

饮食重口味或加重体味

近几日，南方的天气怎一个“热”字了得。除了汗津津、黏腻腻，还有一种味道让人“头大”不已，困扰着不少小伙伴，那便是汗臭味。到底要如何摆脱体味尴尬？

此外，还有一些爱美人士的夏日终极大问，如：想穿比基尼秀出傲人身段，但却有遮不住的疤痕怎么办？眼袋无法去掉，一定要做手术吗？听听专家怎么说。

夏日烦恼 1：

体味太重 尴尬频生

专家介绍，汗味是有机物质分解以后散发的味道，而很多人分不清汗味重和狐臭，认为体味重就是狐臭。其实后者通常发生在腋下等大汗腺比较丰富的位置，是汗液分泌物里不饱和脂肪酸、蛋白质等有机物质经过细菌(如葡萄球菌)的分解作用之后产生的特殊气味。一般来说，狐臭在年轻人当中比较常见，女性稍多于男性。

专家指出，区分汗味和狐臭的关键在于是否有细菌参与分解。汗臭没有经过太多感染性细菌分解，表现为比较单纯的汗味儿，而狐臭是有细菌参与分解产生的特殊的、浓烈的味道，一般有以下明显表现：

患者一般腋毛上会有黄白色的结晶小颗粒；

患者所穿的白色衣服上会有灰色或黑色的汗渍、汗斑；

在一米以内的近距离味道比较明显，而在两三尺外较少闻到。

不过，或许是“习惯了”的原因，有些患者难以发觉自身散发的臭味，但也有些患者对狐臭格外敏感。

专家指路

饮食“重口味”？当心体味更严重！

体味会遗传给下一代吗？专家表示，国内外专家共识认为，这是一种显性先天性遗传疾病，父母双方都有狐臭的，遗传给孩子的概率为 80%左右；父母一方患病，遗传给孩子的概率约为 50%。不过，此病没有传染性，不必担心跟狐臭患者接触会被传染。

需要注意的是，青春发育期、女性生理期、加班熬夜、剧烈运动、饮食辛辣刺激等情况下，患者体味往往更严重。

专家强调，临床医生在与狐臭患者接触的过程中，也应对其心理状态进行判断并适当疏导，尤其对于正处青春期的年轻患者，要对此病有正确的认识，放轻松心态。

另外，有油性性叮聆即“油耳朵”的人，耳道口潮湿发黏、耳屎黏糊状，并伴有异味，往往也有狐臭，这两者有一定的关联性，通常都属于油性皮肤。

尴尬味道怎么除？单靠止汗剂也不行

从理论上来说，狐臭不会对身体健康造成危害。不过，对于较为严重的患者来说，感染加重就会越变越臭。有的局部合并大汗腺炎甚至出现溃烂或疤痕形成。有的甚至会有精神心理负担，严重的会影响患者的人际关系和日常交往。

对于轻中度患者，日常生活中应多注意个人卫生，调整紧张情绪。可随身携带



小手帕，及时擦汗，此外，还要勤洗澡、常换内衣等，这些日常细节有助于改善狐臭症状。

轻度患者可通过香水冲淡遮盖。止汗剂由于可减少汗液排泌，汗液被感染分解的机会会有所减少，对于轻中度患者还是有一定效果的。程度稍重者，可使用硼酸、具有消毒作用的清洁剂等局部喷涂、清洗。

如果病情已经影响到工作生活，可以做冷冻、激光，有针对性地注射肉

毒素。重度患者可以通过手术治疗。

很多人一听到手术就很害怕。实际上，无论微创手术还是狐臭根治术，在正规大型医院已是很成熟的手术。微创手术只会产生很小的创口，有些只需 0.5 厘米即可完成。

专家表示，青春期孩子出现不同程度的狐臭，其实是正常现象，很多患者在青春期后病情就会自然消除，并不是一出现就要手术治疗，一般先通过非手术治疗方式，必要时通过医疗手段干预。

夏日烦恼 2：

熬夜、生理期长眼袋

专家指出，熬夜、女性生理期期间都会产生眼袋。少数人的眼袋是先天就有的，有些人则是年龄因素所致。人到中年，皮肤松弛，表现在中部部就出现眼袋、法令纹等。

专家指路

多补水少熬夜

专家指出，有些眼袋是可以恢复的，如熬夜、女性生理期期间产生的眼袋，一般可通过热敷、冰敷、温敷、手指按摩、涂抹紧肤水等非手术方式消除。

对于轻度的眼袋，一般建议通过

据介绍，中面部就是从眼睛以下到嘴唇以上的部分，在人际交往中更容易受到关注，因此，位于这个区域的眼袋会显得很扎眼，让人感觉“沧桑、疲惫”，显出初老之相。

多休息、多补水分、减少长时间面对电子屏幕、冷敷、热敷、局部按摩等非手术保养方式祛除。

对于常年挂着的大眼袋，非手术保养方法难以奏效，必要时可以采用医疗手段，如滚针、点阵激光、光子嫩肤、二氧化碳激光等医学美容手段，都可以去除眼袋，且外表不会留下疤痕。

夏日烦恼 3：

各种色斑找上门

拥有一张白净的脸，是很多爱美人士的追求。然而，随着年龄的增长、紫外线伤害的累积，各种色斑开始“找上门来”。色斑属于皮肤上的

色素沉着，会影响肤色的均匀，有损颜值。

尤其在南方，由于紫外线照射相对严重，人们更容易被色斑困扰。

好心情有助祛斑

“不是所有的色斑都可以去掉，但是很多斑可以通过多种手段减轻、祛除。”专家特别强调，色斑讲究内外兼治，因此要注意调整心态。

对于较轻微的色斑，建议先药物

治疗，搽药或者口服均可。随着激光医学的发展，调 Q 激光、皮秒激光等祛斑方式也给大家提供更多的选择。更年期期间产生或者内分泌紊乱造成的色斑，祛斑的同时也要注意内分泌调节。

这些黄瓜谣言 植物学家都看不下去了



每到黄瓜大量上市时，一些有关黄瓜的谣言就多了起来。对此，记者采访了中国科学院植物研究所植物学博士史军。

谣言 1

水果黄瓜是转基因食品

在中东以及欧洲很多国家，一直都食用水果黄瓜，只是过去中国消费者没见过，所以导致水果黄瓜受到非议。目前，我国市场上没有转基因黄瓜。

谣言 2

顶花的黄瓜打过激素

其实，黄瓜花在完成传粉、授粉后，可以不马上脱落。为防止幼小的果实脱落，种植者会在其果柄部位涂抹防落素，这种植物激素不会影响人体健康。如果这种植物激素不小心抹到了花朵上，就会使花朵更紧密地黏附在黄瓜顶端，或者干脆就不脱落了。这些植物激素用量不会很大，不会作用于人体，不用过于担心。

谣言 3

直黄瓜喷了药，弯黄瓜才是天然的

在自然条件下，黄瓜是可以长成直的，也可以长成弯的。除了品种，主要取决于生长条件：当温度、光照、水量、施肥适宜时，植株生长旺盛，直黄瓜的比例就高。后来，科学家发现，使用植物生长调节剂可以减少弯黄瓜的比例，但并不影响黄瓜的安全性。

谣言 4

吃黄瓜减肥、抗肿瘤

黄瓜热量低，每天只吃黄瓜确实可以达到减肥的目的，但同时也破坏了人体正常的生理代谢机制，会带来其他健康问题，比如营养不良、脱发等。

有传言称，黄瓜中含有的葫芦素 C 具有提高人体免疫的功能，能达到抗肿瘤目的。其中葫芦素 B 已被开发成为抗肝癌药物。葫芦素 C 与葫芦素 B 具有相似的结构，只是通过吃黄瓜难以获得一定量的葫芦素 C，并且对它的研究也比较少。

据新华网

疾病发作时间 一定要记牢！

中国文化讲究天人相应，其实人体的疾病也有十二时辰。这两种疾病就有容易发病的危险时刻，一定要牢记。

痛风：凌晨 1:00-3:00

美国有研究发现，夜间发生急性痛风的概率比白天高了近一倍。这可能与晚上血流缓慢、血液黏稠、尿酸容易在局部聚集有关系。

医生建议：痛风患者要多喝水，床头建议放个水杯，以便晚上口渴时随时饮用。睡觉时要注意保暖，脚部等肢体末端切勿贪凉。

糖尿病：凌晨 1:00-3:00

凌晨 1:00-3:00 是低血糖的高发时刻，要知道低血糖比高血糖的危害更大，所以，该时间对于糖尿病患者来说也是一个魔鬼时刻。

医生建议：1.别忽略正餐。忽略正餐、延迟用餐或者激烈的运动常会引发低血糖症，应避免出现这类情况，按时进餐，适度运动。2.手边备上饼干等零食。当血糖监测发现低血糖或出现浑身乏力、饥饿等症状时，应立即食用 15g 碳水化合物，饼干、饮料、糖果都可以。

据新华网