



肌肤经过夏季的烈日暴晒后，在进入初秋时节，面临干燥、严重缺水。肌肤一旦失去了水分，就会变得不紧致，没有光泽，如果我们的脸蛋儿没有水分，那肌肤终究会面临以下这些可怕的问题。

脸变大油田、难上妆、易脱妆……各种肌肤问题噼里啪啦盖一脸，再贵的化妆品也补不回来皮肤的状态。都说女人是水做的，所以，这个季节最需要的是什么？补水。

研究表明：眼睛处于干燥状态3小时，会在一天内黯淡无光，没有神采；手部处于干燥状态1天，需要3天恢复原有的弹性；脸部处于干燥状态3天，皮肤会起皮、长皱纹、皮肤色素沉积加快；脸部处于干燥状态超过7天，会产生色斑，堆积毒素，需要3个月恢复；全身干燥状态超过30天，易生成各种

秋季补水大放招 拒绝再做“女旱子”

顽固性色斑、皱纹，皮肤老化速度加快3年。

肌肤细胞的70%由水分组成，如果肌肤长期缺水，会加速衰老，甚至肌肤的免疫防护功能也会大打折扣。该怎么有效地补水保湿呢？看看这份比“延禧攻略”更好看的补水保湿攻略！

补水保湿攻略

多喝水

我们要从肌肤内部的补水做起，让肌肤由内而外的散发健康。每天定时喝足8杯水，多吃新鲜的水果，多喝水。

爽肤水

清洁完脸部后，马上使用爽肤水肤水，能快速缓解洗脸后带来的紧绷感。可直接将爽肤水倒于掌心轻拍于脸部，也可取化妆棉，将爽肤水倒入化妆棉上，对肌肤进行擦拭，不仅能给肌肤快速补水，还能有二次清洁肌肤作用。

面霜/乳液

拍上爽肤水之后，马上使用面霜或乳液对肌肤进行补水保湿，由于面霜的滋润度较高，大部分都会含有点油分，所以非常适合干性肌肤，而乳液质地较清爽，可适用于油性和混合性

肌肤。

面膜

面膜是干燥肌肤必不可缺的一款护肤品，能最快速的改善肌肤状态，补充肌肤水分。使用深层补水面膜每星期给肌肤做3次补水护理。

日霜和晚霜

日霜和晚霜要区分开来用，白天是用日霜能给肌肤增加锁水功能，滋润肌肤，使肌肤一整天都水水嫩嫩。夜间使用晚霜，补充肌肤所需营养物质，修复肌肤，补充水分。

加湿器

在空调房内和卧室内，准备一台空气加湿器吧，提高空气中的湿度，避免肌肤过度干燥，夜间可在床头摆放一台小型的加湿器，根据室内湿度调节到适合的数值。

睡眠

要保证充足的睡眠可是非常重要的一点，肌肤在夜间吸收营养品是最有效的了，还能修复肌肤，促进新陈代谢，使肌肤锁水功能更强。

(魏 薇)

暴青筋，可能是疾病信号

长在太阳穴查查脑动脉 腹壁见血管留神肝硬化

看到身上有青筋，大家一般会认为是身体消瘦引起的，殊不知这也是疾病的征兆。

我们所说的青筋，其实是皮肤下的静脉。人体循环系统是由心血管系统和淋巴系统共同组成的。其中静脉数量较多、口径较粗、管壁较薄、可扩张性较大（即较小的压力就可使容积发生较大变化）。静脉有成对的半月形静脉瓣，游离缘朝向心，顺血流开放，逆血流关闭，如此能够保证血液向心流动和防止血液逆流。然而当静脉血液回流受阻、压力增高时，就会在人体表面出现凸起、曲张、扭曲、变色的“青筋”。

虽然消瘦的人皮下脂肪浅薄，静脉也会显现些，或者看起来粗一点，但是其走向还是规律的，不会出现明显的扩

张、迂曲。疾病引起的青筋除了扩张迂曲外，还会出现颜色紫暗的情况。

1.头部青筋。头有青筋，提示工作压力大或精神压力大。当你发现太阳穴处有青筋时，可能会有头晕头痛等征状，若太阳穴青筋扭曲凸起，很可能有脑动脉硬化。鼻梁有青筋，常提示胃肠疾病，患者容易有腹痛腹胀、大便不调等征状。因“心主血脉，在窍为舌”，所以当舌下青筋（位于舌系带两侧）凸起、颜色暗红，常提示心脏疾病、心力劳损。

2.手部青筋。手背青筋常提示腰部疾患，患者容易有腰背酸痛，腰背肌内紧张等情况。手指青筋，常提示患者有习惯性便秘、痔疮等问题。内关穴（腕横纹上两寸）的青筋常提示心脏疾

病，患者会有心烦、胸闷、失眠多梦等表现。

3.腹部青筋。若腹壁可见明显曲张凸起的青筋，则常为门静脉高压导致循环障碍或上、下腔静脉回流受阻，肝硬化可出现此体征。

4.下肢青筋。久坐久站的人可能会在腿上发现青筋，时间越长越明显，甚至会有胀痛不适，这就是下肢静脉曲张，若不及时治疗，可能出现老烂腿、湿疹、脂皮硬化症、静脉炎、静脉曲张等。

(小 菊)

你知道吗

哪些机构可以提供 艾滋病病毒检测服务

我国各省、市级疾病预防控制中心（或卫生防疫站）、县级以上医院、出入境检验检疫机构、各级血站和血液中心以及皮肤性病防治所等都设有艾滋病病毒检测筛查实验室，均可从事艾滋病病毒抗体检测。目前，大部分省、直辖市、自治区都至少有一个确认实验室，一般设在省级疾病预防与控制中心，负责本省阳性标本的复核和确认工作。上述机构在提供艾滋病病毒抗体检测的同时，也提供有关艾滋病方面的咨询，包括电话咨询、信函咨询和门诊咨询等。

(特 续)

(据中国疾控中心性艾中心)

预防艾滋 关爱健康

治青年脱发方

【处方】川芎 10g，菊花 15g，荷叶 15g，生甘草 10g，丹参 15g，牡丹皮 15g，桃仁 10g，牛膝 15g，葱白一段，生姜3片。

【制用】每日一剂。水煎3次，每次煎取药液100毫升，将3次药液合在一起，分3次(早饭前，午、晚饭后)温服。

【功能】清头明目，化瘀通络。
【主治】青年人精神紧张，压力大，劳累，生活不规律等原因引起的脱发，头晕，头痛。头皮屑过多亦有效。

(白城市中医药老科协：王文卿)

每周一方

国家基本公共卫生服务项目(100问)

83、重型精神疾病患者可以享受哪些健康管理服务？

答：①在将重型精神疾病患者纳入健康管理服务时，需由家属或原来进行治疗的专业医疗机构提供疾病诊断相关信息，同时为患者进行一次性全面评估，为其建立一般居民健康档案，按照要求填写个人信息补充表。②对应管理的重型精神疾病患者，每年至少随访4次。③在患者病情许可下，征得监护人与本人同意后，每年进行1次健康检查。内容包括一般体格检查、血压、体重、血常规、转氨酶、血糖、心电图等。

84、参加重型精神疾病患者管理服务能给患者和家属带来哪些好处？

答：重型精神疾病患者纳入健康管理服务，可以得到连续的免费服务，提供服务的医务人员都接受过专门的重型精神疾病管理培训。医学生会主动地与患者和家属联系，每年4次随访患者，了解患者的病情，如患者病情有变化，医务人员可以提供转诊服务；在患者病情许可下，征得家属与患者本人同意，每年还可以进行1次健康检查；对患者及其家属进行有针对性的健康教育和生活技能训练，有利于控制患者病情发展。

85、为什么建立重型精神疾病患者个人信息表？

答：为了掌握重型精神疾病患者病情，在建立居民健康档案的同时，还需要填写重型精神疾病患者个人信息补充表，内容包括：监护人姓名，联系方式，初次发病时间，既往主要症状与治疗情况，目前诊断与治疗效果，以及患病对家庭社会的影响等信息。主要是提供有关精神疾病的基础材料，以提高诊疗效果与管理水平，也便于医生随时与患者和家属取得联系，以便更好地提供有针对性的服务。

(特 续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

关于服药，很多人只想到应该是饭前服还是饭后服。其实不光吃饭，运动也和药物关系密切。从整体上讲，服药后，药物在体内溶解和吸收的过程，大约需要0.5—1小时。服药后马上运动，血液会大量流向运动部位，肠胃内血流变少，药物吸收缓慢或不彻底，从而导致药效不佳。某些药物服用后立刻运动，还可能加重药物的不良反应，比如以下8类药：

1.服用感冒药后运动，心脑血管风险增大。运动不仅不利于感冒康复，还可能诱发一些心脑血管问题，尤其是一些长期高血压、高血脂的患者，心脏病风险会提高。名称里带“麻”字的药品含有伪麻黄碱，如“美扑伪麻片”，会影响人体的排汗和散热功能，气温高时尤其要注意。此外伪麻黄碱有兴奋中枢神经系统的作用，且服用剂量越大，中枢兴奋作用也越强，心悸、心动过速等不良反应也会随之增加，从而增大运动时猝死的风险。

2.服用降压药后运动，会导致脱水、疲劳或晕厥。运动时，人体需要更多的血液供给组织及大脑，否则容易引发昏厥。服用降压药后，短时间内运动有可能抑制正常的血压上升，阻断额外的血液供给，更容易导致昏厥。许多降压药本身还有利尿作用，服用这类降压药后又剧烈运动，很容易造成脱水，体内电解质失衡。洛尔类降压药如普萘洛尔等，会降低心率、血压和心脏排血量，让人在锻炼过程中感觉疲劳、行动迟缓和呼吸不畅，从而给运动造成风险。

3.服用降脂药后剧烈运动，会诱发急性肾衰。这里指的运动都是剧烈运动，降脂药可能会在这种情况下诱发横纹肌溶解，从而导致急性肾衰。服用他汀类降脂药后运动，某些情况下还可能引起肌肉疼痛，有时还伴随肌酸激酶升高，使肌肉携氧量下降。

4.服用某些降糖药或注射胰岛素后剧烈活动，导致低血糖。剧烈运动会使血液循环加速，使降糖药吸收过快，从而出现低血糖症状。尤其是注射速效胰岛素后剧烈运动，更易如此。

5.服抗过敏药后运动，会诱发中暑。抗过敏药会让身体发热，如果气温高时服用抗过敏药，之后又去剧烈运动，很容易出现体温调节功能紊乱，从而发生中暑。

6.服用布洛芬等抗炎药物后运动，伤害胃肠道。这类药物虽能抑制运动带来的疼痛感，却易对胃壁造成伤害，服药后马上运动可能加重肠道反应，因而增高其他感染的风险。另外，它在缓解疼痛时可能掩盖症状，增大运动受伤的风险。

7.服环丙沙星后运动，诱发肌腱受损。环丙沙星是抗生素，常用来治疗尿道感染、沙门氏菌或弯曲杆菌等引起的食物中毒。研究表明，环丙沙星会弱化人体的肌腱，服用后从事紧张激烈运动或搬运重物时，易导致肌腱受损。

8.服胃镇痛药运动，增加运动风险。硫酸阿托品、山莨菪碱、甲氧氯普胺等，常用于治疗胃肠绞痛。这些药可能会引起口干和困倦，让人在运动时无法集中精力，从而增大损伤风险。

(邓 晨)



中医认为，体内水液积聚还会形成痰浊，痰浊进一步积聚可成为痰核，比如瘰癧、癭瘤等疾病，不当饮水导致疗效降低，改变了不当饮水习惯后，疗效会明显提升。

痰饮、痰浊，是中医特有概念，分有形和无形两类。有形、黏稠的叫痰，清稀的为饮。无形的痰饮可引起很多症状，如头晕目眩、恶心想吐、气短胸闷、心悸或癫狂、昏迷等，但看不到实质的痰和饮。现代医学研究发现，痰浊和身体免疫、高血压、高血脂、冠心病、癌症、哮喘以及精神病等多种疾病有关。

喝多少水因人而异

喝水并不是一个简单的问题。喝多少，与每个人的身体条件、脏腑功能密切相关。因此，要具体情况具体分析。

喝水必须因人而异。上班族和运动员、年轻人和老年人、健康和病人，喝水量都不一样。每个人要根据自身活动量、排泄能力、对水的需求量、年龄、体重、工作状态、饮食状况和生活环境而定，并不是遵循一个死板和固定的饮

水量。比如运动员、体力劳动者，身体消耗较大、代谢又很旺盛，对饮水不必加以限制。

坐办公室的上班族，运动量和出汗量不大，水大都直接进入肾脏，增加了排尿量。如果大量、频繁喝水，反而增加肾脏负担，引起脾胃不适。中医认为，“女子五七阳明脉衰”。这句话的意思是指，女人35岁之后，脾胃功能就会下降，七八十岁的老太太脾胃已经很差，食物摄入量要比年轻人少很多，如果喝的水和年轻人一样多，身体自然无法代谢，无法承受。

(莫 鹏)

健康人生