



爱美之心

塑造年轻肌肤

你也可以

□本报记者 林颖

再美的容颜抵不过岁月的流逝,不过做好“面子工程”,通过内调外养,让面色保持红润、细腻、光泽,还是可以帮女性实现减龄的目的。



01

坚持吃杂粮豆类

作为一名福建省立医院中医科的主任医师,李红虽然已过不惑之年,但面色还是细腻有光泽,这与她的饮食习惯分不开。看看她是怎么做的吧!

李红一直有早餐吃杂粮粥的习惯,煮粥的食材根据季节变化调整,在粥里放上不同的豆子,比如福州夏季比较湿热,就加些消肿化湿的赤小豆,还有清热解毒的绿豆,天冷时换成比较温阳的黄豆。然后根据喜好再加一点莲子、薏米,如果胃偏

寒,冬天时可换成桂圆干、红枣。

“因为豆类食品富含异黄酮,也叫植物雌激素,这种激素可以改善肌肤的质地,让皮肤可以更细腻光泽。”李红说,“不过,这个饮食习惯的养成关键是要坚持,细水长流才有效果。大家平时一周可以吃两次。”

要提醒的是,直系亲属或者自身有乳腺增生、乳房囊肿或子宫肌瘤等雌激素依赖倾向的人群,要少吃豆类食物。

02

抓住睡觉排毒的机会

作为医生,李红每天都会见到许多内分泌疾病患者。因为内分泌失调,不少人肤色看起来暗淡无光。有些女性看了广告,自己买了几盒排毒养颜的保健品服用。

通过保健品排毒养颜,我们身边并不少见,可是这些人经常忽略了自身拥有的排毒功能。要知道睡眠时人体是在不断排毒的,排除体内的毒素,可以减少肌肤长斑,同时睡眠可以帮助修复肌肤。

迟睡觉会错过排毒的时间段,还会扰乱正常的身体代谢,干扰激素的分泌,肌肤也就光彩不再了。因此,要养好肌肤,早早上床睡觉吧,尽量别超过晚上10点!

03

注重补血养血

中医认为,脾有运化、统血的功能。如果脾气虚弱、运化无力,气血就会出现亏虚,这时候,一些人便会感觉上气不接下气,面色发黄。

如果想要美美的怎么办? 艾灸! 通过温补肝脾可再现美丽容颜。艾灸腹部的中脘、气海、天枢,以及背部的脾俞、肾俞等穴,各灸15分钟即可,有温阳健脾,疏肝活血的作用。

此外,为大家推荐一款食疗方。红枣木耳汤:取红枣30枚,黑木耳25克。先将黑木耳撕成小朵状,放入砂锅,加水适量,大火煮沸,改用小火炖煮30分钟,待黑木耳熟烂时,放入红枣和红糖,煨煮至沸,红糖完全溶化即成,有补血养血的功效,主治血虚型贫血,面色苍白或萎黄,口唇、指甲淡白,体虚无力,心悸失眠等症。

04

防晒减少皱纹

高原地区人群皮肤都特别黝黑,而且爬满了皱纹,这是高海拔地区强烈的紫外线照射造成的,由此可见,要想减少脸上的皱纹,防晒是很关键的一点。

防晒要越早开始越

好,除了使用防晒霜外,李红更推荐物理防晒。出门戴上遮阳帽、用遮阳伞,不要在烈日下久待,都可以减少紫外线对肌肤的伤害。如果是外出郊游,记得用上防晒霜。

洁身自好也会患上宫颈癌

□本报记者 林颖
通讯员 宁宇

宫颈癌是发生在女性子宫颈部的恶性肿瘤,在我国发病率高,且死亡率呈上升趋势,严重威胁女性健康。

大年初七一开假,省立医院妇科就接连来了两位中年女性,自述近期都有出血史。一检查,都是宫颈癌晚期。由于每年体检都没有将宫颈癌筛查纳入检查项目,这两位女患者错过了最佳的治疗时机。

“从癌前病变发展到宫颈癌,需要5~10年的时间,只要有做宫颈癌筛查,完全能避免其进一步发展。”接诊这两位患者的福建省立医院妇科主任医师刘佳华惋惜地说。

采访中,记者发现,“自己和配偶都洁身自好,没有患宫颈癌的可能性”的观念,成为不少女性没有把宫颈癌筛查纳入体检项目的原因之一,上文提到的两位患

者同样如此。那么这样的观念到底正确吗?

洁身自好也可能感染HPV

中国女性约98%的宫颈癌都由高危型的人乳头瘤病毒(HPV)持续感染有关,但刘佳华表示,不洁性行为并不是HPV感染的唯一途径。

诚然,HPV的传播主要通过性接触,有多个性伴侣,或有不洁性行为,感染HPV的风险更高。但除此之外,长期吸烟、过早的性行为、接触感染者脏衣物、接触不洁马桶等,都有可能感染HPV。因此,有少数女性即便从来没有性行为,也患上了宫颈癌。

打了疫苗是否就万无一失?

看到这,可能一些女性很淡定地说:“我打了HPV疫苗,有‘免死金牌’。”

事实上,疫苗虽然很大程度上降低了患宫颈癌的概率,但有研究证实,部分宫颈癌的发

生可以不通过HPV病毒感染。

因此,即使打了疫苗,仍要避免高危性行为,洁身自爱,并定期做宫颈癌筛查。

筛查查什么?多久查一次?

一般来说,25岁~60岁之间的女性就应当做宫颈癌筛查。当然,有些女性较早开始性生活,那么筛查年龄就应当提前,一般有两年以上性生活史就要做好筛查。

目前宫颈癌的筛查方法包括宫颈液基细胞学检查(TCT或LCT)和HPV病毒DNA检测两种。如果只做细胞学检查,且结果为阴性,则每年需要定期检查一次。如果两种检查都做,且结果都是阴性,则2~3年内复查即可。

通过筛查,绝大多数的宫颈癌早期症状都能被及时发现。如果平时的筛查结果都正常,那么60岁之后就不用再做筛查。



“三八”节的问候

3月8日,南平市第二医院妇科组织医务人员为每一位女性住院患者送问候、送祝福。(通讯员 郑艺姝)



快乐产房

3月8日,闽东医院产科和麻醉科联合举办“快乐产房”第五季——孕见·不凡女神活动。(通讯员 林颖)