



这个夏天“健康白”

专刊记者 岳惠惠



◎专家档案◎

赵学福,烟台山医院副主任医师,从医20余年,潜心临床医疗、教学及科研工作,在皮肤病的诊断和治疗方面拥有丰富的临床经验,主要擅长各种皮肤病的临床诊治,先后在烟台率先开展了真菌镜检、皮肤活检等诊断技术,并开展了糖皮质激素皮损内注射、光化学疗法、皮肤肿物切除术、拔甲术、自体表皮移植术等等各种激光治疗技术。先后在省级专业杂志上发表论文5篇。

夏天来了,对于女孩来说,最怕的就是晒太阳。一个冬天精心的皮肤呵护,一面对强烈的阳光和紫外线就变得不堪一击,让人苦恼不已。长时间面对夏季阳光对皮肤的伤害都有哪些呢?5月29日,记者采访了烟台山医院皮肤科副主任医师赵学福,听他来讲讲夏季阳光对皮肤的伤害以及如何进行防晒工作。

赵学福说,很多爱美的女士都对夏天的太阳深恶痛绝。考虑的最多的就是认为强烈的阳光让她们没有那么美丽了。而男士大都无所谓,觉得晒晒没有关系。其实夏季阳光强烈不仅仅把白皙美丽的外表晒的不好看了,它对皮肤也有很大的伤害。赵学福说,人长时间处在日光照射环境下,很容易引发各种各样的疾病。其中包括一些本身是过敏体质及本身患有皮肤疾病的人,这类人最经不起阳光暴晒。经过日晒以后很容易就会出现红色小疙瘩、丘疹,对紫外线过敏的人还容易出现多形性日光疹。还有

一些患有盐酸缺乏症的人,这类人一经日晒身上就特别容易出现红斑。再一个就是已经患有红斑狼疮的人,这类人经过日晒容易在脸上、面颊上出现蝶形红斑。对于正常皮肤的人来说,不注意防晒也会经过日晒后形成日光角化,加重部分人的雀斑。一些喜欢在夏天洗海藻澡的人,不注意对皮肤的保护,不擦防晒的东西,日光对皮肤的伤害会更严重。时间长一些往往会在躯干和后背出现大量红斑、水泡、丘疹等等症状。另外,日晒除了会对皮肤造成严重的危害,对体内也会有一定的影响。比如小孩子久晒会

出现拉肚子等状况。

鉴于日光对人体伤害还是很严重的,在防护方面,赵学福建议,夏季出行还是要有必要的措施。中午时间如果不是特别必要尽量少出门;即使出门也要养成戴遮阳帽和随手拿把遮阳伞的习惯;现在防晒类的化妆品很多,可以选择一款适合自己的防晒产品,放在包里,以便随时拿出来涂抹。如果已经出现晒伤情况了,在日常生活中更要注意,饮食上少吃海鲜,少吃辛辣,适当的吃些或者外涂些抗过敏的药。如果情况比较严重,一定要及时到医院进行就诊,不要自己随便处理解决,以免留下疤痕。

◎相关链接

夏季防晒小常识

- 一、如果不是必须,尽量避免在夏季早上10点—下午2点出去,因为一天当中,这段时间的阳光最强、紫外线最具威力,对肌肤的伤害最大;
- 二、外出时尽可能戴帽子、撑阳伞、戴太阳眼镜、穿长袖衣裤,以保护肌肤。
- 三、每次晴天外出时,都要涂防晒品,而且应每隔2—3小时擦一次。而游泳时也应使用防水且防晒指数较高的防晒品。
- 四、只要从事过户外活动,无论日晒程度如何,回家后都应先洗澡,并以按摩的方式轻轻擦拭全身,先用温水,再用冷水冲淋,并全身抹些护肤露。
- 五、暴晒后,如有条件可用毛巾包着冰块来冰镇发红的被灼伤皮肤以减缓局部燥热,并尽量少用手抓,否则将会加剧晒后斑的产生。

◎医药搜索

肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移,患了肿瘤,往往是手术做了、放疗做了、化疗也做了,可没过多长时间一检查:又复发了、转移了,天哪,这到底是怎么回事……

肿瘤“复发转移”到底是咋回事

据权威专家介绍,肿瘤是全身性疾病的局部表现,多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤,或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后,患者普遍认为自己的病已痊愈,但复查时,却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为,经过手术和放疗后,即可彻底杀死癌细胞。事实上,这些方法对体内残留的癌细胞无能为力,不能100%完全清除癌细胞,更不能改变人体致病的“内环境”,同时患者经过手术、放疗后,身体会受到很大伤害,免疫力极度降低,身体虚弱,免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱,残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计,经过手术、放疗的癌症患者,如不进行合理和正规的化疗,癌细胞复发和转移率极高。

开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联手,组成癌症课题攻关组,根据肿瘤复发和转移的机理,历时十余年,历经上万次实验,终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香芪斑蝥,已获得国家专利保护品种称号(咨询热线:0535-7077885),这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香芪斑蝥”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉,该药适用于中、晚期各类肿瘤患者。香芪斑蝥对肿瘤细胞具有直接杀伤作用,抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成,诱导干扰素和IL-2;活化人体抗癌基因,释放肿瘤坏死因子(TNF)。

肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢,患者发病后,无论从生理上、心理上都会发生很大变化,要重新建立生活规律,养成良好习惯。专家经过多年研究得出结论:“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己的病情结合药物治疗安排好自己的日常生活。有规律的生活所

形成的条件反射,能使身体各组织器官的生理活动按节律正常进行,如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律,则既能利于身体健康,又能利于肿瘤康复。

肿瘤饮食原则及注意事项

要保持乐观的情绪,树立战胜肿瘤的坚强信心;适当的运动可使气血流畅,增强机体抵抗力;避免受风寒,“百病从寒起”,身体受风寒刺激时,抵抗力下降,易诱发疾病;饮食应以清淡而富有营养为主,多吃蔬菜和易消化的滋补食品;肿瘤病人热能消耗大,因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质;少吃油腻过重的食物;忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激性食物。

饮食营养是维持生命、保持健康的物质基础。患者养成良好的生活,饮食习惯再配合使用香芪斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有劲,精力充沛。香芪斑蝥为广大患者战胜疾病,重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。

杨光

◎实用妙招

晨跑头晕来个香蕉吧



夏季来临,很多人为了减肥爱上了晨跑。每天早晨起来,喝一杯水后,去小区跑上几圈,感觉很消耗脂肪。但是有人发现每次跑完以后总是

感觉身体非常空虚,两腿打晃,是什么原因呢?

其实,空腹锻炼会导致头晕眼花,甚至呕吐,出现“运动性低血糖”,甚至出现电视晕厥;吃完后马上锻炼会导致胃疼,甚至呕吐。如果你在醒来一个小时之内锻炼,你一定要吃含有200—300千卡能量的食物。

对于想减肥的人来说,可能认为早晨起床后空腹跑步,经过了一夜的消化与吸收后,

血液中血糖低,这样运动起来身体可以直接调用脂肪。这个说法是错误的,身体永远要先调用糖类进行分解供能,首当其冲的是血糖,如果血液中血糖过低,身体不能得到及时的供能,就会产生晕厥,大大降低运动的强度,达不到锻炼的目的。相反,锻炼前适当吃一点香蕉、碳水化合物,一方面,保证了血糖的充分供给,另一方面,糖的分解能够促进脂肪的燃烧。

王文

◎医药信息

家庭电动修脚

上海秀脚牌电动修脚乐国家实用新型专利,是新一代家用电动修脚工具,通过特制网孔刀头、网锥刀头和梅花点式刀头的旋转研磨,在家1—2分钟就能轻松去除脚垫、老茧、厚皮、死皮、脚干裂、鸡眼、厚灰指甲,且不损伤正常皮肤。
◆无需泡脚、无需技术,使用方便。
◆全部合金钢刀头,经久

耐用;
◆防尘装置,避免皮屑飞扬;
◆配赠特制嵌甲钳,轻松祛嵌甲;
热线:7075018
免费送货
销售地址:联生大药房(北马路汽车站对面) 华医堂(振华商厦北门斜对面)
福山伟尔 牟平卫健康 招远瑞康 蓬莱奇佳 龙口贞兰 黄城贞兰 莱州康平



食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多,但是绝大多数含有泻药成份,如大黄、番泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医学专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂,比如肠胃功能年老衰退,各种慢性疾病长期用药产生副作用,泻药直接损害肠道导致便秘,长期不运动,饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何,便秘都有着共同的简单特征:即酸碱明显失衡、大便干结、消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法是针对酸碱失衡、大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥,蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物以药膳现代化为己任,广泛挖掘和潜心研究传统药膳,最终运用现代生物技术,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】,绝无任何泻药成分,老幼孕皆适用。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8—12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停药、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货 (外地新顾客可申请先服用后付款)

【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上乔东路与四眼桥街十字路口西20米路北
咨询电话:0535-6131216 15965154859

