

换季了！重塑肌肤

经历了一整夏阳光放肆的亲吻，肌肤留下了挥之不去的夏日记忆，颧骨上星星点点的晒斑，黯淡晦涩的糟糕面色，上妆困难，脱妆却异常容易……秋天还没来，美丽已逐渐残缺，仅有换季护肤秘方又怎么够？立刻制定你专属的夏末彩妆策略吧，重塑肌肤迷人光彩，让夏末美妆不降温。



首先，检查你的肌肤状况，找到问题所在，并有针对性地调整护肤方式和彩妆方法，才能将肌肤问题修饰得不着痕迹。

状况 1: 肌肤疲倦、黯淡
原因：高温让人时常感到疲倦，于是疏于护肤、疏于精致化妆，但日益增强的紫外线更是持续考验、伤害并让肌肤透支，肌肤无精打采，渐渐失去活力和光泽。

状况 2: 色斑、肤色不均
原因：夏日的紫外线绝对比其他季节更猛烈，它对黑色素的催进作用自不必说，细胞角质更新的频率也会因它而减缓，从而影响黑色素代谢及肌肤的更新。

状况 3: 干燥、干燥、还是干燥
原因：夏末的气候会发生很大变化，温差、持续强烈的紫外线都会导致细胞的角质层紊乱。换句话说，细胞不够饱满健康，肌肤当然感觉干燥。

夏末美妆品使用原则
选择功能型底妆很重要
黯淡的疲倦肌肤需要多效合一的底妆关照，在保养型彩妆逐渐成为主流的今天，越来越多的品牌推出有针对性护肤功效的底妆，以满足不同肌肤的需要。如果觉得肤色黯淡，配方中添加亮肤能量的美白粉底液、美白防晒粉底饼可以尝试；如果觉得肌肤疲倦、轮廓下垂，具有紧肤功效的粉底乳霜正适合混合乳液使用；尤其是蕴含肌肤修复成分的底妆，在这一时节更是不错的选择。

温和彩妆品是关键
夏末时节，使用去角质产品关键是“温和”，选择适合敏感肌肤的深层去角质面膜或者去角质霜，1 周使用 1 到 2 次，敷脸的同时轻松带走沉积的角质，使上妆更服帖自然。另一方面，将控油粉底换成含有保湿成分的粉底液，使用卸妆更容易的睫毛膏，可以减轻上妆以及繁琐清洁过程中对皮肤的刺激。

彩妆不忘防晒
干燥肌肤可以用保湿霜+保湿粉底液解决，可以省略掉散粉那一步，但是底妆务必坚持使用具备防晒功效的，杜绝紫外线让晒后肌肤状况雪上加霜。
健康妆容点亮夏末时节
妆前准备
肌肤黯淡、疲倦、肤色不匀都不要怕，用保湿霜或者保湿精华厚厚地敷在脸上，如果过了 5 分钟还没完全吸收，用纸巾轻轻擦拭，然后用妆前隔离液调整肤色。
底妆
夏季的底妆，保湿清爽的控油产

品最受欢迎。入秋后，越来越干的气候对底妆的需求却是 180 度大逆转。添加保湿功效的防晒底妆最适合这个季节。如果肤色不均、出现了晒斑或是脸部和脖子有明显色差，可以更换比夏日底妆产品略深 1 至 2 个色号的单品；或者将夏日没用完的乳液与原有的粉底液混合调配使用。

遮瑕
夏末对遮瑕的需求上升到一个新的高度。晒斑、新出现的浅色痣都是破坏白皙肤色的大敌。你需要更换一支适合当下皮肤状况的遮瑕膏，或者直接用乳液和粉底乳调出适合你肤色的遮瑕乳来解决这个问题。
提亮
夏末的彩妆重点与盛夏时不同，因为盛夏肌肤会分泌比较多的油脂，但夏季末期这种状况会发生变化，你可以用不同质地的彩妆小物来提升肌肤的自然亮泽度，也要注意用不同的色彩来凸显现在的健康肤色。

妆容 TIPS
1. 在晒斑上薄薄涂一层淡斑精华液或是美白精华液，以指腹轻轻点按，帮助吸收。
2. 对于雀斑的遮盖，眼线笔刷仍是最佳道具。用遮瑕刷蘸取遮瑕膏涂于瑕疵处，用指腹轻轻按压，直到遮瑕膏与肌肤和底妆完全融合。
3. 用具有光泽感的蜜粉定妆，并使遮盖显得更自然。
4. 如果肤色明显变黑变深，不妨将偏粉色调的粉状腮红换成比较透明的橘色腮红。
5. 整体偏暗的肌肤可以尝试在内眼角涂一点银白色眼影粉，提亮眼部；颧骨也可以轻扫多色融合在一起的提亮蜜粉，提升轮廓感和明亮度。
6. 够滋润、够持久的裸色唇膏绝对比其他唇部彩妆品更适合夏末使用。

(李响)

“糖妈妈”产后不能掉以轻心

为人母是一件既幸福又快乐的事情，但对于怀孕期间血糖“飙升”的“糖妈妈”们来说，产后是否就恢复正常了？母乳喂养与身体恢复所需的摄入量是否让血糖再次“失控”？是为孩子健康付出，还是为自己的健康着想？内分泌内科副主任医师杨川副教授认为，“糖妈妈”们完全可以正常哺乳。

“糖妈妈”产后可能转为糖尿病

妊娠糖尿病是否产后就恢复了？“妊娠合并糖尿病的‘结局’”是比较复杂的。”杨川说，“实际上妊娠期间发现血糖升高的很多孕妇在产后血糖都有可能到正常水平。”对于这部分产后血糖正常，或趋于正常的母亲，产后恢复与一般的孕妇没有多大区别。可以正常进行哺乳，但饮食还是需要进行一定的控制，主要是在保证母婴营养的前提下不要进食过多甜食。但也有一部分妊娠合并糖尿病的孕妇在产后成为真正的 2 型糖尿病患者，这部分人群也是可以正常哺乳的，但要应用胰岛素进行血糖的控制。

杨川认为，如果哺乳期太过严格的饮食控制，对女性身体恢复及正常哺乳是有影响的。因此，在一般饮食控制的情况下，通过胰岛素治疗可以将血糖控制在安全范围。同时，怀孕及哺乳期注射胰岛素并不意味着永远就需要注射胰岛素。等到哺乳期结束后，再根据患者的实际的糖尿病分型情况，选择应用口服降糖药或进行胰岛素治疗。

提高关注，产后还需监控血糖

由于妊娠合并糖尿病患者并不意味着结束妊娠后一定会恢复正常，因此产后还是需要自我血糖监测，如果在正常饮食的情况下，一段时间内监测结果皆在正常范围内（血糖空腹在 5.6mmoll 以下，餐后 2 小时血糖在 7.8mmoll 以下）才可逐渐减少监测次数。“餐后 2 小时血糖在 7.8mmoll 至 11.1mmoll 之间属于

糖耐量异常”杨川说，但无论是正常水平，糖耐量异常还是糖尿病这 3 种情况，都需要注意自身血糖的变化，因为在妊娠期间有血糖升高，说明自身糖代谢过程存在过异常的情况，需要重视。除了注意饮食之外，还应 6 个月到 12 个月左右定期去医院抽血复查血糖，以进行体内糖代谢的监控。

别为控制血糖而放弃哺乳
“正常进行母乳喂养，甚至在使用胰岛素来控制血糖情况下也可以进行哺乳，这是医生的建议。但放弃母乳喂养而通过严格饮食控制来控制血糖，也是一种选择。”杨川表示这得看母亲的选择。专家建议哺乳期的母亲应该在充分保证营养摄入的前提下控制血糖。哺乳期也有长短之分，大部分女性在结束生育假期之后，哺乳机会就会减少，在 6 个月左右的时间里，血糖并非剧烈波动的情况下，对身体的影响比我们想象中要小很多。

“血糖稍微偏高一些所造成的损伤，与不进行母乳喂养带来的对孩子的影响，以及严格控制饮食对产后女性身体恢复所带来的危害，三者相比短时间的血糖轻度升高的害处是最少的。希望产后血糖偏高的这一部分女性争取进行母乳喂养，同时可以通过注射胰岛素来控制血糖，停止哺乳后根据女性实际的情况进行糖尿病治疗的选择。”杨川强调，为了减少药物对孩子的影响，除了适当的饮食控制及胰岛素治疗外，尽量不使用其他的药物来控制血糖。

(谢哲)

宠物抓咬须谨防

随着宠物热的到来，人们被犬类等宠物咬伤的几率也增大。由于狂犬病的死亡率高达 100%，所以被宠物抓伤后注射狂犬疫苗成为必须。以往，如果有人不幸被狗咬了，

通常要在 1 个月内连续接种 5 针狂犬疫苗，而现在不需要那么多了。

记者从疾控中心获悉，自 2011 年开始，我市各狂犬病预防门诊陆续引入了“2-1-1”狂犬疫

苗新程序，使许多市民体验到方便和实惠。过去的狂犬病疫苗接种为“5 针法”，接种周期长，次数多。而新的“2-1-1”程序是就诊 3 次注射 4 针，接种周期缩短为 3 周。

据疾控专家介绍，理论上来说，由于“2-1-1”程序在第 1 次左右上臂三角肌各注射 1 剂，同时刺激两侧的淋巴免疫系统，所以不仅不会影响效果，更可以刺激机体更早产生

夏季如何预防肠道传染病

肠道传染病是由多种细菌和病毒感染引起的以消化道症状为主的传染性疾病，肠道传染病容易在学校食堂、饭店或家庭聚餐中暴发和流行。

预防肠道传染病关键是把好“病从口入”这一关，只要大家在日常生活中注意采取以下措施，就可以减少发病机会，远离肠道传染病。

1. 注意饮水卫生，不要喝生水。杀灭饮水中致病菌最简单、最有效的方法就是煮沸。
2. 日常生活中注意食品卫生，做到生熟分开。因为食物中含有丰富的蛋白质、糖等，非常适应细菌的生长繁殖，所以要避免熟食和直接入口的食物受到污染。
3. 食物现做现吃，吃多少做多少，避免吃剩饭。家中的剩余食物要

储存在冰箱内，但时间不宜过长，隔夜的饭菜一定要熟透才能食用。

4. 夏季尽量少食用自身易带致病菌的食物。如螺蛳、贝壳类等食物。在食用时一定要煮透、蒸透，杜绝生吃、半生吃、酒泡、盐腌后食用。
5. 夏季减少外出就餐机会，若外出就餐一定要慎重选菜，避免选择凉拌菜等易受病原菌污染的食物。

特别要做到不要在路边购买流动无证摊贩出售各种质量没保证、不卫生的食品。

6. 注意个人卫生。要养成做饭前、吃饭前、便后洗手的习惯，避免食物受到污染。
7. 苍蝇、蟑螂是病原菌传播媒介，其身上沾染成千上万的病菌，到处飞爬，极易污染食物、餐具，所以一定要积极清洁环境卫生，灭蝇、灭

蟑。

8. 减少与腹泻病人接触，特别要注意分开使用餐具。
9. 做到早发现、早治疗，一旦出现不适应及早到医院检查治疗，以免延误病情。
10. 注意劳逸结合，起居有度，生活有规律。保持充足的睡眠和丰富的营养有助于增强体力，也有助于预防夏季肠道传染病。

(邓莉)

急性出血性结膜炎防控知识

急性出血性结膜炎，俗称红眼病，是世界范围内的流行性传染性眼病，为我国法定丙类传染病。急性出血性结膜炎的特点为接触传染、人群普遍易感、常造成大范围爆发流行。多发于夏秋季、各年龄组人群均可感染发病、自然病程短、无特殊治疗药物、极个别伴有神

经系统症状。

一、预防控制措施

1. 公众应注意个人卫生，尤其需注意保持手的清洁，不要用手揉擦眼睛。各人的毛巾、脸盆、手帕应当单用，洗脸最好使用流水。
2. 病人家庭成员、密切接触者，接触患者后应用 75%乙醇消毒双手。

3. 医务工作者检查及治疗操作后必须用 75%乙醇消毒双手及用品以后再接触其他病人。使用的仪器、物品用 75%酒精或 84 液等消毒，严防医源性传播。本病流行期间，医院需要设专台门诊，避免交叉感染。
4. 不宜采用集体滴眼药方法预防眼病。

二、对病人的管理

1. 对病人进行规范治疗，防止眼部并发症发生，病人一般不需住院治疗。
2. 病人洗漱用品严格隔离使用，每日煮沸消毒或开水浇烫。病人接触使用的物品，用 75%酒精擦拭消毒或煮沸消毒。
3. 病人应自觉避免进入公共场

所或参与社交活动。暴发流行期间根据疫情，有关部门可责令暂时关闭游泳池、浴池等场所，减少社交活动以避免扩大传播。

4. 发现该病应及时向主管卫生、防疫部门作传染病报告，病人最好脱离学习、工作环境，居家治疗休息。

(邓莉)