，每天敷至少3种面膜，每种面膜至少敷一个小时。还有些人，敷完面膜后不洗脸，认为会洗去剩余的营养成分，影响产品吸收。甚至有人直接敷着面膜过夜，认为敷在脸上时间越长，营养吸收越充分。事实上，任何面膜在脸上的停留时间都不该超过15分钟，面膜纸变干后，会从皮肤中吸收水分，同时阻隔了空气中的自然湿润成分和皮肤接触。在脸上一直盖着面膜，会让毛孔像戴着口罩一样，不透气，影响营养吸收和油脂正常分泌，甚至引起过敏。面膜不能每天都敷，频繁地敷面膜，只会让皮肤负担过重，造成皮肤薄弱和缺氧。

温馨提示：面膜虽好，充其量是个“甜点”。每天敷面膜不是好的护肤方法，一周做两次就够了。

7.玩完电脑就睡觉

电脑越来越成为工作的必备用品，很多朋友都喜欢在洗漱完毕后开会儿电脑聊天、玩游戏，然后直接上床睡觉。但是，皮肤科专家提醒：日常操作电脑后一定要洗脸。身体和电脑屏幕应该尽可能保持不少于70厘米的距离。电脑屏幕产生的辐射虽然很小，但是日积月累仍会损伤皮肤，容易使脸部产生色斑，眼睛周围肌肤出现松弛、鱼尾纹、眼袋和黑眼圈等问题。

那些电脑的频繁使用者尤其是女性，在上机前最好涂一些防护用品，比如隔离霜或粉底等，同时，最好使用电脑防护屏幕，使用电脑后，最好洗个脸。

温馨提示：临睡前，用完电脑更需要及时清洁皮肤，最好敷完面膜再睡觉。

8.喜怒形于色

脸上容易出现皱纹的部位，就是常受表情肌牵动的部位，如眼尾、眼下、眉心、额头等。在说话或做表情时夸张一点儿，皮肤受到牵动就会有纹路出现，长期受此影响，额头上的“五线谱”就会悄悄出现。实际上，任何拉扯皮肤的动作重复多次都会形成皱纹。

温馨提示：为了美丽，我们要尽量做到喜怒不形于色，被别人叫做冰美人也没有关系。

9.不卸妆就睡觉

上妆对许多女性来说，就像吃饭、睡觉一样必不可少，大多数人会把大量的时间用于化妆，却不愿花时间在卸妆上，忙了一天回到家，草草地清洁一下就算了，其实这种做法对皮肤非常不利。在我们的周围，存在着许多破坏皮肤健康的因素，如空气污染、紫外线、尘埃等。无论化的是浓妆还是淡妆甚至不化妆，回家后都应卸妆。脸部卸妆宜使用冷霜或深层清洁乳及成分温和的洗脸用品彻底清洁皮肤。

温馨提示：卸妆是保养皮肤的重要环节，卸妆做得好，美丽的保养就有了良好的基础。 （仔露）

豆浆美味百变新吃法(2)

豆浆软煎饼

面粉糊中加入柔软的豆渣，再打入一个鸡蛋，摊在平锅里，放点葱花点缀，制成软煎饼，非常方便。豆渣中的纤维、低聚糖、异黄酮和矿物质全能得到利用，而且别提多么美味啦。记得豆渣比较散，所以面糊不能太稀。

豆浆小窝头

用玉米粉做窝头，口感比较硬，加入豆浆和豆渣替代水来做窝头是个好主意。其中的纤维有吸水性能，而其中的大豆卵磷脂会让窝头变软。再加点鸡蛋和小米粉，口感更好。因为玉米中的蛋白质缺乏赖氨酸，加上豆浆之后，大大改善了窝头的营养价值。

豆浆蒸蛋羹

用豆浆替代水来蒸蛋羹，蛋羹可是又嫩又滑呢。比例大概是鸡蛋一份，豆浆2、3份。其他调味品按照平日蒸蛋羹的时候来加，如盐、料酒、胡椒粉、鸡精、香油等，还可以加上虾仁、香菇、葱花、香菜。

多吃点豆，能够补充出汗损失的B族维生素和钾镁元素，又有充足的蛋白质，是美味与营养兼得的好办法。 （京华）

名院推荐：本栏目向市民推荐医疗技术水平高（或具有特色）、医院信誉好的医院，欢迎广大群众推荐，愿越来越多符合条件的医院参与这个栏目，让本栏目成为患者寻医购药的好所在，感谢你对本栏目的支持。

推荐电话：0394-8166126

周口市新农合医保定点医院
周口手外科医院
周口市唯一一家以手足外伤、断指(肢)再植、显微外科、创伤骨科为主要业务范围的专科医院。
地址：周口市大庆北路 电话：8288120

头疼头晕哪里看 周口耳鼻喉医院
主治医师：王银邦
主治：鼻炎、上颌窦炎、中耳炎、咽喉炎
(本院已成功治愈患者10万余人)
地址：周口市火车站北300米路西
电话：0394-8380632

骗取新农合资金、医疗乱收费、无证行医、医疗事故、雇用医托、出售假药、医院出租承包科室……

监督 热线
13592220126
13781236956
13949993566
15139481255

发现以上情况，请拨打监督热线电话，我们将在第一时间关注您的呼声，通过记者的调查与呼吁，引起有关部门的重视，让您的合法权益得到维护。

博爱孕育讲堂

主办：周口晚报 周口博爱妇科医院 周口市医疗救助基金会

周口博爱妇科医院 一站式孕育

备孕期需要注意哪些疾病？

周口博爱妇科医院不孕不育科主任李巧玲：由于许多女性对生殖健康缺乏应有的认识，加之各种不良生活习惯等，使生殖健康每况愈下，导致一些女性生殖疾病缠身，特别是处于备孕期的女性，更加应该检查自身是否患有不利于怀孕的疾病。目前需要做检查的主要疾病有：

贫血

严重贫血，不仅使孕妇妊娠痛苦，而且影响胎儿的发育，不利于产后恢复。如有贫血性疾病，要在食物中充分摄取铁和蛋白质及适当补充铁剂，贫血得到治疗后，才可以妊娠。

结核病

结核病会直接传染给胎儿，所以在怀孕之前必须治愈。

心脏病

心脏功能不正常会造成血运障碍，引起胎盘血管异常，导致流产、早产，产妇的身体和生命都会受到威胁，所以在怀孕之前一定要医治并听取医生的建议。

肾脏疾病

肾脏疾病患者一旦妊娠，病情会继续加重，引起流产、早产，有的必须终止妊娠。根据肾脏病的程度和症状，应该及时请教医生是否可以妊娠。

高血压

高血压患者易患妊娠高血压综合症，而且会成为重症。对自己血压值不太清楚的人，如果有剧烈头痛、肩膀酸痛、失眠、眩晕和浮肿等症状就要去医院检查。

肝脏疾病

妊娠后，肝脏负担增加，如有肝脏疾病，会使肝脏病情恶化，如病情严重就要终止妊娠，如病情不严重，在医生的指导下，可以继续妊娠。

糖尿病

孕妇患有糖尿病，会引起流产、早产，有时候会胎死宫内。此外生巨大儿、畸形儿的比率也会增加。根据患病程度，也应该及时请教医生是否可以妊娠。

膀胱炎

膀胱炎可以发展成肾盂肾炎，膀胱炎的症状有尿频、尿不尽及尿痛等。患过膀胱炎的妇女，一定要治愈后才能妊娠。

阴道炎

阴道炎有多种，较多是由念珠菌感染引起的。如果带病分娩的话，会感染胎儿，使新生儿患鹅口疮的疾病。

女儿像爸爸儿子像妈妈，是这样吗？

周口博爱妇科医院不孕不育科主任李巧玲：这是人们常谈论的一句话，此话有一定道理，但也并不完全对。

从遗传学角度出发，性染色体上也存在某些基因。性染色体x比性染色体y大得多，因此x染色体上所载有的基因比y染色体载有的基因多很多。大家知道，男性的性染色体为xy，其中的x染色体是来自妈妈，y染色体来自爸爸，由于y染色体含的基因很少，所以儿子像妈妈；女性的性染色体为xx，其中一条x染色体来自父亲，另一条来自母亲，来自母亲的那条x染色体往往被来自父亲的那条x染色体所“掩盖”，这就是“女儿像爸爸”的原因。

“博爱在我心中”

有奖征文启事

为回顾周口博爱妇科医院的发展历程，记录博爱六年来所取得的成就，讲述博爱人与患者之间的感人故事，展示博爱人昂扬向上、追求卓越的精神风貌，倡导时尚就医新理念，周口日报、周口晚报、周口市医疗救助基金会、周口博爱妇科医院联合举办“博爱在我心中”有奖征文活动。具体事项如下：

一、征文宗旨

体现博爱品牌、博爱理念，展现博爱人热情、耐心、主动、真诚的风采

二、大赛主题

博爱在我心中

三、主办单位

周口日报、周口晚报、周口市医疗救助基金会、周口博爱妇科医院

四、参赛细则

1.作品要求：作品体裁不限，小故事、散文、通讯、诗歌、图片均可，字数在1200字左右。作品内容要求健康积极向上，感染力强，题目自拟。

2.投稿方式：来稿请邮寄至周口博爱妇科医院或将文章电子稿发送至boai120@126.com。（来稿请注明详细通讯地址、联系方式）

3.投稿日期：即日起至2011年12月31日。

4.评奖方法：评审团队为主办单位有关领导。来稿将择优在《周口晚报》每周五的医疗周刊发表(稿酬每篇300元)，并为作者建立两年博爱健康档案，每年一次免费健康体检；同时，可参加每季度的“好作品评选”，届时评出一等奖1名、二等奖2名、三等奖5名，获奖名单将及时在《周口晚报》刊登，统一颁发荣誉证书与奖品。活动结束后，将评出年终奖1名，奖金800元。

5、稿件版权：本次活动的主办单位对所参赛作品拥有改编、整理等权利，包括整理后的出版权，作者对作品的出版和发表拥有署名权。

Bai du 百度 周口博爱妇科医院 搜索
健康热线：0394-8366555 QQ：133120114
院址：周口市黄河路中段路南 网址：www.8366555.com
乘车路线：乘3、4路车到黄河路口下车往东100米；1、7、10、13路车到博爱妇科医院门口下车即到。

■本报地址：河南省周口市周口大道 ■邮政编码：466000 ■广告许可证号：豫周工商广字第0002号 ■本市每份零售价：0.60元 ■周口日报社印务中心印刷