

美甲



当心损甲伤健康

胥晓琦 本报记者

法式美甲、指甲彩绘、水晶指甲……近年,爱美女性不停地追逐着一波又一波让自己双手显得靓丽而时髦的“美甲浪潮”。但日前,医学专家提醒这些女性:无论花十几元钱买来指甲油、洗甲水自己美甲,还是动辄以两三千元花销请人贴水晶指甲等,都要当心自己的指甲受损、身体健康受害。就此,记者采访了海军总医院皮肤科副主任医师王发友。

不要频繁使用指甲油
指甲油中的哪些成分有毒?涂指甲油会引起哪些损害?怎样预防这些损害呢?王发友向记者详细讲解了这些问题。

在指甲油中,毒性最厉害的成分是苯、甲醛、邻苯二甲酸酯,其次是丙酮、乙酸乙酯等。

指甲油的有毒成分会对全身健康造成如下损害:甲苯、异丙醇、醋酸丁酯、甲醛树脂、异丙醇等有机溶剂,长期吸入可导致肺癌、记忆力减退等。指甲油中的邻苯二甲酸盐又名酞酸酯、BBP,是非常有名的“环境激素”,具有类雌激素作用,会扰乱人体性激素,长期吸入会引起乳腺癌、肾脏病变、男

性精子受损,尤其会导致孕妇流产及胎儿生殖器官畸形;而哺乳期母亲用了含有邻苯二甲酸盐的指甲油,还可能致婴儿成年后不孕、不育或阳痿。人吸入指甲油中的丙酮、乙酸乙酯会感到头痛、头晕。

而指甲、皮肤更是会受到指甲油的直接损伤。如果一年内涂指甲油超过4个月,会造成指甲根部慢性中毒,出现指尖麻木、手指感应力下降、指甲生长缓慢。毒性物质还会引起接触性皮炎,甚至损害肝脏。长期使用指甲油还会导致脆甲、甲纵崎、黄甲和甲面粗糙,而指甲油涂抹不当会造成甲沟炎。

所以,女性选在购指甲油时,应尽量选择不含苯类的。妊娠、哺乳期的女性,少年儿童,患有甲癣、甲营养不良者,过敏体质者均不宜涂指甲油。此外,刚刚涂过指甲油的手不要拿食品,以免指甲油粘到食品上;特别是不要拿

油条、蛋糕等油脂性食物吃,以免指甲油中的化合物被食物油脂溶解,吃入体内。如果在指甲油变干之前,手接触到自己的脸、颈或生殖器部位而发生了接触性皮炎,应立刻停止使用这种类型的指甲油。另外,不要频繁使用指甲油,两次使用之间应间隔一星期;而使用时,要远离口罩,减少吸入有毒物质。

购买洗甲水注意质量
“洗甲水的主要成分是有有机溶剂,很多有毒物质与指甲油相同,如丙酮、甲醛、邻苯二甲酸酯等。因此,洗甲水对人体的毒害作用以及禁忌,也与指甲油基本相同。”王发友说。

据介绍,使用洗甲水需要注意两点:一是用量不能多,清洗指甲油时,仅让洗甲水浸透甲面上的化妆棉就行了。二是不能用洗甲水擦拭指甲,否则会使指甲面失去光泽。事实上,将蘸了洗甲水的化妆棉压在指甲上5秒钟,指甲油就能自然脱落;如果一次尚未清除干净,可以再进行一次。

质量过关的洗甲水有三个特点。第一,能快速、安全地去除指甲油;第二,正确使用不会造成指甲干燥、断裂、无光泽等损害;第三,温和、无刺激。

而购买洗甲水要注意“一闻、二看、三试”。闻,即打开洗甲水,让鼻子与瓶口保持约3厘米距离闻气味。质量好的洗甲水应该有淡淡的香气,如水果香、花香等,或基本无味。如果一打开瓶盖就闻到刺鼻的气味就不能买。看,即看颜色,质量合格的洗甲水无色透明,如果摇晃瓶子洗甲水变混浊也不能买。试,即了解效果,用棉球蘸少量洗甲水按在需要洗甲的部位,往下拉,质量合格的洗甲水能彻底去掉指甲上的指甲油,而且指甲不会干燥、毛糙。

不要频繁贴水晶指甲
王发友告诉记者:近年流行贴水晶指甲,很多女性换贴这种假指甲就像换衣服般频繁。医院门诊有许多年轻女性因甲床分离、灰指甲、甲沟炎就诊,其中很多是因贴水晶指甲造成的。

甲床分离也称甲剥离,即指甲从甲床上剥脱下来。水晶指甲为什么会造成甲床分离?一是黏着剂腐蚀性太强,使指甲脆弱变形;二是水晶指甲粘在指甲上,使指甲长期受机械性拉扯;三是贴水晶指甲时要将指甲磨薄,并要贴上较长的假指甲,增加了指甲的摩擦

力,加上黏着剂的刺激,使指甲容易损坏、剥离。而磨指甲会让指甲表面变得不光滑,使霉菌易在指甲里滋生造成感染,导致患灰指甲、甲沟炎。

鉴于临床见到一些年轻女性因为贴的假指甲太长,生活、工作中又常常忘记了自己指甲的长度,在拿东西、开罐头、洗菜、端锅时,很容易把指甲弄伤。王发友提醒爱美的女性:如果贴水晶指甲,也不要使假指甲太长,因为指甲越长,受力越大,就越容易损伤。此外,在磨指甲时,不要磨得太深,只要能够黏合假指甲就可以了;而贴上假指甲的女性要尽量避免做可能拉扯指甲的动作。

如果想卸除水晶指甲怎么办呢?王发友说要注意以下三个关键问题。

一是不要用剪刀直接剪除假指甲。因为,这样会导致指甲表面凹凸不平,受到损伤。应该将双手的指甲部分放入不含丙酮的专业洗甲水中,待指甲溶解到一定程度后再清除。

二是用洗甲水溶解的时间不能太长,否则会影响指甲的健康。当溶解到感觉假指甲已经出现变软的迹象时,就可以清除了。

三是刚除掉假指甲后不要立即再贴甲片或上色,要给自己的指甲上些营养油,特别是指甲周围的皮肤要多用点营养乳涂抹,以进行养护。

天凉防骨折

秋至冬临,老人易发生骨折。这是因为:气温下降,日照时间短,老人户外活动减少,紫外线照射不足,体内帮助钙质吸收的活性维生素D转化减少,引起钙吸收不良,加重骨质疏松过程,骨骼强度和刚度下降;老年人骨质下降,运动系统退化,肌肉萎缩,缺乏力量,且视野变小,视力和听力下降,神经系统体位反射速度迟钝,加之天冷防寒,穿衣臃肿,行动不便,如遇上雨雪天气,路面积雪或结冰,融化,光滑难行,容易发生跌倒损伤。

骨折造成很大痛苦,还遗留功能障碍。下肢骨折最常见的如髋关节股骨颈骨折,治疗上比较困难,相当比例病人难以愈合,还可发生股骨头坏死。老年人常因此长期卧床不起,可诱发褥疮、肺炎、脑血栓、尿路结石等严重并发症,威胁生命。因此,天冷尤其需要注意,采取各种措施,防止老年人骨折。

加强营养和锻炼。尽量延缓衰老进程,减轻衰老程度。老年人应该多吃富含蛋白质和维生素D的食物。经常户外活动,接受阳光照射,促使体内合成更多的维生素D,协助钙质吸收,以利骨骼成分更新。此外,注意不要吸烟,以防影响钙质吸收。

加强对老年人的照顾。尽量不要让老年人单独生活。年纪大的老人,外出活动应有他人陪伴。提高室内温度,减少穿衣,以防过于臃肿影响活动。穿鞋需有选择,硬塑料鞋底鞋之类最不宜穿。房间地面,尤其是厕所地面要保持干燥,防止积水、结冰。可酌情使用拐杖。

控制体重。避免过度肥胖,并应及时治疗有关疾病。注意老年人常用的药物,如降压药可引起体位性低血压,导致跌倒。饮酒过多,常致平衡失调,需加控制。

一旦跌倒,旁人要认真询问,检查有无损伤。如疼痛较重、局部肿胀、有畸形、不能活动者应怀疑有骨折或脱位,宜先就近取材做简单固定,再送医院检查,拍摄X线片协助确诊,正确治疗。

(徐 肇)

相关链接

骨折,不仅仅是“骨头断了”

骨折在日常生活和劳动中经常遇到。究竟是什么叫骨折?许多人并不很清楚。有人认骨断了就叫骨折,其实不然。有的人仅仅是骨里面的骨小梁发生断裂,表面看不出骨折;有的甚至是在医生看X线片时,也说没有骨折,病人照常走路,致使骨折处慢慢分开,甚至造成完全错位。这种本来可以早期发现、治疗,而且效果会很好的骨折,由于病人或者医生的疏忽,给治疗带来很大的困难,甚至使病人造成终生残废。此外小孩的骨骺分离也是骨折的一种,老年人因各种原因引起的骨质疏松,导致椎体压缩,也是骨折。

白发不要随便拔

白发过早地出现在年轻人头上确实挺让人郁闷。于是,很多人一旦发现白头发,就立刻把它消灭掉。但也有人担心“拔一根,长三根”,不敢轻易去拔。对此,专家提醒,白头发形成的原因有很多种,只要对症下药就能得到改善,最好不要随便拔。

白发分先天和后天
专家说,年轻人长白头发可以分为先天和后天两种原因。先天的一般是遗传,一般来说,遗传性的白发是很难医治的。

后天的白发大多是压力大和营养不良造成的。当工作或生活压力大的时候,人的情绪会紧

张,白发也随着增多。除此之外,营养不良、膳食不均衡、缺乏微量元素等,也会造成白发早生。

拔头发容易引发毛囊炎
对于白发,很多人的处置方法就是长一根拔一根。不过,民间所说“拔一根长三根”的说法是没有任何科学依据的。黑发的生长,主要是靠发根的黑色素细胞形成的。随着年龄的增长,在毛囊根部的色素细胞会停止制造黑色素,白发便因此形成。虽然强行把白发拔掉并不会使它越长越多,但却会伤害发根,还可能引起毛囊炎。

(于惠中)

准妈妈要积攒骨本

很多年轻人新婚后备“升级”当父母时,首选想到的是经济负担加重,要努力工作多挣“奶粉钱”。但对于要怀胎10个月的准妈妈来说,如果骨质的“本钱”不够,很可能会不堪怀孕的重负,在生产后或哺乳期发生腰椎骨质疏松甚至腰椎骨折。广东省佛山市中医院肾内科余俊文主任医师提醒说,如果准妈妈们在怀孕前或整个妊娠期能够注意多积攒“骨本”,就可以满足胎儿及自身对钙的需求量,大大减少产后特发性骨质疏松的发生率。

骨质疏松是全身骨骼成分中的一种现象,主要表现为骨组织内单位体积中骨量减少,很多人都认为骨质疏松是老年人的“专利”,年轻人不可能出现这种老年病,而在临床上,确实能碰到一些年轻女性出现骨质疏松并伴发骨折的情况,称之为特发性骨质疏松。这类骨质疏松最多见于妊娠哺乳期,多发生在分娩后至分娩后3个月左右,通常是弯腰或打喷嚏后引发骨折而就诊。

余俊文认为,妇女怀孕后,肾脏的生理性变化较为明显,肾血流量及肾小球滤过率增加,孕期的一些代谢产物如肌酐、钙等排泄量也相应增加,骨代谢处于亢进状态,另一方面,由于胎儿发育的需要,需要母体输送大量的钙,而母体因自身内分泌的变化,对钙的利用率却反而下降了,导致钙质入不敷出,从而发生骨质疏松的病理现象。

不少孕妇在怀孕后为了胎儿健康发育的需要,都会规则地补钙或增加牛奶的摄入量,但她们仍然可能发生骨折,这是什么原因呢?余俊文说,怀孕后单纯地从食物上或药物上补钙并不一定能很好地预防特发性骨质疏松的发生,因为骨质疏松形成的原因是非常复杂的,如体质问题、内分泌方面原因以及饮食、日照、运动等因素。要预防这种病理现象的发生,就要从怀孕前一段甚至到青



膳养斋



老年人肾虚的“饮食疗法”

中医认为,“肾为先天之本”。在人体的五脏六腑中,肾脏对健康有重要作用。其原因是:肾气是先天的,禀承于父母双方;肾藏精,肾精充盈与否直接影响胎儿健康;肾主骨,肾气充足的人,骨骼自然健壮;肾气关头发,肾气足则发柔韧富有光泽;肾开窍于耳,肾精充实,则听力反应灵敏。

随着年龄的增长,人的生理功能由强盛转变为衰弱,而肾虚则是中老年人的常见病之一。其一般症状是眩晕、耳鸣、腰痛、失眠、健忘、头发花白、牙齿松动、尿频、性欲减退、阳痿、遗精、滑精等。

肾虚是由哪些因素引起的呢?据医学临床所见,凡是先天不足、后天营养不良、精神紧张、心情抑郁、睡眠不足、过度疲劳、患慢性病、房事频繁和严重手淫者,均会导致肾虚,从而造成未老先衰。

如何预防肾虚呢?预防肾虚首先须顺应自然规律、劳逸适度、节制房事。治疗已患慢性病,可服用六味地黄丸、金匮肾气丸,此外还可采取食疗方法,根据药食同源、医养同理的原则,充分发挥各种食物的保健功效,以达到促进健康、防病养生、抗衰延寿的目的。食物疗法具有安全、方便、经济、美味、有效的显著特点。

现将肾虚的食疗方法介绍如下:
眩晕:①黑芝麻160克,桑葚160克,黄精70克。共碾为粉与白糖50克拌

匀,每天早晚饮服,每次服5~7克。②玉米糝30克,鹌鹑蛋1只,每天早晨煮食。
耳鸣:菖蒲9克,五味子12克(先煎),去渣留汁,再将葱白7根,粳米80克,猪腰1对同煮熟,适当加入调料,分两次食之。

腰痛:①杜仲25克,威灵仙15克,猪腰1对,洗净剖开去筋膜。将碾碎药物放入猪腰内扎紧,煮熟后去药渣,加入调料,分2次吃猪腰喝汤。②海参50克,枸杞15克,当归12克,羊肾1对,共炖熟,每天分2次食用,连续食用10~15天有效。

失眠:枸杞、柏子仁各12克,大枣8枚,共煮沸后加入白糖10克,每天代茶饮之。

夜尿频:①乌龟500克,小公鸡肉适量,共炖熟食之。②狗肉250克,黑豆50克,盐、姜适量,加水共煮熟,每天分2次食用。

夜尿频:①胡桃仁60克,韭菜150克,加麻油炒熟后用少许食盐调味,佐餐食之。②胡桃仁、益智仁、怀山药各25克,水煎,早晚服。

阳痿:羊肾1对,洗净切碎,鸡蛋2只,加入调料煮熟食用。或将羊肾切碎,同粳米80克共煮成粥,早晚食用之。
遗精:幼公鸡1只,去毛与内脏后,加入肉苁蓉或锁阳30克清炖,待半熟时再入白酒30毫升,煮熟后食用。
(叶忠孝)D2

黑玉米营养价值高

上世纪80年代初,美国、日本的营养学家发现,凡含有黑色素的动植物,其营养价值和保健功能均超过它的浅色同类。基于这一发现,近年来黑色食品风靡全球,如黑芝麻、黑麦、黑谷、黑稻等。但它们的产量都较低,大面积种植有困难,价格在短期内不会降下来,因而不能满足人们对黑色食品的需求。

近年来,研制成功并开始种植的黑玉米已成为普通老百姓的日常食品。黑玉米属于粗纤维食品,比普通玉

《易经》与中医畅销书荟萃

“不知易,不足以言大医”。——唐代药王孙思邈

《周易与中医学》(荣获1993年世界太极科学金奖,全国优秀科技图书畅销书奖)中国中医科学院杨力教授著,《中医学与《周易》有着天然的血缘关系,本书的特点在于以系统论述和专题探讨相结合的形式,对《周易》与中医学从纵深方面进行了剖析,包括《周易》易理与中医学、《周易》象数与中医学、《周易》与中医临床思维等丰富内容,堪为古今融易医为一体的集大成著作。北科版,定价:83元。

《中医运气学》(荣获第八届全国图书二等奖)中国中医科学院杨力教授著,杨力教授感悟:“要精通《内经》,必先精通运气;欲精通运气,又必先精通易理。”占《内经》1/3篇幅的运气七篇大论是运气学说的渊源,运气理论对中医理论的形成和发展有着重大作用。历代大医学家几乎都对运气学说有精湛的发挥,始终成为中医学中不可分割的重要组成部分。是中医理论更上一层级的必读书籍。北科版,定价:63元。

《杨力讲易经》(中国中医科学院杨力教授著,《易经》大到治国谋略、和谐社会、民族智慧、民族魂魄、文学艺术、科学技术、兵家智慧,小到个人密切相关的心理、建筑、养生、中医、预测智慧等,无不闪烁着《易经》的光芒。该书用现代的手法和语言对“中华第一经”进行的诠释,可以帮助我们很轻松地懂《易经》。北科版,定价:43元。

《易学易经教材六种》成都中医药大学教授,名老中医邹学熹

主编,本书分为易学史、易学基础学、易学应用学、易学与医学等六部分,其中易学与医学部分系统阐释易学与《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匮要略》和温病理论的汇通,以及易学理论在证治方药上的应用、易学与中医五脏辨证及易医妙方等内容,深入浅出,学易佳作。中医古籍版,定价:53元。

《周易卦爻筮法十讲》长春中医药大学教授程绍恩编著,全书以《周易》上经和下经原文为主干,辅以部分《系辞传》、《说卦传》、《序卦传》等内容,加以通俗的白话解释,紧扣《周易》的实用部分和老百姓特别感兴趣的内容,如六十四卦的卦辞、三百八十六爻的爻辞、《象》的文字等基本内容,逐条逐字地解释,让读者一看就懂,看得懂才能用得上。北科版,定价:33元。

《名医评析单穴治病大全》解桂萍主编,针灸取穴,贵在精当,单穴治病,源远流长。《内经》针灸处方中72%是单穴方。本书介绍170余种病症的治疗单穴,每个病症治疗包括单穴治法、疗效、评析等内容,本书最为突出的是单穴治病评析,为你阐释治病机理,使你能够举一反三,知其所以然。北科版,定价:55元。

《名医珍藏外治秘方》良石主编,所谓外治法,就是通过皮外施药(药物制剂)而达到治疗目的的一种常用疗法。外治法具有药简效宏、操作方便、无毒副作用等优点,对不易服药的患者更具优势。全书筛选散失民间的500多个外治方,可治疗130余种病症。北科版,定价:44元。

实用医疗技术光盘集锦

《掌纹诊病》光盘伸出您的手掌,通过观察手掌上二十几条不同纹线的变化以及肌肉的气色及软硬度,就可以对您的健康状况提供相关参考数据,对一系列疾病的早期诊断非常具有价值。您想掌握这项技术吗?《掌纹诊病》光盘通过大量的手纹传真图谱,系统讲述各种疾病的临床诊断要领和方法。掌纹诊病简便经济,人人可学,一学就会,人人可用,而且不需仪器设备,可随时随地进行观察检查,为早期预防和及时治疗提供方便。价格:180元/套(共3盘)。

《注射止痛法》光盘注射止痛法即神经阻滞疗法是目前临床治疗疼痛的基本手段。该疗法是采用局麻药精确地阻断神经传导,终止疼痛的恶性循环。该疗法除了能有效止痛外,还有营养神经、消除水肿、促进微循环、吸收无菌性炎症等效果。主治腰突症、颈椎病、肩周炎、强直性脊柱炎、骨质增生症、各类关节炎、腱鞘炎以及各软组织损伤引起的疼痛。

本套光盘详尽演示了临床常用的神经阻滞方法,包括星状神经节阻滞、硬膜外腔神经阻滞、痛点阻滞以及滑膜腔内注射的具体技术操作过程,可供临床医师观摩学习使用。购买光盘附送一本小册子,内有多种常见病的临床经验处方。价格:300元/套(共2盘)。

《肛肠病小针刀综合疗法》光盘该疗法创造性地将针刀技术运用于肛肠疾病的治疗中,将药物注射、病灶结扎、供血阻断

等方法有机地结合起来,通过刺、切、割、挑、拨等小针刀操作手法对患处进行治疗处理,使原来复杂的开放性手术变成简单的闭合性手术,将损伤大、患者痛苦的治疗变成基本无痛苦的治疗。这套光盘详细介绍了该疗法的原理和方法,如刮匙小针刀治疗肛内痔、钩状小针刀治疗外痔和肛门裂、多点结扎配合小针刀治疗直结肠黏膜内脱垂以及斜面小针刀治疗肛门痿瘕或肛门大汗腺病等。特别适合基层临床医务工作者学习观摩。价格:300元/套(共2盘)。

《小针刀技术》光盘小针刀疗法将西医的手术疗法与中医的针刺疗法相结合,治疗软组织损伤和骨质增生所致的各种疼痛效果甚佳,是临床医生,特别是基层医务人员易于和应该掌握的一项实用技术。本报代售小针刀实用技术光盘,该光盘详细演示了小针刀技术的操作过程。

具体演示内容如下:(一)颈部部:1.项韧带损伤;2.肩胛肌损伤;3.头夹肌损伤。(二)肩部部:1.肩周炎;2.冈上肌损伤;3.冈下肌损伤;4.菱形肌损伤;5.躯干肌短头肌腱炎。(三)上肢部:1.肘骨外上髁炎;2.桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎;3.腕管综合征。(四)腰部部:1.腰骶上韧带损伤;2.第三腰椎横突综合征。(五)下肢部:1.膝关节内侧副韧带损伤;2.膝下脂肪垫损伤。价格:300元/套(共2盘)。