

“痘痘”也叫痤瘡，是一種常見的皮膚病，是肌膚如腫塊一般的紅色凸起狀物體。它的到來讓很多愛美的女性苦惱不堪。一般情況下是偏油性或毛孔粗大的肌膚極易出現此類肌膚問題，但一些日常生活中的不良習慣也是誘發痘瘡禍起蕭牆的原因。

不良習慣一：作息不當

經常性的熬夜，生活作息則完全被打亂，伴隨而來的是大便不暢，月經也不規律，要么推後要么提前，這就容易引起內分泌失調，會令痘瘡氾濫。所以，只有保證充足的睡眠，肌膚才會呈現好的狀態，痘瘡才不會冒出來。

不良習慣二：護膚品選用不當

很多人為了給皮膚最好的清潔和養分，總是不惜花下大把銀子購買昂貴的彩妝、保養品，不過事實上，皮脂分泌過多、毛孔堵塞等等現象，很多時候就是因為用了不對的保養品所造成的。

不良習慣三：肌膚清潔不當

每當天氣變熱時，我們毛孔的皮脂分泌也就跟着旺盛了起來，為了去除這些惱人的油光，許多人常常會卯起來洗臉、卸妝，以為這樣就可以

跟油膩說拜拜，但事實上，除非是服用藥物，否則不管我們做什麼去油的動作，頂多也只能清除臉上的油脂，不可能控制油脂的分泌，相反的，如果清潔得太過用力，讓皮膚發生緊繃干澀、乾燥脫皮，甚至出現一些小屑屑，反而容易讓我們的肌膚產生角質代謝不正常或老化現象，形成更大的傷害。

不良習慣四：飲食不當

可能很多人都以為油炸食物吃得越多，就越容易長痘，但事實上，在我們吃了油炸食物後，那些油並不會直接跑進毛孔，相反的，大部分的油都會被代謝掉，至於代謝剩餘的油會不會增加皮脂腺的分



泌，那還要看體質和荷爾蒙這兩個因素才能決定。

所以，如果體質正常、荷爾蒙分泌狀況好的話，吃進去的油並不會出現在毛孔上。飲食對粉刺的影響其實非常小，人類很少因為吃了什麼特定的東西就長粉刺，反倒是當我們節食、暴飲暴食或吃了過多的垃圾食物，我們的身體就必須付出比較多能量來對付(或消化)這個狀況，如果超過心理

當臉上長出粉刺痘瘡時，一般人的第一個反應多半都是“對着鏡子開始用力的擠啊擠”，或許你擠得很過癮，不過，有下面三個原因不能擠痘瘡：第一，這些粉刺就像是一顆顆埋在皮膚中的炸彈，如果我們動手去擠，當然有可能讓炸彈暫時順利排出，但卻更可能在擠的時候將這些炸彈引爆，留下不可磨滅的疤痕。

再者，在擠壓的過程中，毛孔周邊的結締組織常常會受到壓迫，進而變形，再也無法回復原有的彈性和支撐力，像有些本來皮膚不太好的人，經過後天的治療或保養讓皮膚變得不錯，但是T字部位的毛孔怎麼樣都無法回復原來大小(因為一般人最愛擠T字部位)，可能就是因為之前擠壓的太過分，彈簧(結締組織)已經完全沒有彈性，怎麼樣都無法回復成原來的模樣。

第三，有為數不少較深、較大型或是肉眼明顯可見的粉刺，就算去擠，卡在里面的油脂和角質可以排出，但是旁邊的彈簧已經有些變形沒有彈性，所以還是一個洞，沒幾天油脂和角質又卡回來了！看到上面的說明就知道，為什麼每個皮膚科醫師都強調不要擠的原因。

你不可不知：臉上長痘原因

或是身體可承受的「抵抗力」，就形成有傷害性的壓力，就會讓身體產生荷爾蒙失調的現象，刺激雄性素或腎上腺素的分泌，進而讓臉上長出粉刺和痘瘡。

不良習慣五：對於長出來的痘瘡護理不當

每天 6000 步，消除將軍肚！

【英國每日郵報】近日文章題：想消除將軍肚？每天要走 6000 步！

許多女性人到中年後的一大心病就是，肚子上怎么也下不去的“游泳圈”。

現在，巴西研究人員說，他們找到了答案——每天只要抽出時間走 6000 步就可以了。

這種鍛煉方式不僅可以減肥，而且綁上計步器，走上最少 6000 步還可以降低患上與更年期相關的一些疾病的風險，例如糖尿病或者更年期綜合症。

研究人員跟蹤了巴西帕蘇豐社 292 名年齡在 45-72 歲之間的女性，記錄她們每天所走的步數。研究人員為她們進行了健康檢查，例如測量她們的膽固醇和血糖指數，並測量了她們的腰圍和臀圍，以衡量她們是否腹部肥胖。腹部肥胖的人患糖尿病和心血管病的風險更大。

這項發表在北美更年期協會的期刊《更年期》雜誌上的研究結果表明，積極鍛煉的女性比不積極鍛煉的女性患肥胖的可能性低很多。

報告還發現，進行這種鍛煉的女性患上更年期綜合徵或者糖尿病的風險降低，



不管她們是否已經經歷更年期。報告說：“對於中年女性來說，健康之路從每天走出 6000 步開始”。

此前的研究發現，使用計步器可以讓中年人患糖尿病的風險降低一半。使用計步器每天走半小時並堅持一年的志願者大大降低了患糖尿病的風險。

此前的研究表明，走路時身體健康與否的一個很好的衡量標準。波士頓醫療中心的研究人員發現，走路緩慢而且握力不強的中年人以後患糖尿病或者中風的風險更高。

《參考消息》2012 年 11 月 25 日許樟榮點評：該研究完成於巴西，儘管研究對象是中年以上女性但實際上，堅持行走鍛煉對於男性同樣有效。今天與友人聊起，我國著名的心血管病專家胡大一教授是非常有毅力意志堅強的人，他節制飲食和每天行走至少 2 萬步，健康的生活方式使得他減肥成功。現在的體型非常好。記得就幾年前，我們參加完美國糖尿病年會在美國機場候機時，潘長玉教授和我們幾位在聊天，正好胡大一教授也在現場，他即使在說話，也是轉圈子邊走邊說。

哪些習慣可能傷腎

腎臟是分泌尿液，排泄廢物、毒物的重要器官，能起調節人體電解質濃度、維持酸鹼平衡的作用。腎功能受損或逐漸衰退，腎的排泄和調節功效也將降低。腎功能損害嚴重時，還會發生尿毒症而危及生命。

雖然腎功能隨着年齡增大而逐漸衰退，但生活中，有些生活習慣或行為往往也會成為腎功能損害的重要原因。為保護好腎臟，大家對以下“傷腎”因素一定要引起警覺。

酒後喝濃茶：

有的人認為酒後喝濃茶能解酒，其實這非但無效，還會傷腎。茶葉中的茶碱可以較快地影響腎臟而發揮利尿作用，此時酒精尚未來得及再分解便從腎臟排出，使腎臟受到大量乙醇的刺激，從而損傷腎功能。

飲食太鹹：

飲食偏咸，尤其是某些零食鹽分含量過高，例如吃炸薯片、方便麵等會讓人不知不覺吸收過量的鹽分，導致血壓升高，腎臟血液不能維持正常流量，從而誘發腎病。

暴飲暴食：

現代人聚餐機會增多，常會吃下過量的“美味”，攝入的食物最終都會產生廢物尿酸及尿素氮等。這些廢物大多經過腎臟排出，飲食無度無疑會增加腎臟的負擔。

經常憋尿：

有些人因工作忙而長時間憋尿。尿液在膀胱里太久很容易繁殖細菌，細菌會經尿管逆行到腎，導致尿路感染和腎盂腎炎。這類感染一旦反復發作，能引發慢性感染，不易治愈。患者不僅會出現腰酸背痛、尿頻尿急等症狀，還可能發展成急性尿毒症。

飲水過少：

如果長時間不喝水，尿量就會減少，尿液中攜帶的廢物和毒素的濃度就會增加。臨床常見的腎結石、腎積水等都和長時間不喝水密切相關。充分喝水可稀釋尿液，保護腎臟，有利於充分排出廢物和毒素。

過度喝飲料：

軟飲料和運動飲料的過度攝取會間接損傷腎。人體內的酸鹼度為 7.2，這些飲料普遍為高度酸性，飲用後體內酸鹼度明顯改變。腎臟是調節人體內酸鹼度的主要器官，長期過度攝取軟飲料及運動飲料，會給腎臟帶來負擔，增加腎臟損傷的概率。

吃過于鬆軟的麵包：

麵包和糕點中有一種食品添加劑溴酸鉀，它能賦予烤制食品所必需的麵筋強度及彈性，吃起來口感鬆軟，但過量食用會損害人的中樞神經、血液及腎臟。國際癌症研究機構已將其列為致癌物質。

濫用鎮痛藥：

長期服用或大劑量服用一些消炎鎮痛藥物，如去痛片、消炎痛、撲熱息痛、阿司匹林等，容易引起腎損害。腎損害可表現為：乏力、口干舌燥、食慾不振、尿頻、尿急、尿痛，甚至出現血尿和無菌性膿尿，並伴有關節痛等症狀。有的直接會引起急性腎炎或腎小球壞死等腎病綜合徵，重者會導致腎功能衰竭而死亡。

你的致癌習慣有多嚴重？

生活中可能引起人類致癌的因素很多，但哪種風險更大，一直沒有有量化的數據。不過近日，美國《悅己》雜誌邀請了多位癌症專家，以 10 分制給各種癌症風險因素打了個分。這些專家包括：安德森癌症中心癌症預防中心主任特雷澤·貝弗斯博士，紐約紀念斯隆-凱特琳癌症中心腫瘤外科專家黛博拉·卡普科博士，莫菲特癌症中心及研究所專家喬納森·蘭卡斯特博士以及美國俄亥俄州立大學癌症中心主任彼得·謝爾茨博士等。

吸煙：9.5 分。吸煙與 80% 的美國女性肺癌有關，它還會增加子宮癌、胰腺癌、腎癌和口腔癌危險。

年齡：8.9 分。55 歲以上人群佔癌症病例的 77%。人體細胞衰老與不良行為及外部環境都會增加癌症危險。

日曬：8.9 分。65% 的致命皮膚癌黑素瘤與日曬直接相關。

遺傳因素：7.8 分。只有 5%-10% 的癌症具有遺傳性。

性傳播疾病：7.4 分。人乳頭瘤病毒和乙肝，與某些癌症有關聯。

肥胖症：6.6 分。肥胖會提高體內多種激素水平，為癌症提供

溫度。

飲酒：5.6 分。每天一杯酒會增加乳腺癌危險，酗酒更危險。

飲食：5.3 分。紅肉和加工肉食會增加結腸癌危險。甜飲料會增加肥胖症幾率，從而增加癌症風險。

不運動：5.0 分。經常運動可降低腸癌、乳腺癌、肺癌及子宮內膜癌風險。建議每周適度運動 150 分鐘或高強度運動 75 分鐘。

避孕藥：4.3 分。含雌激素的避孕藥會加重卵巢癌和子宮內膜癌風險。停止服用避孕藥，其致癌危險會隨之下降。

輻射：3.5 分。生活中到處都有輻射，輻射較強的醫學檢查危險性更大，但必要檢查不可少。

壓力：1.3 分。長期壓力會影響到免疫系統和 DNA 修復，不利癌症預防。

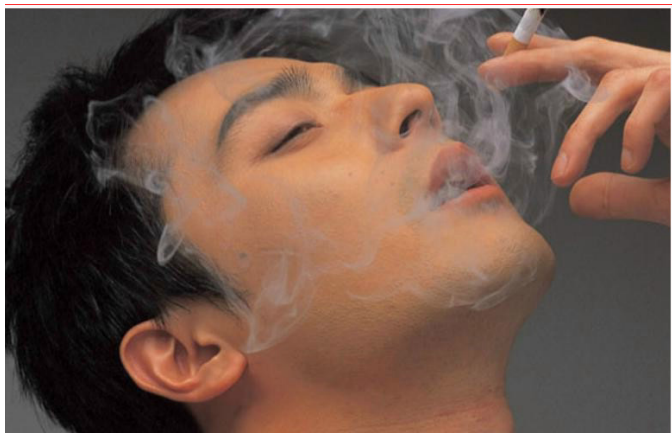
手機：1.1 分。近距離打手機損健康，手機免提可能更有助於防癌。

雙酚 A：1.0 分。多項動物實驗表明雙酚 A(多含於塑料製品中)會增加癌症危險，因此最好避免接觸。

甜味劑：0 分。沒有確切證據表明人工甜味劑會致癌。

咖啡因：0 分。早餐喝咖啡其實可降低基底細胞癌危險。

止汗藥：0 分。止汗藥致癌純屬謠傳。



以坦然的心態承認老之將至 以平和的胸懷接受老之將至

從這個角度說，無論人生曾多么輝煌，時光也會讓輝煌在瞬間定格，無論志向曾何等遠大，年輪也會讓志向成為以往。古往今來，最冷酷的殺手不是那些刺客死士，而是如“白駒過隙”一般從我們指縫悄悄流逝的時光。老之將至，意味着人生即將謝幕，生出一些惆悵當不為過。

何以排解？不承認老之將至，像居功的老牛一樣反刍昔日的輝煌？萬念皆休，如遲暮的佳人一樣哀怨歲月的無情？我想到劉禹錫參與永貞改革失敗，被貶朗州刺史時已過天命之年。在人活七十古來稀的中國古代，實屬老之將至了。事業受挫，雙鬢飄霜，他既沒有留戀在昔日的輝煌中居功自傲，也沒有沉溺於時下的挫折里消極放棄：“自古逢秋悲寂寥，我言秋日勝春朝。晴空一鶴排雲上，便引詩情到碧霄。”一首《秋詞》，讓我們感受到的是何等高昂的精神與開闊的胸懷。

坦然地承認老之將至，意味着擁有了

一種人生的境界。人世間，許多東西都可以通過拼搏奮鬥獲得，唯經歷非用時間換取不可。時光流逝，老之將至，人生一路走來，在夕陽中駐足回眸，或高峰迭起，或溝壑縱橫，或電閃雷鳴，或皓月高懸，想來既有攀登高山大川的奇絕，也斷然不會少了欣賞江南名苑的情趣。絲竹管弦、黃鍾大呂，急流險灘、小橋流水，長河落日、大漠孤煙，這一切構成了多么豐富的人生畫卷！沒有經歷過，它們怎麼能夠在生命的膠片上逐一顯影。何為境界？奇絕獨特，豐富多彩之所在也。坦然地承認老之將至，就是珍惜一路走來的人生風景，就是擁有一種不可複製的人生境界。

平和地面對老之將至，體現的是一種人生的智慧。生生死死，就如同水凍成冰，冰化為水一樣自然。人類的發展，要靠一代一代人的努力，每一代人有一代人的責任，每一代人有一代人的歷史責任。在人生的舞臺上，你是主角的時候要引吭高歌，謝幕時也要捨得把台上的追光燈讓給別人。蒙哥馬利元帥一生鐵馬金戈，戰功卓著，81 歲那年非要佩帶國劍參加國會的典禮。國劍長而重，持劍

人必須舉着它走進上議院，在女王講話時，還要把劍高舉過頭不能晃動。元帥以老邁之軀，自然難以完成這樣一整套連年輕人都會感到吃力的儀式。國會典禮尚未結束，他已因體力不支被人攙扶着坐到了椅子上。年老了，不為不能為之事，並不會被人輕視。如同智者所云：坦然地面對人生歲暮，是歷盡酸澀苦辣之後的淡定，滲透悲歡離合之後的從容，悟徹成敗榮辱之後的豁達，洞明是非曲直之後的聰慧。

以坦然的心態承認老之將至，以平和的胸懷接受老之將至，我們就擁有了一種境界，獲得了一份智慧。老之將至，無非意味着就此將步入生命的秋天，它雖然多了幾片生命的落葉，也由此有了一份曠達與高遠；它雖然少了幾片青春的花瓣，也由此多了幾分淡定和從容。“發雖千莖白，心猶一片丹”，晚年，應該是生命呈現出的另一種璀璨。黃巢起義失敗後，有一種說法稱他遁入了空門，並留詩曰：“記得當年草上飛，鐵衣著盡著僧衣。天津橋上無人識，獨倚欄杆看落暉。”其實，不必糾結於“天津橋上無人識”，昨天的輝煌已經定格，時下的精彩正在開啓。“獨倚欄杆看落暉”不是別有一番“人生韶華短，江河日月長”的意境，令我們流連忘返、神采飛騰嗎？(作者：杜衛東)