

女人看过来

四月天，一片春光灿烂，踏青郊游甚是舒心。然而，一转眼气温可飙升到20多度，正午时分阳光猛烈，紫外线强烈，一天就能晒出满脸斑来。专家提醒，长斑容易，祛斑难，各种斑点治疗起来费事费力，效果还未必特别好。所以，从春季开始，就应该开始注意防晒。

最怕晒的斑——日光性黑子

34岁的林小姐，平时爱旅游，游山玩水特开心，但一回酒店就发现问题来了，颧骨上就像雨后春笋般起了一些黑褐色的小斑点，芝麻大小，一点一点，颜色也深浅不一，边缘逐渐变淡而接近于正常皮肤颜色。

这种一晒就长出来的斑，在医学上称为“日光性黑子”。一般来说，30岁以后的女性，由于皮肤老化，新陈代谢差了一些，经太阳光（紫外线）、日光灯、电脑照射后，脸上就容易出现斑了。

黑子的病变发生在表皮与真皮交界处，如果去除表皮的黑素，真皮浅层的黑素细胞仍留于皮内，以后经阳光照射，黑子仍会不断增生，再次显现于皮肤表面。

解决办法：

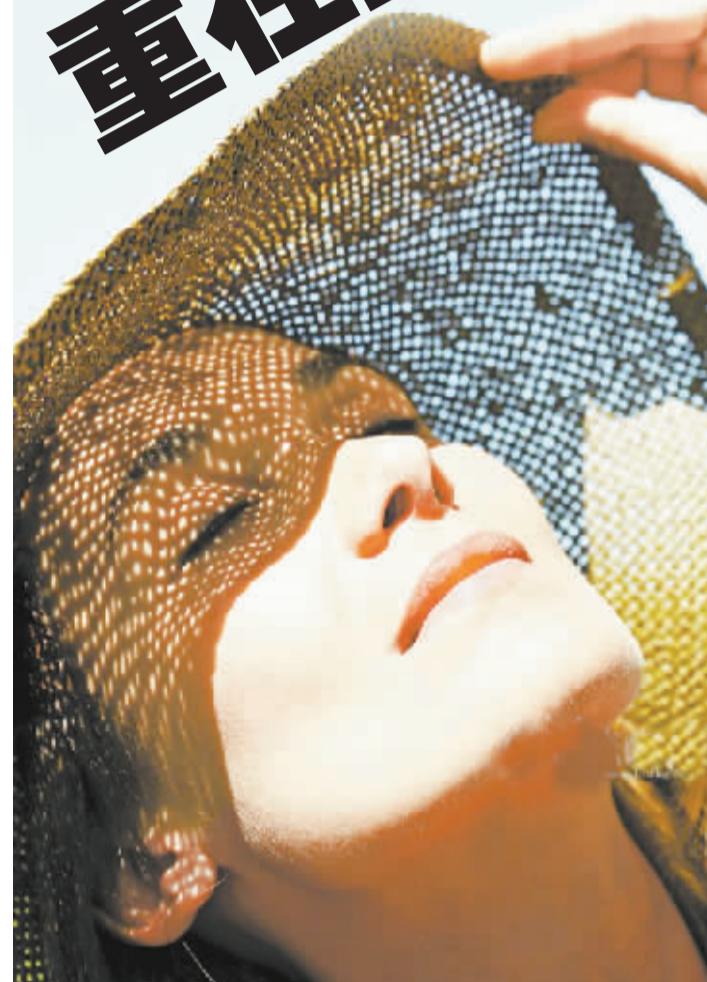
(1) 补水保湿，敷美白面膜。集中给皮肤补水，增加皮肤的抗氧化能力，连续一周敷美白保湿面膜，日光性黑子就能变淡。

(2) 口服维生素C和维生素E。一天口服一次，这两种维生素能帮助女人皮肤细胞的新陈代谢，具有抗氧化的作用。

(3) Q开光激光照射。这种激光最大的特点就是有选择性治疗，它能透过表皮作用于真皮，能瞬间把黑色素细胞爆破掉，而且还不损伤表皮。这是目前可能的有效方法。浅一些的日光性黑子，年轻人一般做两次激光就能淡斑，期间间隔2~3个月。半天内皮肤就能退红，而年龄超过40岁的话，皮肤细胞的自我修复能力差，估计需要一周皮肤才能退红。

(4) 光子嫩肤。如果整脸都是黑子的话，还可以选择用光子嫩肤，全脸打激光，深色变浅色，然后再用Q开光激光。这样做效果更好，而且还不耽误时间，大约30~60分钟就能消掉。

消灭斑斑 重在防晒



男人看过来

九大黄金食物让男人健康有活力



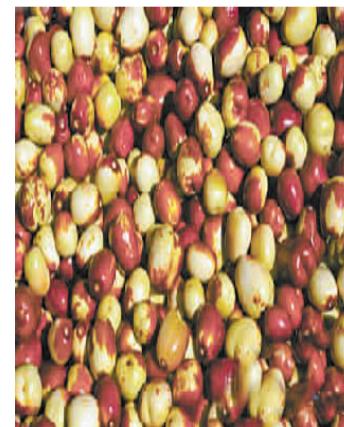
就能满足身体对番茄红素的需要，而熟番茄更容易被人体充分吸收。

哈佛大学在1995年曾发表了一份针对4.7万人长期追踪的报告。

报告中指出，每周吃10份以上番茄的人，患前列腺癌的几率比一般人少了45%。所以，每天至少吃一个番茄是男人不错的选择。

多吃蚝能补精

男性从24岁后，精子的质与量都在走下坡路。男性精液里含有大量的



锌，当体内的锌不足，会影响精子的数量与品质。而食物中海鲜类的蚝、虾、蟹的锌含量最丰富，一颗小小的蚝中的锌含量就能满足一天所需(15毫克)，从而增强男人的性能力。

含锌丰富的食物还有鱼、猪肝、牛肉、虾、贝类、紫菜、芝麻、花生、黄豆和豆制品等。

鲜枣对付高压工作

男性由于在工作、家庭以及社会中长期扮演承担者的角色，因此长期



处于高压状态，更需要补充营养。经常精神紧张的人，每天可吃3至5枚鲜枣，以补充维生素C，应付工作。

除鲜枣外，维生素C含量丰富的食物还有猕猴桃、橙子、橘子、青花椰菜、芦笋等，都可以协助肾上腺皮质素(一种抗压力的激素)的分泌，从而对抗压力。

红酒防动脉硬化

如果非要喝酒，那就喝红酒。因为葡萄皮中所含抗氧化物质多酚留存在

最难断根的斑——雀斑

雀斑是遗传性的皮肤病，有一些姑娘才十来岁，脸上就长雀斑了，在两颊、下眼睑、鼻根部散发为浅或深褐色的色素斑，一般为1~2毫米大小。值得注意的是，雀斑与日晒关系极为密切，夏天由于日晒增多，雀斑数目则增多，颜色加深，损害变大，而冬季相反，数目减少，颜色变淡，损害缩小。雀斑的色素改变位于表皮层，其病理表现是表皮基底层的黑色素增多，而黑色素细胞的数目并没有明显增多，病变区域的黑色素细胞常常较大，细胞树突较多，活动亢进。

进入夏季后，如果忽略了防晒，脸上的雀斑就会越来越明显。陈小姐脸上有雀斑，很多年前她曾经做过化学剥脱术，今年3月中旬又去医院做了激光祛斑，但都没有效果，现在脸上还留下了很严重的色沉，医生却说三至六个月会消失，她不知道雀斑是否还能去掉，于是就到医院就诊。

解决办法：

(1) 与传统的冷冻、化学剥脱等方法相比，激光祛除雀斑占有优势，由于雀斑绝大多数仍孤立存在而不融合。如果采用Q开关激光祛除雀斑可以最大限度避免正常皮肤受到损伤。

(2) 防晒。由于紫外线照射会加深雀斑，故一定要注意防晒。出门涂抹防晒霜、打太阳伞、戴太阳帽等。值得注意的是，由于有遗传的基础，大多数雀斑在治疗后都会有所不同程度的复发，比如今年用激光祛除了雀斑，但明年又会长出来。所以说，对于雀斑至今为止还难以找到有长期效果的根治办法。

最不可控的斑——黄褐斑

黄褐斑是最难治疗的皮肤色斑。黄褐斑成因复杂，表现也很复杂，既有表皮的色素，又有真皮的色素。有人脸上有成片的黄褐或棕黑色斑片，有的却是已不典型了。

绝大多数黄褐斑发病在中青年女性，尤其是在妊娠后或伴有女性生殖系统疾患或服用了某些避孕药，或有肝病、甲状腺疾病、结核病者等也许黄褐斑就出来了。看起来，就是淡褐至棕黑色斑片，深浅、大小不一，与正常皮肤界线清晰，无痒痛等不适感。有相对的对称性。

解决办法：

(1) 最有效的方法就是内服外治同时进行内外因治疗。目前对黄褐斑研究不彻底，也很难判断，主要采用激光治疗，可减轻色斑，当然还需要配合中药调理及生活方式的调整。

(2) 口服药物，比如氯甲环酸，一般1~2个月会出现效果。据说此方法在日本已经使用了将近20年，并成为治疗黄褐斑的首选方法。

(3) 黄褐斑有活动性和非活动性，如果处于活动期的话，就应该停止一切刺激皮肤的美容操作，避免刺激面部的皮肤，否则黄褐斑会越弄越明显。

(张华)



酒液中，可以降低心血管疾病的几率。此外，红酒能提升抗氧化作用，预防动脉硬化。最近研究结果显示，红酒对预防男人的老年痴呆症也有功效。一般来说，中年男人平均每天饮用100~150毫升(约2~3两)为宜。此外，应避免空腹饮用，佐餐时饮用更好。这样可增进食欲、帮助消化、减少对酒精的吸收。

把喝水提上日程

人类脑部有75%的水，脱水第一个影响到的器官就是脑，水分太少，会让人疲劳、反应变慢。偏偏男人忙起来，就常常忘了喝水，如果用饮料或汤补充体内水分，就会徒增热量，使身体发胖。因此，尽量在餐与餐之间多喝水。例如，一进办公室，就马上倒500毫升的水放在桌上，强迫自己有空就喝，而且在午餐前喝完。一天至少要喝完1200毫升水，相当于两瓶矿泉水。

(人民)