

想要水嫩皮肤——

面膜“补水”不如多喝水

都说女人是水做的，拥有水嫩的肌肤让人羡慕。于是，补水成为女人永恒的话题。然而，人们却不知道，皮肤是人体重要的排泄器官之一，让它来吸收水分可以说难上加难。所以，与其一掷千金购买补水产品，不如做好“保水”功课。

皮肤主排泄不主吸收

很多人都知道肾脏是排泄器官，体内的毒素及多余的水分均依靠肾脏排出体外。一旦肾脏功能出现问题，毒素排不出体外，就会危及人的生命。其实，担负人体毒素排泄任务的并不只肾脏一个器官，人体最大的器官——皮肤也担负相当部分的毒素排泄任务，因而被称为第二肾脏。

皮肤排泄是依赖汗腺进行的，体内的毒素、盐分和废物通过汗腺排出体外。汗腺呈管状，从真皮较深层开始，经过一条长而窄的导管，与皮肤表层相连。汗腺又可分为两类，一类是专门分泌水分和水溶性物质，它具有调解体温的作用；另一类则分布于手臂、胸部，水分、盐、脂肪体和细胞的排泄物从这里排出。皮肤的排泄功能不仅能减轻肾脏的压力，同时也起到了对人体体温的调节和皮肤皮脂膜形

成的作用。因此，保持汗腺的畅通，对拥有一身好皮肤至关重要。而要让担负排泄功能的皮肤来吸收水分则是很难的。

面膜补水效果短暂

有些女性读者会问：“我刚敷完补水面膜时会感觉皮肤水润多了，怎么说皮肤补水没有效果呢？”敷面膜补水，脸会感到水润，不过非常短暂，因为面膜中的确有少量水分渗透进皮肤细胞中，但一停止敷面膜，这种渗透进去的水分很快就蒸发了，效果不持久。如果你将脸泡在水中一段时间，也会有同样的效果。这是因为当把皮肤细胞浸泡在清水中，细胞内液体的渗透压要高过清水，水会从低渗透压处流下高渗透压处。但这种流进去的水分是无法停留的，所以说，这种通过皮肤补水的效果会很短暂。

通过皮肤补水唯一比较有效的途径就是注射透明质酸。透明质酸存在于人体的结缔组织和肌肤的真皮层网状组织中，是肌肤基质的主要成分之一。它所发挥的最重要功能就是保水作用。婴儿肌肤中的透明质酸含量最高，所以肌肤柔嫩程度堪比白煮蛋。随着年龄的增长，透明质酸含量日渐减少，肌肤逐渐丧失弹性光泽。通过向皮肤注射透明质酸确实可以达到把水分长时间保留在皮肤中的效果。不过，注射透明质酸价格较昂贵，且3~6个月左右需要重新注射。



不想注射透明质酸的女性如何才能拥有水润皮肤？外补不行，但可以内补，就是说要多喝水，身体不缺水，皮肤才不缺水。在温热环境里生活的居民，每天至少喝1500毫升水，也就是我们常说的8杯水。

此外，在皮肤这个环节，要做好“保水”功课。可以涂一些含硅油等大分子成分的面霜，这些大分子物质可以在我们的面部织一张“网”，起到隔离的作用，使得皮肤细胞中的水分既不会被蒸发走，又不影响皮肤细胞的呼吸，使皮肤保持水润充盈，也就是我们俗称的“保湿”效果。

(陈辉)

喝水补水配合面霜保水

通过向皮肤注射透明质酸确实可以达到把水分长时间保留在皮肤中的效果。不过，注射透明质酸价格较昂贵，且3~6个月左右需要重新注射。

狐臭恼人，专家支招——

夏日，让你做个“无味之人”！

盛夏，汗如雨下，来自腋下的臭味也越来越浓烈。各种各样的芳香剂、香水齐齐上阵，可还是遮盖不住狐臭那股特殊的“骚味”。但凡闻到这股味道，人们莫不掩鼻蹙眉，避而远之。而散发这股味道的人，更是尴尬，恨不得找个地方躲起来。狐臭患者因为怕被人嫌弃，往往不敢和别人近距离接触，从而导致社会交往

障碍，给患者带来了沉重的心理负担。但实际上，狐臭并不是去除不了的，轻度的狐臭可使用局部外用药控制，重度狐臭用激光、电针及手术治疗可以减轻甚至根治。

狐臭往往来自于遗传

狐臭又称为腋臭、臭汗症等，是

因位居腋部的大汗腺排出大量的汗液，在与皮肤表面的细菌接触后，产生许多不饱和脂肪酸所致，因和狐狸的气味相似，所以常称为狐臭。狐臭往往来自于遗传。如果家族里特别是直系亲属有这样的病史，则孩子的发病率比较高。狐臭虽然不是什么大病，也不影响健康，但因为狐臭的气味难闻，许多年轻人常常为此而背上沉重的包袱并产生自卑感。

狐臭目前尚无严格的分型，一般可根据身边人闻到气味的程度分轻重：1.轻度：出汗多才能闻到；2.中度：靠近患者可以闻到，但气味不浓烈；3.重度：只要靠近患者就可闻到浓烈的气味。

25岁前不宜手术干预

专家指出，一般轻度的狐臭患者不必手术干预，平时保持腋下干燥、少出汗，或用些止汗剂或香水遮盖味道，但对一些皮肤敏感的患者可能会造成皮肤过敏，而且效果不会很持久，一般需要每天用2~3次才能掩盖异味。此外，还有一种局部打针的方法，局部注射一种药物将大汗腺封闭，打一次能维持半年左右，简单方便，也不影响活动，但药物会对人体造成什么影响尚不得而知。

对于重度的狐臭患者，则通常采用激光、电针治疗以及微创手术，均可达到根治的目的。不过，因为大汗腺发育成熟往往要到二十四五岁，在此之前则不宜手术治疗，以免

效果不佳。

重度狐臭有去除办法

据介绍，对重度狐臭的治疗一般分为激光治疗、电针治疗和微创手术三类。前两者的原理相似，即运用激光光束或电针烧灼毛孔和汗腺，使其封闭。该方法相比其他方法，伤口小而浅，愈合快，瘢痕小，手术后仍有部分汗腺保留，腋窝可以正常出汗。但有些人腋毛多、毛孔密，激光或电针治疗往往一次不能令人满意，常常需要治疗2~3次。

手术也是重度狐臭患者可以选择的一种治疗方法。和以前相比，现在的微创手术切口很小，在腋下取约2~3厘米切口，在皮下将大汗腺刮除干净，然后将伤口缝合。但该方法伤口较大，处理不当容易形成血肿或坏死。另外，该方法不够直观，不容易将大汗腺刮除干净。郭庆表示，无论哪种方法都将破坏毛囊，使腋毛不再生长。

提醒

手术一定要选择正规医院的医生做，否则可能会因医生技术不熟练导致臂丛神经受损，影响上肢运动。术后7~10天内注意手臂不要活动、出汗太多，不要湿水，伤口一旦感染会导致愈合慢，还可能有疤痕增生。医生建议，在天冷的时候做手术或做完手术后待在空调房对伤口恢复比较有利。

(宋导)



呵护女性盆底 提升生活质量

您是否感到惊讶，大约50%的中老年女性患有不同程度的尿失禁等排尿问题，还有一些女性随着她们年龄的增长时常感到盆腔下坠感，好像有东西从阴道里掉出来一样，这可能就是子宫、膀胱、直肠等盆底器官脱垂的症状。无论尿失禁还是盆底器官脱垂都是女性盆底功能障碍的表现，这些并不是女性年龄增长后必然会出现的正常现象。

剖宫产后也会尿失禁

女性盆底功能障碍源于妊娠和分娩，这是女性为了人类的繁衍而做出的牺牲。怀胎十月，随着子宫的逐渐增大，女性的盆底组织承受了巨大的压力。大约20%~30%的女性在妊娠期可发生不同程度的尿失禁，表现为呕吐、咳嗽或打喷嚏时发生不自主的漏尿。这种尿失禁可以延续到分娩以后，甚至终身。另一些女性在分娩后才出现尿失禁的现象。研究表明：初产妇没有尿失禁的女性，产后5年尿失禁发病率19%。初产妇3个月内发生尿失禁的女性，92%的人5年后仍然存在尿失禁。这种妊娠期尿失禁与分娩方式的关系不大，即使是选择性剖宫产分娩也可在产后发生尿失禁。

盆底肌肉训练是首选

产后早期的盆底肌肉训练，能显著改善加强盆底肌肉的收缩功能，改善尿失禁的症状。有些医院的妇产科建有产后盆底功能评估康复系统。该系统综合了以盆底三维超声检查为基础的解剖评估及以盆底肌电图检测为基础的功能评估，对产后盆底进行全面系统地评估，并指导产后康复训练，从发病根源入手开展防治工作，达到了满意的社会效益。

但许多女性只有在随年龄增长出现严重的漏尿症状，或盆底器官脱垂造成排尿、排便困难，严重影响生活质量时才更多地关注于此。一般而言，发生了尿失禁或者盆底器官脱垂后，首先采取的治疗措施是盆底肌肉训练，俗称缩肛运动。患者通过自主的、反复的盆底肌肉群收缩和舒张，增强支持尿道、膀胱、子宫和直肠的盆底肌张力、增加尿道阻力、恢复松弛的盆底肌，达到预防和治疗女性尿失禁和盆腔器官脱垂的目的。因其简单易行、无痛苦、损伤小、风险低而作为轻、中度女性尿失禁初次治疗的首选方案。另外，在医院专业人员指导下生物反馈训练能增加盆底训练的效果。

手术保护功能与子宫

当保守治疗无效时，可采取手术治疗的方法。盆底重建手术可经阴道或经腹（传统术式或腹腔镜下）施行。手术之前，患者需要进行一系列全面的检查以做出正确的诊断。手术时，医生会重建脱垂器官的位置，加强周围组织和韧带。有时也会使用一种特殊的合成材料以替代已经受损的盆底结缔组织。目前，多采用新型盆底重建手术将特殊设计的软性合成网片植入盆底，以重聚盆底的支撑力。合成网片的植入被设计成一种微创技术，并能保留子宫。

总之，女性尿失禁和盆底器官脱垂十分常见，并且是可以治疗的。通过正确的诊断和治疗有助于减轻症状，提高生活质量。

(吴氢凯)