



## 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

清洁完面部后，马上使用爽肤水，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)

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，就会变得不紧实，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，各种水果纷纷上市，如何吃水果大餐呢？专家认为，糖尿病患者是不能吃水果，而是要会选时间点。糖尿病患者吃水果应在两餐之间、饥饿和体力活动之后，一般选择在上午9点、下午3点或是晚餐后的一小时和睡前的一小时，作为能量和营养的补充。

糖尿病患者要特别注意不能餐前或餐后立即吃水果，因为如果餐后马上吃水果，消化慢的混合性食物会阻塞消化快的水果，即所有食物在胃内搅在一起，易出现胃胀、泛酸等不适症状；而且还会因一次摄入过多的碳水化合物引起血糖升高，加重胰腺的负担。

一般来说，糖尿病患者吃哪些水果好，首先要明确水果也会升高血糖，尤其部分糖分比较高的水果，但不是绝对禁忌，应该遵循以下的原则：一般空腹血糖 <7.8mmol/L，餐后血糖 <10mmol/L 和糖化血红蛋白 <7.5% 以下的，不常出现高血糖或低血糖的患者可在指导下选用含糖量较低、味道酸甜的水果。包括西瓜、猕猴桃、西红柿、柚子、橙子、柠檬、桃子、李子、杏、枇杷、菠萝、草莓、青梅、樱桃、椰子乳等。

苹果吃半个：苹果中含有丰富的膳食纤维，可起到调节机体血糖的作用，预防血糖骤升骤降，糖友吃苹果要适量，建议每天吃半个苹果。

樱桃不要过10个：樱桃中含有丰富的维生素E，对于糖尿病患者防治肾脏并发症有益，还能帮助糖尿病患者预防心血管系统的并发症，建议糖友每天食用樱桃不要超过10个。

猕猴桃不要超1个：猕猴桃可以减轻患者的胰腺负担，帮助其吸收丰富的维生素、矿物质和果胶，某些微量元素还可以提高和改善糖尿病患者体内的胰岛素活性。建议糖友每天食用100克左右即可，不要超过1个。

专家说，糖尿病患者对水果往往有两个极端，一类患者特别喜欢吃水果，在诊断为糖尿病后不注意控制饮食，再加上水果种类选择不当，血糖控制较差，还有一类人觉得有些水果太甜了，压根儿不敢吃。其实只要控制好食用量就没关系。《中国居民膳食指南(2016版)》推荐，正常成年人每人每天吃200—350克水果，而对糖尿病患者来说，建议每天不超200克。当病人血糖控制较好时应鼓励他们吃水果。不过，一旦血糖值变高，糖友应该减少水果食用量，先把血糖值控制稳定。

(郭丽)

## 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到哪些健康管理服务？

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健康管理培训。医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。

(待续)

运动前不宜吃八类药

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、运动迟缓和呼吸不畅，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运动，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，更是如此。

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胃肠道反应，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源中毒。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。

(邓晟)



## 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）。静脉有对成的半月形静脉瓣，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凸出，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症状，若太阳穴青筋扭曲凸起，很可能有脑动脉硬化。鼻梁有青筋，常提示胃肠道疾病，患者容易有腹痛腹胀、大便不调等症状。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。手背青筋常提示腰背部疾患，患者容易有腰背酸痛，腰背肌肉紧张等情况。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、静脉血栓等。

(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病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。

(待续)

(据中国疾控中心性艾中心)

预防艾滋 关爱健康

【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

## 治青年脱发方

“晨起空腹一杯水”成为一条流传甚广的健康名言，很多人认为这杯水可以清肠胃、排毒养颜、稀释血液，甚至可以减少疾病发生。其实，中医认为，很多脾胃虚寒、脾虚湿重、消化功能欠佳、肺肾功能不足的人，晨起喝水喝不对还会伤身体，喝水也要因人而异。

晨起喝水要看体质

清晨，人体阳气随太阳东升开始升起，“晨起一杯水”会阻碍一些人的阳气升起，尤其是体质多病、经络堵塞、阳气少的人。

不少人并不知道自己的体质是否适合“晨起一杯水”，其实可以通过观察面色判断，是湿润明亮还是干涩暗淡。前者表明体内阳气充足，后者代表体内阳气较少，阴气偏盛，这类人起床后应该鼓励阳气生发，不适宜饮水，否则会使阳气生发受阻。

临幊上，很多女性患者晨起饮水后出现不少症状，有的头晕，有的面部浮肿，像没清洗干净，这就是水湿造成。特别是脾胃虚寒的人，面部很容易发现症状，因为足阳明胃经分布在面部。这类人对水湿的代谢不健全，尤其是早晨，阳气不足，饮水后运化不畅，造成水湿弥漫、上蒙清窍，出现头晕头痛等症状。这种情况，必须到正规医院就诊，通过中药调理，把身体恢复到正常状态。

脾胃差，少喝水

清代医书《四圣心源》中记载：“水谷入胃，脾阳磨化，渣滓下传，而为粪溺，精华上奉，而变气血。”如若脾阳不足（脾阳即脾胃功能），对水的消化吸收作用弱，不能化为气血。脾胃差的人，比如有食欲不振、易恶心呕吐、呃逆频繁、腹胀腹泻、胃脘不适等症状，晨起最好少喝水，以免进一步影响脾胃功能。

其次，肺对水的调节也起着重要作用。中医认为，除了呼吸，肺的另一个重要作用是“主治节”，包括“通调水

道”。“水道”指水液运行的途径，也就是说，肺能调节水液代谢，主要通过肺的宣发和肃降，运用肺气将津液运输到全身各处，也可以促使水液下输于膀胱，保持小便通利。如果肺功能有障碍，比如常胸闷气短、喘息心悸、咳嗽痰多、鼻塞流涕等情况，水液代谢也会很差，乱喝水就会加重症状。

中医认为，肾主水，膀胱主水之气化。肾对调节和维持体内水液平衡起着关键作用。如果肾脏功能出现问题，饮水更要注意，否则会出现水肿、小便不利等。没有饮水需求时，不要强制自己进行饮水，应把身体维持在一个气血平和的状态。

过量喝水，增加负担

## 晨起空腹一杯水，人人都适合吗

不少慢性病人血液黏稠，希望通过多喝水稀释血液，其实，水并不能立刻进入血管。中医认为，人体是一个循环的整体，水的代谢要在各器官组织的协调下完成，如果三焦气化、脏腑转输、气血运行中出现问题，水就无法达到稀释血液的目的，反而增加心肺脾肾的负担。《中国居民膳食指南(2016)》建议，每日饮水量最好保持在1500—1700毫升。

清代名医黄元御说：“气不化水，则郁蒸于上而为痰，水不化气，则停积于下而为饮。大凡阳虚土败，金水埋葬，无不有宿痰留饮之疾。盖痰饮伏留，腐败雍阻，碍气血环周之路，格精神交济之关，诸病皆起，变化无恒。”意指，如果没有阳气，比如阳虚脾虚、肺肾不运，水液会郁积成痰，形成痰饮病。痰饮可堵塞气血运行，导致多种疾病。常过量喝水的人肺肾负担大，衰老速度往往比其他人快，一些慢性病也会比别人来得快、来得多。

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，比如癫痫、痞瘤等疾病，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、恶心呕吐、气短胸闷、心悸或癫痫、昏迷等，但看不到实质的痰和饮。现代医学研究发现，痰饮和身体免疫、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