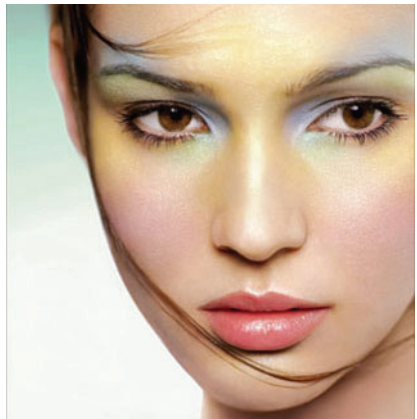


拒絕黑斑上臉



不讓黑斑上臉,重要的是防止日光照射與曝曬,其次是儘可能減輕身體、精神的疲勞,避免血液傾向酸性,減低皮膚表面的溫度,防止黑蛋白細胞製造黑色素。爲防止黑斑,四季的保養有所不同。

春季 清新空氣中的紫外線特別強,黑色素開始暗中活躍起來。許多人受到溫暖陽光的誘惑,外出活動,時間不長,而黃褐色斑、黑斑卻迅速生成,色斑的顏色也逐漸加深,所以外出要注意戴墨鏡和遮陽帽。

夏季 要注意嚴格防曬,外出要使用不含油性的乳液型粉底化妝,在臉上多撲一點白粉,以反射紫外線的照射。回到室內後迅速把面部妝清洗掉,讓皮膚涼下來。還要注意慎用高酒精成分的酸性化妝水,因這種化妝水易被皮膚上的水分一起蒸發掉,而皮膚一旦失水,各種皮膚疾患就會找來了。

秋季 經過夏天烈日長期曝曬,皮膚爲了避免吸收過量紫外線,大量製造黑色素,一到秋天黑色素在臉上沉着就明顯了。所以皮膚很黑或黃褐色斑、雀斑較重的女性,除進一步防曬外,還要注意化妝底色的使用,用乳液型底色化妝爲好,儘可能讓皮膚休息,讓大量黑色素隨7天一次的角質層代謝,排出皮膚外,從而被清潔掉。

冬季 皮膚在寒冷的季節變得十分乾燥,除每日用油性護膚品保養皮膚外,還應注意外出化妝,以油性底色爲基調,它能使面部皮膚溫度升高,起到良好的保溫作用,也能對冬季皮膚缺少油分加以補充。在使用油性底色之前,最好先用油性護膚品在臉上輕拍一層,然後再打底色,最後撲一層薄薄的粉,使其油底緊緊覆蓋在臉上不易掉妝,也能起到隔離風沙和冷空氣對皮膚的損害。

老人六個時刻需多注意

法國名醫卡薩尼斯曾說過:“人與動脈同壽”。也就是說當動脈不斷地硬化阻塞,最後心、腦血管梗塞壞死之日,就是人壽終正寢之時。面對心、腦等身體各項功能的“集體衰退”,老年人該如何避免高血壓、動脈硬化等疾病帶來的“麻煩”呢?那就特別關注一下,威脅生命的幾個“危險時刻”吧!

清晨 6-10 點:是腦中風發生的高危時刻,由於晨起時體內缺乏水分,導致血液濃縮、血液黏稠度增強,再加上脈搏、心律減慢,很容易形成血栓。北京三博腦科醫院神經內科主任醫師周衛東博士告訴記者,老人清晨起床後,應適當喝水,改善血液循環,早餐少吃油膩和過咸的食品。

一天中,發生急性心肌梗死事件最多的時間也是 6-10 點。世界衛生組織也報告,心肌梗死 28% 發生在此段時間。北京醫院心血管內科主任醫

師李明洲博士說,一整夜睡眠後,清晨站立,血壓增高,耗氧增加 1.7-3 倍,心臟病及中風易發。

中午 2-3 點:午睡清醒後是急性心梗發作的高危時間。睡覺時血壓最低,起床時血管收縮,血壓變化,耗氧增加。中國健康教育首席專家洪昭光說,對於老年人,起床前要有三個半分鐘。醒了躺半分鐘,坐在床上等半分鐘,在床沿坐半分鐘。



洗澡後:浴缸大小、室溫和水溫都會帶來血壓波動,浴缸小而深,水對心臟的壓力就大,血壓會上升。洗澡水 42 攝氏度最好,太熱易患腦溢血。周衛東博士提醒,老人沐浴後還要注意保暖,以防冷空氣刺激皮膚,血管收縮,引起血壓上升。

餐後 1-2 小時:飲食會造成血壓、血糖波動,尤其是有心血管疾病的老人,血壓下降幅度比年輕人,從而導致血流減慢,血管瘀血,誘發血栓形成。周衛東博士提醒,老年人進餐要適可而止,晚餐不宜過飽,以免腦部疾病、心臟疾病等找“麻煩”。

性生活時:即使 50 歲以後,很多老人仍然有性生活,這是非常好的一件事情,但老人性生活要避免激烈和時間太長,以免突發中風或猝死。

上廁所時:用力屏氣排便時,腹壁肌和膈肌強烈收縮,使腹壓增高,動脈血壓和心肌耗氧量也因而增加,血壓驟升可導致腦溢血,心肌耗氧量的增加可誘發心絞痛,心肌梗塞及嚴重的心律失常,兩者都可能造成猝死。

韓國自殺率世界最高

據朝鮮日報報道,李恩珠、安在煥、崔真實、崔真英、樸龍河……他們都是 2005 年以後突然用自殺的方式告別人世的明星藝人。如果算上無名或死後成名的人,人數會更多。雖然沒有進行確切的統計,但同美國、日本、歐洲等地相比,韓國著名藝人自殺的消息近來十分頻繁。藝人通常都會因琢磨不定的人氣揹負沉重負擔並在生活作息時間不規律等不利于精神健康的環境下生活,但就這一點,世界上任何國家的藝人都一樣,爲何只有韓國明星頻繁傳出自殺消息?

首先要指出的事實是,藝人也是韓國人。韓國的自殺率居世界首位。韓國每 10 萬人口中有 21.5 人自殺,在經合組織成員國中居首位。而經合組織成員國

平均自殺率爲 11.1 人。

專家指出,從明星藝人接連自殺的心理背景中可以瞭解韓國人容易走上絕路的原因。延世大學心理學教授黃相旻表示:“很多韓國人都是通過別人看自己的目光來獲得認同感,因此,如果自己的狀態不佳,就會產生自暴自棄的想法,做出極端選擇。依靠大眾人氣生活的藝人心里的這種傾向更強,從而導致他們選擇了令人意想不到的自殺之路。”

明星獨自承受經濟重擔 一名藝人“養活”多人的“一人企業”引發的壓迫感也被指爲藝人選擇極端方式的一個原因。在企業結構堅實的日本

和美國,藝人身邊不具備娛樂業專業知識的人不太會參與管理,但韓國則並非如此。

有不少藝人自己辦企劃公司或搞其他事業,以解決同經紀公司的矛盾或尋找經濟突破口,但成功率卻不是很高。

藝人自殺會煽動模仿心理 有人分析說,藝人之間的模仿心理也是一個原因,也就是說,看到其他藝人自殺後,心理會受到影響,選擇同樣的路。更爲嚴重的問題是,藝人自殺會對那些心理狀態不穩定的普通大眾產生巨大影響。

江北三星醫院精神科教授吳綱燮表示:“名人選擇自殺後,原來羨慕他們的普通大眾會產生‘如此有成就的人都死了,我這樣的人更沒有生存價值’的想法,從而導致自殺率提高。”

在媒體上經常看到“飽和脂肪酸”、“反式脂肪酸”、“歐米茄 3 脂肪酸”之類的化學用語,但是許多人並不明白其確切意思,那就讓我們先來學一點生物化學知識,才能理解其中的是非。我們在日常生活中所說的“油”,指的是脂肪。脂肪由脂肪酸和甘油結合而成。脂肪酸的樣子像一條長的鏈條,它是由一個個的碳原子串起來的,碳原子上面還有氫原子與之相連。根據鏈條的結構,把脂肪酸分成三大類:鏈條上每一個碳原子都儘可能多地與氫原子結合,達到“飽和狀態”,就是“飽和脂肪酸”。有的脂肪酸的鏈條中間,還有可以和氫原子結合的位置空着,處於“不飽和狀態”,就是“不飽和脂肪酸”,少了一對氫原子,稱爲“單不飽和脂肪酸”,少了多對氫原子,就叫做“多不飽和脂肪酸”。根據氫原子的缺失位置,多不飽和脂肪酸又分成歐米伽-3 和歐米伽-6 兩類。根據碳鏈上氫原子的位置,不飽和脂肪酸又可以分成兩種,如果氫原子都位于同一側,叫做“順式脂肪酸”,鏈的形狀曲折;如果氫原子位于兩側,叫做“反式脂肪酸”,是直鏈。反式脂肪酸的性質類似於飽和脂肪酸。

有考慮到食物的消化、吸收和代謝。實際上,食物中的飽和脂肪酸並不是人體必需,人體可以從其他來源(碳水化合物)合成生理活動所需的飽和脂肪酸。只有兩種脂肪酸是人體必需而又不能自己合成的,必須靠食物提供,稱爲必需脂肪酸。它們都是不飽和脂肪酸,包括屬於歐米伽-6 多不飽和脂肪酸的亞油酸和屬於歐米伽-3 多不飽和脂肪酸的 α-亞麻酸。

可見食物中的脂肪酸大部分是人體不需要的,把它們吃下去,有沒有什麼好處或壞處呢?這涉及到膽固醇。膽固醇和脂肪酸都屬於脂質,是人體的重要組成部分,執行重要的生理功能。食物中的膽固醇雖然能被人體直接吸收利用,但是並不是人體必需的,因爲人體可以在肝臟內自己合成身體需要的膽固醇。



脂肪的是非

體內合成和從食物中吸收的膽固醇無法在血液中溶解,它們要藉助于一種由磷脂和蛋白質組成的載體——脂蛋白來運輸。脂蛋白主要有兩種:低密度脂蛋白(簡稱 LDL)和高密度脂蛋白(簡稱 HDL)。大多數膽固醇由 LDL 攜帶,如果血液中 LDL-膽固醇含量過高,就會慢慢地在動脈管壁沉積下來,形成粥樣小瘤,導致動脈硬化。因此 LDL-膽固醇有時被稱爲“壞”膽固醇。而 HDL-膽固醇則被稱爲“好”膽固醇,它能夠把血中膽固醇送回肝臟,甚至清除動脈管壁中沉積下來的膽固醇,防止粥樣小瘤的形成。

食物中的飽和脂肪酸和反式脂肪酸能促使身體合成更多的膽固醇,而不飽和脂肪酸卻會降低血膽固醇的含量。多不飽和脂肪酸會同時降低“壞”膽固醇和“好”膽固醇的含量,

而單不飽和脂肪酸在降低“壞”膽固醇含量的同時,卻不影響“好”膽固醇的含量。

即使從食物中攝入非常少量的飽和脂肪酸、反式脂肪酸或膽固醇也能逐漸增加血液中“壞”膽固醇的含量,增加心血管疾病的風險。所以對這類不是人體必需反而有害的脂質,不能講“適量攝入”,應儘量避免攝入,儘量用不飽和脂肪酸取代。食物中的飽和脂肪酸主要來自動物脂肪和某些植物油(包括椰子油、棕櫚油和可可油),反式脂肪酸主要來自油炸和使用氫化植物油的食品,不飽和脂肪酸主要來自植物油和海產品。但是富含“壞”脂肪酸和膽固醇的食物往往也是營養豐富的食物,沒有必要完全不吃它們,可以採取一些簡單的預防辦法,例如去除肉類中的脂肪,選用低脂或脫脂的奶製品,少吃蛋黃(雞蛋中的膽固醇主要在蛋黃中),少吃油炸食品,少用食用油,不用動物油,要用不飽和植物油。

圖片:本文作者方舟子,科普作家,學術打假斗士。1994 年創辦世界上第一份中文網絡文學刊物《新語絲》。著書 18 部。



微笑 牙科診所

克里夫蘭 中國城

周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor
專業親切的醫療服務,彈性門診時間
嶄新的尖端醫療設備,合理的收費
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務
精通英文,中文,及廣東話

2010 年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

最佳微笑服務

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2 麥小姐
地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH
位於東 37 街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉, 鄰飛騰商場
網站: www.TheSmileDental.com

新聘助手爲您提供最佳服務