

冬季干冷要呵护好敏感肌肤



美容时尚

冬季，寒风一吹，许多人脸上很容易出现泛红、紧绷刺痛、灼热发烫、粗糙脱屑等问题。皮肤科医生表示，天气变化致使皮肤屏障受到破坏，导致皮肤的敏感，此时要多保湿，少用化妆品，尽量给皮肤减负。

皮肤屏障受到破坏 稍有刺激便有炎症反应

广东省妇幼保健院皮肤科主治医师王智琴说，皮肤是由表皮层、真皮层和皮下组织构成的，皮肤里面的皮脂膜、细胞间脂质、天然保湿因子、角质细胞等，它们就像石灰、水泥灰浆和砖一样，砌成了一道“砖墙”——皮肤屏障，构成了皮肤的第一道天然防线，它可以有效地防护皮肤免受外来刺激，防止皮肤内水分的丢失。但如果这道屏障受到了破坏，就容易出现各种皮肤问题。

皮肤问题表现为，皮肤容易受外界刺激（如温度的变化，过冷或过热）而出现泛红、发烫、瘙痒、刺痛等。皮肤变薄，甚至还可以看到皮肤上明显的红血丝。皮肤经常紧绷干燥，容易脱屑。如果出现上述的皮肤问题，说明是敏感肌肤质的人群，稍有刺激便会引发皮肤免疫炎症反应。

拯救敏感肌

该如何修复皮肤屏障呢？王智琴认为，可以从6个方面来修复。

1.温和清洁

敏感肌非常脆弱，所以护肤时尽量是以温和为主，不要盲目跟风，听到别人说哪一款的护肤品好就自己也买来用，有敏感肌的人群，推荐使用功效性护肤品，功效性护肤品适合所有的人群，它的成分配方精简公开，针对性强，功效显著，不含色素、香料、防腐剂甚至表面活性剂，不含致敏原，更适合敏感肌肤者使用。

2.舒缓保湿

敏感肌人群由于皮肤浅薄的角质层不能保持足够的水分，她们比一般的人更容易敏锐地感到皮肤缺水、干燥，如果不及时补足水，就容易因外界的刺激而出现各种皮肤问题。所以，敏感肌者要注意长期使用保湿护肤品，以保护皮肤的屏障功能。

3.严格防晒

紫外线的照射也可破坏皮肤屏障而引发各种皮肤问题，因此，在户外活动时，尤其是在紫外线比较强的时间段，应严格做好防晒，以降低紫外线对肌肤的伤害。在选择防晒霜时，中重度敏感肌者建议暂时以物理防晒为主（帽子、打伞等），轻度敏感肌肤者建议选用一些成分简单的物理防晒霜，在擦好基础护肤品之后再涂用防晒霜，出现异常时应立即停止使用。

4.护肤简单化

对于一些中重度敏感肌者，在护肤时要注意简单化，给肌肤最基本的清洁、保湿等保养即可，慎用BB霜、隔离霜，尽量避免各种彩妆，给肌肤“减减负”。

5.规律作息，放松心情

平时要注意规律作息，保证充足的睡眠，避免熬夜，清淡饮食，忌烟酒、咖啡或过冷、过热饮食，避免进食太多辛辣刺激的食物，同时，注意放松心情，避免紧张、焦虑或情绪激动等。

6.寻找皮肤科医生的帮助

当怀疑自己为敏感肌，但又不知道如何做，或者无法明确自己敏感肌是否是正常皮肤的敏感状态还是其他皮肤病（如特异性皮炎、玫瑰痤疮、接触性皮炎、湿疹）导致的敏感状态（病理状态），建议最好能寻求皮肤科医生的帮助，皮肤科医生会根据面部皮疹、症状、病史等，并辅以皮肤镜、真菌镜检、皮肤生理指标测试等检查，综合诊断，护肤及生活注意事项宣教，必要时再给予个性化的治疗方案。

（张 华）

餐桌上的误区 小心中招

中国的饮食文化源远流长，主要是绕不开“吃”这项主题活动。如何吃得开心又健康，听营养专家围绕“食尚”新老误区，为您指点迷津。

误区之一——忽视蔬菜中的亚硝酸盐

划重点：蔬菜宜急火快炒，蒸会使蔬菜亚硝酸盐含量有上升趋势。

亚硝酸盐是含亚硝酸根离子的无机盐，在自然界水体和土壤中广泛存在。亚硝酸盐具有抗菌、食品保鲜作用，是食品行业中常用的添加剂、护色剂和防腐剂。亚硝酸盐在人体胃肠中或烹调中与蛋白质代谢的产物反应生成亚硝胺，对人体有较强的致癌能力。

蔬菜极易富集硝酸盐，人体摄入的硝酸盐中有80%以上来自蔬菜。

若要减少摄入蔬菜中的亚硝酸盐，首先要买新鲜的蔬菜，一次不宜采购太多，买后放在阴凉通风处或冰箱内储存，在尽可能短的时间内吃完。有研究发现绿叶菜在常温储存下，其亚硝酸盐含量显著高于低温冷藏，并且3—5天就可达到高峰。刚腌制的蔬菜中会有大量亚硝酸盐，需等15天后亚硝酸盐减少，方可食用。

其次，选择合适的烹饪方式，宜急火快炒。有研究表明，汽蒸在一定范围内增加了亚硝酸盐的含量。

最后，尽量不食用隔夜烹蔬蔬菜，尤其是常温储存叶类茎类蔬菜。若需要贮存，应尽量放在低温的环境下。

误区之二——先切菜后洗菜

划重点：切后再洗使蔬菜营养从切口中流失。

很多人怕蔬菜洗不干净，会先切后洗，这样做并不合适。蔬菜中有许多营养素都是水溶性的，比如维生素、矿物质，切后再洗会使它们从切口中流失。研究发现，新鲜的蔬菜先洗后切，营养损失很小，切后浸泡30分钟，损失率可达30%以上。

另外，研究发现，摘除枯叶、但未切的蔬菜仅有极轻微的维生素C损失，并且在反复多次清洗后也不会导致维生素C损失增加，与此相反，先切后洗的蔬菜由于其破损面积大，多次洗涤后维生素C损失增加。

还要注意的，蔬菜切后应尽快烹饪。

误区之三——为了美观给绿叶菜加小苏打或碱

划重点：“色面”好看，营养价值反而少了。

很多人水煮或炒绿叶菜时，会加点小苏打或碱，这样“色面”会格外青翠，这是因为碱可以减少延缓叶绿素降解。但要知道，维生素C的稳定性较差，在碱性或高温条件下，维生素

C可能不可逆地水解为2,3—二酮古洛糖酸而失去生物活性。这样做，绿叶菜虽好看，但营养价值反而少了。

另外，很多人为了去除有机磷农药残留，会用碱水浸泡叶菜。研究发现这的确有一定的效果，但浸泡时间不宜过长，应控制在15分钟内，否则维生素C会显著丢失。

误区之四——煎炸后的油反复用

划重点：煎炸过程中还会产生对人体有害的物质，比如多环芳烃。

很多人为了节约，不舍得丢弃煎炸过的油，继续拿来炒菜，这十分不可取！

首先，煎炸除了会导致油脂摄入过多，还会产生对人体有害的物质，比如多环芳烃。

多环芳烃对人有致畸、致癌、致突变作用，其毒性还有长期性和隐匿的特征，普通的接触并不会产生任何反应，但在体内不断积累，易被人们忽视。因此，要避免油反复使用。



误区之五——煲汤时间越长越好

划重点：煲汤1.5—3小时可兼顾营养与口味。

如果用的食材是肉类和鱼类，煲汤时间越长，汤中的蛋白质、氨基酸和脂肪的确会有所增加，但需注意的是，即使是熬制时间很长的汤中，其蛋白质含量与肉相比微乎其微。另外，煲汤时间太长，小分子的风味物质也易逸出丢失，鱼汤容易有鱼腥味，肉也变得过于烂软，口感不佳。

那煲汤多少时间比较好？大多数研究发现，1.5—3小时



包裹奶糖的透明纸可以吃

糯米纸是一种常用的防粘物质，入口即化、没有甜味，被广泛应用于糖果工业中。在凝胶软糖生产过程中，使用糯米纸可以防止糖果之间相互黏结；在糖果的包装售卖过程中，糯米纸可以防止糖果与包装纸相粘，同时还有防潮的作用。

此外，将糯米纸用纸碎机进行粉碎细化后还可以得到糯米纸粉。在糯米纸粉的使用过程中，需要控制好糯米纸粉的水分含量，保证水分含量不高于5%。与此同时，还要控制好操作过程中糖果表面的水分量，以免水分过多而黏附大量的糯米纸粉，从而影响透明度。过多的水分还会提高糯米纸粉的水分含量，导致其内部相互黏结，从而增加糯米纸粉的使用量，增加成本。

（卓 琳）

你知道吗

动不但能使体温升高，肌肉深部的血液循环增加、肌肉的应激性提高和关节柔软性增强等，还能减少锻炼前的紧张感和压力感。

2.合理确定运动量：运动中要根据自己的感受，以不过分疲劳为宜，最大的运动强度一般是脉搏每分钟不超过180次。

3.科学锻炼应循序渐进：选择适合自己的锻炼项目，循序渐进，因人而异，不断提高身体素质和对运动的适应能力。

4.运动后注意放松：运动锻炼后，放松活动可以使体温、心率、呼吸、肌肉应激性恢复到锻炼前正常水平，防止出现肌肉酸痛，有助于解除精神压力。

5.加强自我保护：锻炼中应密切注意身体反应，及时发现运动损伤的早期症状，以便早发现、早治疗。比如，出现不易缓解的肌肉酸痛、关节不适时，可以到正规医疗机构就诊，也可通过局部理疗、帮助缓解不适。（红 红）

较适宜，兼顾营养与口味，用高压烹饪的话可缩短时间。

误区之一——反复解冻或高温解冻食物

划重点：反复解冻会使肉类中的细菌反复经过危险温度带，引起变质。

在家用冰箱冷冻过程中，肉类细胞中的水会结成冰晶，破坏肉的细胞结构。一旦反复解冻，就会流失大量水分，严重影响肉的嫩度。随着水分的流失，部分水溶性维生素、蛋白质和一些微量元素也会跟着流失。另外在反复解冻下，还会使肉类中的细菌反复经过危险温度带，大量繁殖，引起变质。

如果买冷冻肉，最好买一次能吃完的小包装。如果有大块肉冷冻，按每次吃的量切成小份，分别密封包装，再放入冷冻箱。自己分装的肉类最好写上日期，尽快吃完。

很多人将冻肉放在火炉旁、沸水中解冻，这也是错误的做法，给细菌造成繁殖的机会，导致肉类容易变坏。

误区之二——不敢用微波炉，怕辐射

划重点：距微波炉半米，辐射可基本忽略。

微波炉的原理，简单说，就是通过发射高速运动的电磁波，使食物中的水分子剧烈运动产生大量的热量，从而可以在短时间完成对食物的加热。

微波是一种电磁波，极少量的微波不会对人体健康造成威胁。微波会随距离的增加而减弱能量，距离微波炉半米时就可以基本忽略辐射，完全可以放心使用。

肉眼可见光、收音机、电报所用的电波、红外线都属于非电离辐射。微波的频率比电波高，比红外线和可见光低。电波和可见光不会致癌，微波当然也不会致癌。

微波炉的优点是时间短，加热快，均匀，可以保持食物的营养价值，没有油烟的污染；对鱼、肉可避免因炸、炸等传统方式导致变焦后致癌物，如多环芳烃、杂环胺类的生成。

误区之三——调味料越多越好

划重点：加入大量调味品后，不可避免会摄入大量盐和脂肪。

随着健康饮食理念受到重视，很多人做菜时会有意识控制加盐的量，但为了口感，又会添加许多其他调味料，如沙拉酱、辣椒酱、味精、酱油、耗油。这些调味料大多脂肪含量高，盐分也高。因此，当加入大量调味品后，不可避免会摄入大量盐和脂肪，是错误的烹饪方法。

误区之四——喜欢吃烧烤食物

划重点：肉中油脂滴到火中就会产生致癌的苯并芘。

明火温度非常高，当肉中的油脂滴到火中就会产生苯并芘，对人体有明确的致癌作用。烤的温度越高，食物离火越近，肉类脂肪含量越多，苯并芘就越多。

另外，食物中的蛋白质和氨基酸在明火下还会产生杂环胺，也具有一定的致癌和致畸性。

烧烤同样还是丙烯酰胺的来源，它具有致癌性、致突变，还会对生殖和神经产生影响。丙烯酰胺主要在淀粉及其制品在高温烘烤过程中发生美拉德反应后产生。（彤 彤）

健康白城

解酒不得不说酒精的分解方式。酒精

可以与其他分子结合形成酯类化合物等物质，却难以找到一种可以分解酒精的物质。在人体的肝脏代谢中，乙醇首先通过乙醇脱氢酶的形成刺激神经，从而产生醉酒功能的乙醛，这种物质接着会在乙醛脱氢酶的作用下形成乙酸，其进而会被分解成为二氧化碳和水，被排出体外，从而完成了酒精在人体中被代谢分解的过程。

解酒饮料真能解酒吗？

既然没有可以直接分解乙醇的物质，所以宣传具有解酒功能的饮料并无法真正分解进入人体的酒精。这些饮料主要是通过以下3种方式来达到解酒的目的：

1.通过保护人体的组织器官，从而减少醉酒的不适感觉。部分饮料中含有酒石酸或者蜂蜜等物质，这些物质大多可以凭借其酸甜美口的口感，使得胃肠道分泌功能在酒精的刺激下也尽可能维持正常，从而使得醉酒后恶心呕吐的不适感觉减少。

2.通过和酒精进行短暂的结合，从而延缓酒精被人体吸收的速度，减少醉酒后头晕的感觉。以酸奶为例，饮酒前食用酸奶会使得酒精因为胃部形成的酸奶保护膜而降低吸收速度，从而减少醉酒的感觉。

3.提升肝功能，从而使得肝脏对于酒精代谢的速度加快，达到解酒的目的。

所以，上述3种方式都是通过改变人体对于酒精的反应来进行解酒，而非真正

能分解乙醇分子。部分功能饮料中声称“含有维生素可以解酒”的说法也是不科学的。这些维生素是一些人体代谢中所需酶的必要成分，补充后有利于保护肝脏，增强肝脏的代谢从而加速肝脏对酒精的分解，也非直接分解乙醇分子的方式。

解酒饮料不能直接分解乙醇分子，但可以缓解醉酒的不适、减缓酒精的吸收速度等，但酒精对人体的伤害无法避免，所以适度饮酒很重要。（月 月）

病原微生物实验室生物安全管理条例十三

一的，由实验室所在地的设区的市级以上地方人民政府卫生主管部门、兽医主管部门依照各自职责，责令有关单位立即停止违法活动，监督其将病原微生物销毁或者送交保藏机构；造成传染病传播、流行或者其他严重后果的，由其所所在单位或者其上级主管部门对主要负责人、直接负责的主管人员和其他直接责任人员，依法给予撤职、开除的处分；有许可证件的，并由原发证部门吊销有关许可证件；构成犯罪的，依法追究刑事责任：（一）实验室在相关实验活动结束后，未按照规定及时将病原微生物菌（毒）种和样本就地销毁或者送交保藏机构保管的；（二）实验室使用新技术、新方法从事高致病性病原微生物相关实验活动未经国家病原微生物实验室生物安全专家委员会论证的；（三）未经批准擅自从事在我国尚未发现或者已经宣布消灭的病原微生物相关实验活动的；（四）在未经指定的专业实验室从事在我国尚未发现或者已经宣布消灭的病原微生物相关实验活动的；（五）在同一个实验室的同一个独立安全区域内同时从事两种或者两种以上高致病性病原微生物的相关实验活动的。（待续）

运动前热身不充分 后果可能很严重

适当运动既可舒缓身心，又能增强体质。但是，如果运动前没有充分热身，也可能带来不必要的麻烦。比如，小腿肌肉容易产生酸胀感，甚至拉伤，后果不容小觑。

运动后小腿拉伤 休养多月仍行走不便

30岁出头的李先生（化名）平时工作再忙碌，偶尔也会打打球。几个月前有一天，他感觉许久没运动，就约上朋友一起打篮球。当晚回到家里，他感觉小腿酸胀，以为是太久没运动，所以并不在意。第二天下午，他又继续打篮球，在弹跳的过程中突然感到左小腿疼痛剧烈，几乎无法站立，当晚小腿逐渐出现肿胀，他自行冰敷，又局部喷了药，就回家休息了。

他本想着病情会慢慢好转，可休养了两个月，小腿消肿后却仍一下地就明显触痛，勉强下地时他主要靠右腿支撑，跳跃着尽量减少左腿触地时导致的疼痛。

李先生到广医二院番禺院区康复科就诊求助。医师详细检查并询问得知，小腿突发疼痛当晚，李先生诊断为肌肉拉伤，经过冰敷及外喷用药处理后，拉伤局

部朝肌纤维断裂血肿机化方向发展，受伤局部可摸到硬结，而且局部压痛明显，脚踝背屈受限，是软组织损伤。由于李先生是瘢痕体质，较容易在受伤局部形成硬结，两个月左腿不敢用力行走，导致病情加重。

该院康复科医生为李先生做了中频、磁热、微波等理疗和手法局部松解治疗，又进行了日常康复指导。他小腿局部的硬结逐渐消除，恢复了肌肉张力，步态也逐渐趋向正常，又能恢复运动了。

为什么会拉伤肌肉？

为什么李先生打篮球会导致肌肉拉伤甚至行走不便？

据该院康复科医生介绍，肌肉拉伤可分成主动肌肉拉伤和被动肌肉拉伤。前者主要是由于肌肉做主动的猛烈收缩时，其力量超过了肌肉本身所能承担的能力；后者是肌肉用力牵伸时超过了肌肉本身特有的伸展程度而引起拉伤。

肌肉拉伤分为三级：

一级：只有少数的肌纤维被拉长或撕裂，而周围的筋膜完好无损，纤维的断裂只在显微镜下能见到，运动时感到疼痛，但仍可以运动。

二级：有较多数量的肌纤维断裂，筋膜亦可能撕裂，锻炼者可能感到“啪”的一声拉断的感觉。常常可触及肌肉与肌腱连接处略有缺失和下陷，在撕裂处由于出血，可能伴有血肿。

三级：肌肉完全被撕裂，撕裂处可能在肌腹、肌腱或肌腱与骨头的连接处，锻炼者基本上不能再活动，受伤后产生剧烈疼痛，但疼痛很快消退。因为神经纤维也被损伤了，这种情况一般需外科手术修复。

肌肉拉伤后该怎么办？

医生提醒，肌肉拉伤后要局部休息。如果局部有红肿疼痛，可冰敷防止继续出血肿胀。24—48小时后，一旦局部出血和肿胀停止，可改用热毛巾敷以助活血、消肿、止痛，也可以到医院康复科，在医生指导下利用中频、磁热、超短波等局部物理因子治疗，促进消肿止痛局部肌纤维修复。

预防：记住这几点 远离运动损伤

喜欢运动的你，如何做才能尽量远离肌肉拉伤等运动损伤？广医二院番禺院区康复科副主任陈艳招：

1.运动前应充分热身：做好准备活