

# 皮肤红痒又到过敏季

## 抗炎、祛红、修复要分阶段

本来平静的脸庞，过了一个长假反而冒出了很多红斑?本来好端端的皮肤，越来越敏感老是发红发烫了?很多人都遭遇过皮肤敏感，有的是过敏反应，有的是敏感性皮肤的表现。



皮肤专家指出，敏感性皮肤是皮肤亚健康状态，很多敏感性皮肤是乱用化妆品、不恰当护肤导致的。

### 治疗敏感性皮肤要分阶段抗炎、祛红、修复

敏感性皮肤要分型分阶段地针对性治疗，抗炎、祛红、修复三部曲循序渐进治疗。

中国医师协会皮肤科医师分会常委、广东省皮肤病医院的杨斌表示，急性期治疗以缓解敏感皮肤状，减轻瘙痒、烧灼等不适为目的，恢复期治疗是维持不敏感状态，使皮肤敏感阈值恢复正常水平。方法包括口服及外用药物抑制炎症，物理治疗可冷喷冷膜舒缓抗炎，LED红蓝光、大光斑低能量的Q-1064、强脉冲光、染料激光、射频等光电治疗，并停用以往的护肤品，改用低敏的医学护肤品，恢复皮肤屏障。光电治疗的作用主要是抗炎、止痒、祛红、修复，改善扩张的毛细血管，使局部血流减少，有利于缓解敏感表现。“治疗最快要3个月，一般需要半年时间。”

广州美莱皮肤科主任鲁春表示，敏感性皮肤的人，除了定期治疗与随访外，日常基础护理也要做好，包括避免滥用化妆品，洗脸用温水，避免过度清洁，少吃辛辣刺激的食物，避免热喷、按摩等。

### 不恰当护肤、美白祛斑易致敏感性皮肤

小甘发现自己的皮肤越来越糟糕了，以前用什么化妆品都不挑，可现在用什么化妆品都敏感。她怀疑这与自己换了太“高级”的化妆品有关，于是又买了以前常用的平价化妆品，可皮肤敏感情况依然如此，经常发红发烫，秋风一吹，更明显了。

“健康的皮肤是皮肤没有疾患、水油分泌平衡、有弹性、有光泽、对外界刺激不敏感、质地光滑细腻、皱

纹与年龄相当、肤色均匀无明显色斑、对日光反应正常。”杨斌日前在“第四届国际皮肤美容高峰论坛”上指出，敏感性皮肤是皮肤亚健康状态。但现在，越来越多人皮肤对外界刺激敏感，敏感皮肤的典型表现之一，是化妆品不耐受综合征，表现为对外界环境如气候、紫外线、温度、风等变化的不耐受，主观上有皮肤瘙痒、刺痛、灼热、紧绷感等症状，客观上有红斑、丘疹、

毛细血管扩张等表现。

杨斌指出，原发的皮肤敏感与个人体质、家族遗传、皮肤类型等有关，继发的则与炎症性皮肤病、环境因素、外用药物、不恰当护肤、美白祛斑等有关。“现在很多人喜欢网购或滥用化妆品，导致敏感性皮肤的越来越多。60%以上的网购面膜都是有问题的!”杨斌指出，常见化妆品中的防腐剂、香料、表面活性剂等都可以成为致敏原。

# 霜降将至 多吃应节性水果有益养生

明日霜降。它在二十四节气中排列十八，有天气渐冷、初霜出现之意，是秋季最后一个节气，意味着冬天的开始。谚语云“一年补透透，不如补霜降”，足见霜降时节，养生保健尤为重要。多吃应节性水果，让这个冬天更健康。

**荸荠**▶▶ 荸荠，也就是马蹄，它被誉为“地下雪梨”，属甘寒性食物，具有清肺利咽、化湿祛痰的功效，能够起到预防秋燥咳嗽、咽喉不适、口干欲饮的作用，与莲藕榨汁共食更佳。

但荸荠不易消化，脾胃虚

寒、消化功能较差者不宜多吃。若要生吃，必先洗净去皮。因荸荠长于水田，皮上会聚集有毒的生物排泄物和其他化学物质。

**白柚**▶▶ 霜降时节，正是白柚丰收时，“柚中之王”大白柚较文旦更有价值，故有“内行人吃白柚，外行人吃文旦”一说。上品白柚滋味酸中带甜，果肉中富含多种营养成分，如维生素C、有机酸、矿物质钾等。常吃白柚能健胃消食，生津解渴，缓解疲劳，降低血糖。

**梨**▶▶ 国内医学认为，梨性微寒、味甘，可润燥化痰，通便顺肠。秋季每天吃一梨，秋燥症状渐消走，安神稳血睡眠好。

生吃梨，能解除因上呼吸道感染所产生的咽喉干燥痒痛、干咳、潮热等阴虚之症。将梨压榨成汁，加入胖大海、蝉蜕、冰糖少许，煮服下，对体质火旺者，具有补充津液、滋润喉头的功效。将冰糖或蜂蜜加入生梨中，熬成秋梨膏，可治肺热咳嗽。

**菱角**▶▶ 菱角营养丰富，每百克鲜菱肉含蛋白质3.6克，脂肪0.5克，糖类24克，并含有核黄素、维生素和磷、铁等多种营养物质，被视为养生之果及秋季进补的药膳佳品。

中医认为，嫩菱角宜生吃，消暑解热；老菱角则熟吃，可益气健脾，治疗脾虚。但生吃菱角易感

染姜片虫病。因此，煮熟食用较为安全。

**柿子**▶▶ 柿子最佳成熟期就是霜降前后，这时的柿子个大、皮薄、汁甜。俗话说“霜降摘柿子，立冬打软枣”、“霜降不摘柿，硬柿变软柿”。

霜降时节吃柿子，不但可御寒保暖，而且能补筋骨。

**专家提醒**▶▶ 有关专家建议，当季水果应多食，它相对比反季节性水果的营养价值高些；从现代营养学角度而言，任何季节都要讲求营养搭配，秋季天气干燥，除补充水分外，应均衡搭配食用谷类、蔬菜、水果等，并根据个体需求调整进食食物。



# 这几种病是“跑”出来的

你真的会跑步吗?刊登在美国《哈佛大学报》上的一项统计数据表明，每天跑步者的受伤比例为30%—80%，严重时会导致多种疾病。最常见“跑步伤”是因为跑步过程中重复动作和关节肌肉承受压力所致。《生命时报》综合多项研究总结出“跑出来的几种病”，并给出相应的预防指导。爱跑步的人不妨对照自查。

**“跑步膝”**指跑步等运动造成的膝盖伤。典型症状是膝盖附近疼痛，长时间保持膝盖弯曲坐姿、下楼梯或者走小坡路时，膝盖疼痛更明显。但是，跑步到底会不会增加关节炎发病几率呢?

美国《纽约时报》刊登一项涉及7.5万名跑步运动员的大规模研究发现，只要一开跑膝盖就很健康，跑步就不会明显增加关节炎风险，有些人到中老年时仍然可以继续慢跑。慢跑者罹患关节炎的风险其实比不常活动的人群更小。

**髂胫束综合征**多发生在长跑过程中或者跑步结束后，其主要原因是，髂胫束与股骨外上髁过度摩擦，导致韧带或滑囊炎症所致。主要症状是肿胀和疼痛。

**胫前疼痛/外胫夹**该病发病位置为胫骨骨干前方或小腿内侧，病因多种，最常见原因是胫骨周围骨膜慢性炎症。

**跟腱炎**通常是由于小腿腓肠肌和跟腱承受了太大压力所致。患者跑步之后，小腿肚子或脚后跟以上开始出现轻微疼痛。

**足底筋膜炎**该病疼痛症状最明显，病因是在负重过大、行走或跑步过程中，足底肌肉受到巨大冲击，引起局部肌肉劳损导致局部足底筋膜发炎。走路时，疼痛症状会加重，疼痛点常靠近脚后跟。

跑步导致伤病的主要原因：一是身体失去平衡，二是运动量过大。跑步导致的运动伤在很多情况下不容易被诊断，且脚部一旦出了问题，还容易导致膝盖、臀部和后背问题。

### 4种调料有食疗作用

调味品是我们生活不可少的，它们可以使食物丰富美味，但是有的人说调料吃多了不好，下面介绍的几种调料却是长寿高手，快来看看吧!

**花椒** 是芸香科植物花椒的果皮，香气浓郁，是居家必备的调味品。具有定麻味、增香辛和除腥减膻的作用，位列调料“十三香”之首，素有“调味之王”的美誉。花椒也是一味中药，《神农本草经》将其列为中品。其药性辛热，归脾、胃、肾经，具有芳香健脾、温中散寒、除湿止痛、杀虫解毒、止痒等功效。李时珍在《本草纲目》中曰：“花椒坚齿，乌发，明目，久服好颜色、耐老、增年、健神。”现代医学研究证明，花椒含挥发油、生物碱、香豆素和有机酸，具有局麻、镇痛、抗炎、抑菌、抗氧化、抗肿瘤、杀虫等药理活性。

**芥末** 辛热无毒，具有温中散寒，通利五脏、利膈开胃的作用，能利九窍、健胃消食等。芥末香辣味可刺激唾液和胃液的分泌，有开胃之功，能增强人的食欲。它还具有解毒功能，能解鱼蟹之毒，故生食三文鱼等生鲜食品经常会配上芥末。

**生姜** 为芳香性辛辣健胃药，有温暖、兴奋、发汗、止呕、解毒、温肺止咳等作用，特别对于鱼蟹毒，半夏、天南星等药物中毒有解毒作用。适用于外感风寒、头痛、痰饮、咳嗽、胃寒呕吐。在遭受冰雪、水湿、寒冷侵袭后，急以姜汤饮之，可增进血行，驱散寒邪。

**食醋** 含有0.4%~0.6%的醋酸成分，可以在一定程度上抑制多种病菌的生长和繁殖。所以，在本地细菌和病毒类疾病流行的时候，人们可以在炒菜、拌凉菜时添加适量的醋，这样既可以开胃增食，又可以抑菌，可以说是“一石二鸟”。醋的作用是很大的，也是很多的，不仅仅是可以入菜吃，还有很多的食疗作用。

### 4种食物危害肝脏

肝脏的健康和饮食有密切的关联，如果饮食不合理就会使肝脏受到伤害。相反，有很多食物具有养护肝脏的作用，是可以多吃的。下面就来一起看看保养肝脏饮食的宜与忌。

**酒** 尤其是对于肝脏有损伤的患者来说，饮酒无疑是对肝脏的再次重创，可导致肝脏损害的进一步加重，因对于本身解毒代谢功能低下的肝病患者来说，酒精的中间代谢产物——乙醛，有直接损害肝细胞的作用。因此，对于肝功不好的患者来说最好远离酒。

**含防腐剂的食品** 各种便利食品如方便面、香肠、罐头等食品都可能加有防腐剂与食品色素等，经常食用会增加肝脏代谢和解毒功能的负担，尤其对于肝脏解毒能力较差的患者来说则会带来不利影响。

**霉变食物** 据研究发现，发霉的食物如花生、大豆、玉米等发霉后会产生一种致癌物质——黄曲霉毒素，对肝脏有极强的肝毒性，且容易导致肝细胞受损、变性甚至坏死，继而可能会导致或诱发肝癌的发生，因此对机体、肝脏都是极为不利的食物。

**葵花籽** 其含有不饱和脂肪酸，过多食用会消耗体内大量的胆碱，易导致脂肪在肝内的储存，进而影响肝细胞的功能对肝脏不利。

### 南瓜别和5食物同吃

南瓜成熟度不同，营养成分也略有差异，老南瓜的碳水化合物含量远高于嫩南瓜，胡萝卜素、钙、钾、磷和膳食纤维的含量也更高。老南瓜吃起来口感又面又甜，适于当粮食。南瓜的营养价值虽高，但在吃南瓜时需要注意的是与它相克的食物。那么，南瓜不能和什么一起吃?

#### ●南瓜和菠菜

南瓜含丰富维生素C分解酶，会破坏菠菜中的维生素C，同时自身营养价值也会降低。

#### ●南瓜和红薯

皆属易滞气食物，如果不煮熟便食用会引起腹胀，若二者同食，更会导致肠胃气胀、腹痛、吐酸水等。

#### ●南瓜和羊肉

这两种食物都是热性之物，一起吃可能会导致腹胀、便秘等一些疾病。患感染性疾病和发热症状者不宜食用，以防病情恶化。

#### ●南瓜和醋

醋酸会破坏南瓜中的营养元素，降低营养价值。

#### ●南瓜和红枣

红枣富含维生素C，味甘性温，多食易消化不良，而南瓜性温，二者同食不仅维生素C被破坏，还会加重消化不良等症状。

(本报综合)