

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 开关激光照射。这种激光最大的特点就是选择性治疗,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 开关激光。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



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,雀斑数目则加多,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、结核病患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,比如氨甲环酸,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,否则黄褐斑会越来越明显。(张华)

男人看过来

九大黄金食物让男人健康有活力

英国营养学会专家安妮·思德尼尔指出:“健康的食谱才是保证男人年轻、活力、健壮良药。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。”

英国营养学会专家安妮·思德尼尔指出:“健康的食谱才是保证男人年轻、活力、健壮良药。”日前,新加坡《新明日报》撰文指出,男人应该根据自身生理特点,得当饮食,才有助维持身心健康。

番茄保护前列腺

番茄红素可清除前列腺中的自由基,保护前列腺组织。这种天然类胡萝卜素主要存在于番茄、西瓜、葡萄柚等红色食品中,一个成年人每天食用 100~200 克番茄,



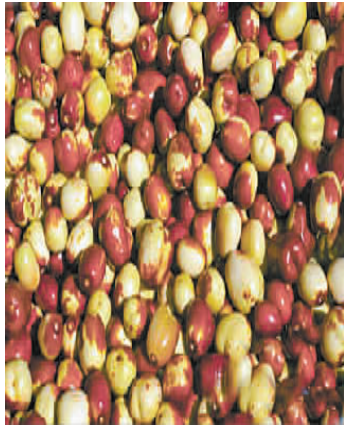
就能满足身体对番茄红素的需要,而熟番茄更容易被人体充分吸收。

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在

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。最近研究结果也显示,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)

