

您的专属定制报道
纸条

治青春痘有没有通过饮食解决的办法

淄博读者丁杰递纸条:女儿16岁了,被痘痘困扰近两年了,用过祛痘洗面奶,痘痕霜都没啥效果。中医说是脾胃火大,中药喝了半月了,应该说有点效果,起痘的速度慢了点,想请教有没有饮食方面的良方,毕竟中药太苦了。

济南市皮肤病防治院皮

肤科主任史克实传答案:青春痘,也就是痤疮,是青春期常见的问题,它的出现主要是与激素分泌有关。进入青春期后人体内雄激素特别是睾酮的水平迅速升高,促进皮脂腺发育并产生大量皮脂。同时毛囊皮脂腺导管的角化异常造成导管堵塞,皮脂排出障碍,形

成角质栓即微粉刺。

从这个意义上讲,单纯说青春期痤疮是由脾胃火大引起的并不是十分全面。随着年龄的增长,激素水平趋于稳定后,大部分人的青春痘就会减轻。但如果到二十五六岁时,还满脸是青春痘的话,可能需要到医院就诊。

由于每位患者的病情不同,治疗方法也是千差万别,患者最好到医院就诊。目前常用的治疗方法主要包括外用和内服药物等,此外,目前新兴的激光等治疗方法对治疗部分痤疮也有不错的效果。但针对不同程度的病情,治疗方法各异,患者还是要

听从医生的指导,进行规范治疗。

对于饮食上如何减少青春痘的发生,主要是控制油脂的摄入,因为油脂摄入多,代谢旺盛从而更容易诱发青春痘。因此要少吃高脂、高糖的食品,少吃辛辣的食品。

本报记者 李钢

微信疯传跑得快死得快靠谱吗

专家:该跑多少跑多快因人而异,过度确实对人有较大危害



据不完全统计,2015年在我国各地将举行四十余场各类马拉松比赛。随着人们健康意识的增强,“跑步热”在国内初兴。然而,近日一则“跑得快死得快?跑得多死得多?”的“研究成果”在朋友圈疯传,给“跑步热”泼了一盆冷水。这种说法到底靠谱吗?

本报记者 李钢 实习生 来慧

“新研究”:常跑步的比不好动的死亡率高

跑步,作为一种最简便易行的锻炼方式,受到越来越多人的喜爱。在省城某事业单位工作的崔先生就是位“跑步爱好者”,他参加过多次马拉松比赛,然而近日朋友圈疯传的一则消息让崔先生开始纠结。“报道说最新研究表明跑得快死得快,跑得多死得多。”

崔先生所说的消息显示,丹麦科学家做了一组长达12

年、涉及近1500名研究对象的跟踪调研。研究人员追踪了两组不同人群的健康状况。一组是1098名跑步爱好者,对比组是413位每日久坐、不参加运动的人,在12年的追踪中,跑步者组已有128人死亡,不运动组里死亡28人,前者的死亡率要远高于后者。消息一传出即引起了不少“跑步爱好者”的担心:这到底靠不靠谱?



专家:过度跑步不仅伤“心”还伤“关节”

“无论是什么运动,过度肯定有害。跑步过度,同样会加重心脏负担。”省千佛山医院心内专家蔡卫东主任表示,跑步过度确实可能起到适得其反的作用,不仅不能锻炼身体,反而可能增加健康风险。

蔡卫东建议,跑步时应该将心跳控制在一定范围,最好不要超过每个人的最大运动心率。只有这样才能在保障安全的基础上起到锻炼身体的作用。这就要求控制跑步量、跑步时间、跑步速度等。

丹麦这项持续十几年的研究也表示,过量运动,会让心脏负担过重,从而造成心脏

与主动脉的结构变化,引发猝死危险。马拉松不断发生选手猝死事件,也一定程度上印证了这个结论。

过度跑步除了会伤“心”,还可能会损伤关节等其他方面。济南市中医医院骨科专家张宝峰表示,人体过度跑步就和汽车过度行驶的道理差不多,过度跑步会对关节软骨面有一定的磨损,容易导致退变性关节炎等疾病。如果是中老年人,这种磨损可能会更甚。

专家表示,想既锻炼身体又无副作用,每个人要选择适合自己的跑步量、跑步时间、跑步距离以及跑步速度等。

建议:跑步目的不同,方法也不一样

蔡卫东表示,每个人的个体情况千差万别,因此没有固定的标准运动量。每个人应根据自己的情况确定适当的运动强度和运动量。如果是本身患有心脏疾病,就不能采取跑步的锻炼方式。

对一般健康人来说,合理的跑步频率最好是一周3次,隔日跑1次,每次30分钟、5公里左右的中等强度有氧跑为宜。跑步的目的不同,方法也有所不同。如果是为了减肥,跑步后还应配合力量训练。如果是为了对抗疲劳,

调整亚健康状态,还应配合科学的膳食措施,特别要注重早餐质量。

在跑步时间上,如果是为了减肥,早上空腹状态下慢跑最能帮助消耗脂肪;如果是为了消除疲劳,提高睡眠效果,睡前适度运动也是不错的选择。

无论是出于何种目的,跑步都要设好上限,而且要坚持循序渐进的原则,先从慢跑开始,并逐步增加跑步距离。每个人要根据自己的体质合理确定跑步量和跑步速度。



想知最新分享内容,扫描吧!

这个常备小东西差点害死一家人

周六早晨,王女士发现2岁女儿小欣欣有些发烧,就在卧室里用体温计帮女儿量体温。在甩体温计的时候,失手把体温计甩了出去,体温计被摔碎了,一些银白色的水银珠子落在地板上。王女士用拖把把地板拖了一遍,但有的水银珠子还是钻进了床下。当天晚上,王女士和老公、女儿陆续开始头痛和肚子痛,但一直找不到原因。

周一,王女士一家三口到医院做检查,最终查出三人的尿汞都超标数倍,而头痛和肚子痛就是汞中毒的前期症状,一家三口都需要及时做排汞治疗,否则后果不堪设想。

水银体温计是家庭常备用品,当它们摔碎水银流出时,绝大多数人不知正确的处理方法是什么,而处理不当危害是非常大的,到底该如何处理才是安全的?关注逸周末公众微信号(qiluyizhoumo),查看全部详细内容吧。点击逸周末微信页面右上角头像,还可以查看历史消息哦!



省级名医家门口义诊 免挂号费、专家费

枣庄人民福利来了

齐鲁名医下基层
大型公益巡诊第七站走进枣庄

主办:齐鲁传媒集团 齐鲁晚报

时间:4月18日(周六)上午9:30

地点:枣庄市中医医院(薛城区太行山路2666号高铁站东1000米)

参与医院:山东省立医院 山东大学第二医院 山东省千佛山医院 山东省交通医院
山东省口腔医院 济南哮喘病医院 济南骨科医院 济南中医不孕不育医院
济南中医精神专科医院(济南远大脑科医院) 济南中医风湿病医院

义诊专业:神经内科、消化内科、疼痛科、肝胆外科、脑病科、口腔科、眼科、耳鼻喉科、呼吸科(哮喘)、骨科、风湿病科、肝肠科、手足外科、不孕不育(生殖健康)、精神心理科等

咨询电话:0531-85196381 18863261518