

湿热天易长痘 一味清热不靠谱

长痘并不是湿热,反倒是脾虚,一味清热反会伤脾,湿气会更难祛除

南方的春天,闷热潮湿。有人感叹:“脸上、身上的痘痘像野草一样,一到这个季节就‘春风吹又生了’。”为什么春天容易长痘?为什么明明用了各种方法清热,痘痘还是那么难好?专家解释了其中的原因。



春天“内湿+外湿”易催生痘痘

西医认为,当人体雄激素分泌过多,刺激皮脂腺快速发育和皮脂过量分泌,皮脂腺导管异常角化,会导致毛囊开口阻塞,加上痤疮丙酸杆菌、白色葡萄球菌和糠秕马拉色菌等的感染,就会导致痘痘的产生。所以西医认为这是和内分泌紊乱有关的。女性经前痘痘长得特别厉害,也和雄激素高有关。面部、颈部、前胸、后背的皮脂腺分泌最旺盛,所以这些地方最容易出现痘痘。

专家介绍,从中医的角度看,长痘一方面是因为体内湿气重导致皮脂腺分泌过多,面上、身上多油;另一方面,南方的春天潮湿、闷热,加重人体出汗和油脂的分泌,“内湿加上外湿,痘痘就会‘层出不穷’了”。

中医认为,颜面部为阳明经所主,乃多气多血之经,是容易长疮疡的。

而背部为太阳膀胱经,容易感受风寒之邪,导致毛囊闭塞,也容易长痘痘,正如

《黄帝内经》所言:“汗出见湿乃生痱”。春天闷热,出汗后不能及时清理皮肤,穿着湿的衣服再吹风受凉,所以胸背部的痘痘会比较多。

但要注意的是,有的人长痘是因为湿热,有的人确实“湿”的同时“热”却不是很明显。很多人以为“长痘”就是上火,吃了各种清热药却效果不佳,或者刚开始有效果,后面又没有用。

“其实很多人长痘并不是湿热,反倒是脾虚,如果一味清热而伤害了脾胃,湿气会更难祛除,所以痘痘老是不好。”

皮肤、体内不补水加重油脂分泌

如何控制痘痘?

专家指出,拔罐可以祛除体表的湿,所以拔罐对某些痘痘有一定帮助。但体内的湿还要靠饮食控制、药物治疗来祛除。

首先要从饮食上控制,减少阳明胃经上的湿,不宜过饱,且少吃煎炸油腻、辛辣、

高糖食品,比如牛奶、冰淇淋、蛋糕、奶茶、红糖、蜂蜜等。而辛辣食品还包括用咖喱、大料等烹饪的食品。

其次,可以煲些健脾祛湿的汤水,如薏米、茯苓、土茯苓、豆芽、冬瓜等。

另外,按摩一些穴位对清除痘痘也有帮助,比如:天枢穴、内庭穴可以促进消化、清胃热,丰隆穴、曲池穴、委中穴可以除湿。

充足的睡眠也有利于减少油脂分泌,进而减少痘痘的产生。油脂分泌旺盛者可以选择去油力强的清洁用品,偏碱性的香皂去油相对较好,可以根据个人情况选用。洗完后再注意皮肤不要太干燥。当然,皮肤油脂的清除是有帮助,但也不是光靠洗脸就可以解决问题。

专家表示,洗脸后使用保水的护肤品是一方面,而补充体内的水其实更重要。体内的水分不足会导致内热,而这样皮肤的油脂分泌会更加旺盛。

推荐食疗

1.祛湿四豆饮

材料:赤小豆30克、薏苡仁30克、扁豆15克、眉豆30克。

做法:上述四味,煲水当茶饮或加大米煮粥食均可。

功效:健脾祛湿清热。对于湿热偏盛的皮炎、腹泻均可。

2.清热祛湿沐浴汤

材料:金银花、蒲公英、土茯苓、苦参、白鲜皮、地肤子、白芷各20克。

做法:上述几味热水洗澡或洗脸。洗后再用温水冲洗。

功效:清热祛湿止痒。各种热毒疮疡、皮炎均可。体寒、蚕豆病者不宜。

据新华网

老年女性卵巢癌高发 高危人群早做筛查

卵巢癌是女性生殖系统常见的恶性肿瘤之一,病死率高居妇科恶性肿瘤的榜首。专家介绍,因为卵巢癌难以在早期发现,且治疗手段相对有限,患者5年生存率极低,改善卵巢癌治疗和预后一直是医生面临的挑战。

七成患者发现卵巢癌多为晚期

专家介绍,初期症状以腹胀或腹痛最为常见,其次是肠胃不适、月经异常、疲劳乏力消瘦等。但这些症状易被患者忽略,也难以跟胃肠道疾病的症状区分,导致卵巢癌患者难以在早期发现。

另外,卵巢深藏于盆腔内,发病位置隐匿,且目前没有十分精准有效的筛查方案,70%的患者初诊时已经是卵巢癌晚期。卵巢癌复发率高达70%,致使50%-60%的患

者在五年内死亡,是致死率最高的妇科恶性肿瘤。

治疗以“手术+术后化疗”为主

专家介绍,目前我国卵巢癌的治疗仍以“手术+术后化疗”为主,为什么晚期卵巢癌患者还能做手术呢?因为手术之后化疗效果更明显。但是,卵巢癌的复发率非常高,哪怕是控制住了,70%的患者会在2年内复发,甚至多次复发,患者的5年生存率约为40%。复发性卵巢癌的治疗,它的化疗效果会受影响,主要是由于经过前序治疗,一方面患者会产生耐药;另一方面是患者体质变差,难以再承受长期的化疗。所以,这就导致卵巢癌患者的长期生存情况较差,这是卵巢癌治疗所面临的瓶颈。

50岁有这些家族史的患者要查

不少患者问“中西医结合治疗有什么好处”?专家解释,中医药在抗复发转移方面有它的优势,尤其是对反复复发的。如果中西医结合就会更好,比如靶向药,它本身的副作用比较小,病人耐受性也比较好,再加上中药的调理,可以帮助患者有机会获得长期的生存。

最后专家提醒,卵巢癌的中位发病年龄约为50-60岁,高危人群即家族中有直系亲属罹患卵巢癌、子宫内膜癌、乳腺癌、非息肉性结直肠癌、原发性腹膜癌和输卵管癌等的女性,更应提早接受基因检测,积极做好早期筛查和随访,预防卵巢癌的发生;如果女性一旦确诊罹患卵巢癌,也应当尽早开始规范治疗。

据新华网

尿失禁预防,从日常开始

尿失禁是任何年龄及性别人士都可能患有的疾病,是女性常见病,也是泌尿外科的常见病和高发病。研究表明,目前全球约有20亿人口遭受尿失禁的困扰,女性人群中23%-45%有不同程度的尿失禁,7%左右有明显的尿失禁症状。尿失禁严重影响着患者的生活质量,让患者不胜其扰。专家称,每个人手中都握有不生病的主动权,注意日常生活行为方式完全可以预防尿失禁。

【饮水习惯】

- 1.每天八杯白开水,一般2000ml/天。
- 2.定时喝水,喝水要规律,不要等到口渴时再喝,建议150-200ml/小时。
- 3.排尿后半小时内再喝水。
- 4.碳酸饮料和咖啡不能代替白开水。

5.喝水首选玻璃杯,少用金属杯和塑料杯。

【降低腹压】

- 1.合理控制体重,尽量BMI(身体质量指数)控制在25以下以降低压力性尿失禁。
- 2.尽量戒烟。
- 3.保持大便通畅,预防便秘,防止因便秘引起腹压增高。
- 4.适度运动,促进胃肠道蠕动,增强消化功能。
- 5.减少咖啡、浓茶、碳酸饮料的摄入,多进食新鲜水果、蔬菜、燕麦等富于营养且清淡、消化的粗纤维食物。
- 6.不可过度憋尿。

【心理调整】

出现紧张、焦虑等情绪时,可以采用深呼吸放松法:缓慢地从鼻子吸气,再缓慢地从嘴巴呼气,让气流在腹腔内转一圈。

【盆底肌肉锻炼】

主要通过收缩及夹紧肛门、阴道口与尿道口锻炼盆底肌肉,用来治疗产后尿失禁,又称为Kegel运动。

正确的盆底肌收缩:挤时夹紧肛门、阴道口与尿道口;提时向内。

持续收缩盆底肌(提肛运动)3~10秒,松弛休息3~10秒,如此反复10~15次,逐渐增加强度;务必每天坚持锻炼3~8次,持续8周以上或更长。

运动前排空膀胱,在轻松、自然没压力的环境下进行,运动时,双腿、腹部与臀部肌肉都不可以收缩。关键是要有恒心、养成习惯。

据新华网

晚上开灯睡觉 或影响宝宝身高

有些家长担心宝宝晚上怕黑哭闹,习惯在宝宝入睡后仍然亮着灯,甚至彻夜不熄灯睡觉。儿童保健科专家提醒,开灯睡觉,可对宝宝的健康造成不良影响。

宝宝刚出生时,对白天黑夜是完全没有概念的,他们出生后需要在家长的帮助下慢慢地适应这种昼明夜暗的生物钟规律,最终做到跟成人一致的昼夜作息规律。但如果一直处于灯光环境下,就有可能使他们分不清白天黑夜,最终造成白天睡觉、晚上不睡,或是晚上睡不踏实的现象。

当晚上不能顺利地进入一种熟睡状态时,一系列健康问题也就随之而来。处于生长发育阶段的小孩,需要体内分泌足够的生长激素来促进他们的生长发育,而这种生长激素分泌的高峰时段就在夜间熟睡之后的22:00至次日凌晨的2:00。如果在这个时间段宝宝没有顺利地进入熟睡状态,则会错过生长激素分泌的“黄金时间段”,久而久之,可在一定程度上影响宝宝的身高。

另外,彻夜不熄灯休息,也会因光照时间太长而减少脑垂体中松果体褪黑激素的分泌,从而减弱对性腺发育的抑制,最终因性器官超前发育而出现性早熟。

长时间在灯光下睡觉。光源持续不断地对眼睛产生刺激,使原本需要通过睡眠来得到充分休息的眼球和睫状体却始终得不到充分的休息,再加上婴幼儿的视力发育又尚未完善,这就阻碍其视力发育,增加日后患上近视的几率。而且,长时间在混乱的昼夜作息下,还可影响体内的生物和化学系统,使体温、心跳、脉搏、血压等变得不协调,出现食欲下降、情绪低落等表现,最终导致各种疾病乘虚而入。

对于已经习惯开灯睡觉的宝宝来说,又该如何帮助他们慢慢戒掉对灯光的依赖呢?专家给出以下建议:

1.关灯后哭闹时应给予适当安抚

关灯后,由于周围环境的变化,有些小宝宝可能会因缺乏安全感而开始哭闹,以寻求家人的关注。熄灯后宝宝因恐惧而哭闹时,妈妈可以握着他的手,轻轻地拍宝宝,安抚他,或者放一些在孕期经常播放的音乐。

2.选择可调节亮度的台灯或落地灯

房间里可以备一盏可调节亮度的台灯或落地灯,每次宝宝准备睡觉时,将灯光调暗,营造一种睡眠的氛围,宝宝入睡后,把灯关掉,中间宝宝醒来需要喂奶或换尿布时,再打开微弱的灯光照明。

3.睡前亲子活动宜静不宜闹

当年龄较大的宝宝不愿意关灯睡觉时,家长应多了解其不愿关灯睡觉的具体原因,并加以正确引导。同时,家长也应尽量避免睡前给宝宝讲恐怖故事或看有恐怖情节的动画片。

据新华网