

广东省药品监督管理局科普活动为市民答疑

每天敷面膜护肤效果佳? 未必

“有皮肤科医生说,(有患者问)一周到底敷多少片面膜适合?这等同于问他们(医生)一天抽多少根烟好……”日前,广东省药品监督管理局主办“安安有约——食药科普大讲堂活动”,邀请清华大学化工博士黄焱(网名“三亩大叔”)给大家科普如何正确护肤。黄焱建议市民,一周敷面膜不要超过两次。

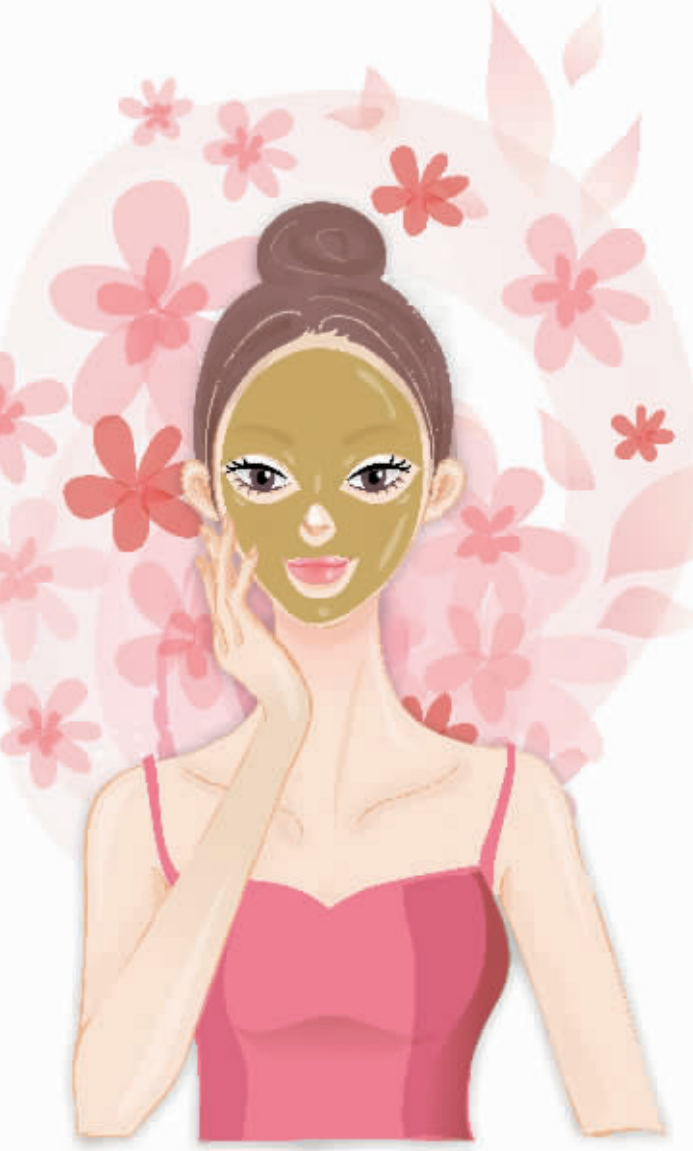
信息时报记者 张秀丽
实习生 黄银虹 通讯员 粤药监

赛不赢岁月 赢闺蜜就行

很多人把皮肤分为十多种类别,黄焱认为,这太复杂,普通人难以分辨。如果皮肤用什么都不刺痛,就不是敏感皮。至于油皮还是干皮,黄焱说,“洗完脸后如果半小时后不紧绷了,那应该是中性皮或油皮,否则应该是干皮。”

黄焱说,护肤品的使用要因人而异,很多人“种草”的产品,并非适用于每个人。有的人大干皮,喜欢用质地比较厚重的产品,但如果把它推荐给油皮的人,对方可能会长痘。“很多大品牌(产品)控油非常有名,但这并不适用于干皮(的人)。如果干皮持续用,会加剧红血丝或者干燥。”

另外,他强调,很多人觉得护肤目标应该是回到20岁的状态,这个目标是不切实际的,但如果比闺蜜老得慢,这是非常可行的。



皮肤需频繁彻底清洁?

不推荐

皮肤需彻底清洁,否则毛孔会堵塞?黄焱说,这是谣言。人类皮肤最大的伤害来自日光和清洁。他认为,皮肤无需频繁清洁,皮肤是一个屏障器官,99%的清洁都可以通过温水来处理。“人的皮肤并没有为这种频繁的清洁做好准备。(频繁清洁)会造成皮肤本身屏障能力的下降,外界有害物质就会进入皮肤深层,造成后续更多的皮肤问题。”黄焱提醒,不要过度依赖清洁产品。如果洗完脸以后,脸略微有点油感,这就是好的清洁,如果洗得脸有点

紧绷,那就是过度清洁了。

大家经常把皮肤“清洁”与“控油”联系在一起。黄焱说,实际上,强力清洁的确能够短暂地把面部油脂去除,但是这没有解决根本问题。控油仍需其他的解决手段。

黄焱提醒大家,在三种情况下必须注意保湿:洗脸后、在空调和暖气房间时、季节变化时。保湿跟补水经常被混到一起,黄焱说:“其实皮肤不需要补水,皮肤深层70%、80%都是水,表层的水也可以通过深层来提供。”

每天都要敷面膜?

不推荐

敷面膜保养、拯救皮肤状态是很多女性的选择,甚至有明星自称一天要敷几次面膜。对此,黄焱表示忧心:“有皮肤科医生说,(有患者问)一周到底敷多少片面膜适合?这等同于问他们(医生)一天抽多少根烟好。”

敷完面膜后,许多人会觉得自己被“补水”了。他解释称,这是因为角质层含水量提高后,光线的透过率大大增加,外界光线更容易透过皮肤表层,从而使皮肤显得通透细滑。同时,底层血液的颜色也更容易“透出来”,因此皮肤会显得白里透红。

值得注意的是,角质层就像一堵旧式的砖墙,突然被大量的水长时间浸泡,很容易变得松散,甚至出现漏洞。黄焱说:“如果短时间内频繁敷面膜(比如一周两次以上),对皮肤来说就是一个长期的、过量的刺激,很容易引发泛红、瘙痒甚至过敏等问题。”他直言,更严重的情况是,如果皮肤长时间处于这种脆弱不稳定的状态,过分依赖外界水分,保水能力越来越差,皮肤变得更加干燥,容易出现皮脂腺分泌异常、脱皮、爆痘等。因此,他推荐市民,一周敷面膜不要超过两次。

冬季脑动脉瘤破裂高发,或引起大量出血致脑死亡

40岁以上高危人群请及时筛查

信息时报讯(记者 张秀丽 通讯员 朱健 高龙)冬季气温骤然变冷,脑动脉瘤破裂的几率会增大,高危人群若出现症状应及时就诊。广东省二医神经外科副主任、主任医师孙晓辉博士提醒,脑动脉瘤破裂引起的大量出血可能直接导致脑死亡,这是神经外科的急重症疾病。

这个病到底有多急?据相关数据统计,脑动脉瘤一旦破裂出血,第一次出血的死亡率为20%~40%;如果治疗不及时,随时可能第二次出血,这时的死亡率在60%~80%。之所以出现这种状况,孙晓辉解释,“主要是因为脑动脉瘤较小且没有破裂时,几乎没有症状,由于缺乏前期症状,一般人很少意识到是否得了脑动脉瘤,来的时候就晚了。”

其实,脑动脉瘤并非传统意

义上理解的肿瘤,而是脑动脉壁先天性缺陷或血管腔内压力增高,在血流不断冲击的情况下,血管壁出现了气球的隆起。“打个比方,脑动脉好比自行车的轮胎,轮胎上鼓出一个包,一破裂就会爆胎。血管壁变薄后鼓出小包是最常见的脑动脉瘤,如果不小心预防,也有可能破裂。”孙晓辉说。

孙晓辉还表示,一般来说,大多数先天颅内动脉瘤患者可终生安然无恙,是一种良性疾病,通过CTA早期发现、早期治疗后,完全可以像正常人一样生活,没有任何后遗症。治疗上,现在的主流方法是通过微创的介入治疗免开颅,这已是比较成熟的治疗手段,恢复快,效果佳。而且动脉瘤出现破裂的概率整体不高,不必盲目恐慌。

医生提醒

高危人群 有条件可做血管筛查

如果属于高血压、吸烟、家族史等脑动脉瘤高风险人群,孙晓辉建议,应该定期接受检查,科学预防动脉瘤。“脑动脉瘤增大、少量出血可出现头痛、脖子发硬等症状,如果出现不明原因的头痛、呕吐、头晕、重影、眼球上后部疼痛等症状,需警惕是脑动脉瘤,应及时到医院就诊,以免错失最佳治疗时机。”

孙晓辉特别提醒,冬季是脑动脉瘤破裂多发期,因天气骤然变冷,血管收缩引起血压突然升高,脑动脉瘤破裂的几率增大,应避免受寒及情绪激动,以免诱发血压大幅波动。对于40岁以上的高危人群,有条件的可以做血管筛查。

白话广州

粤语同粤剧

时下好多后生仔都中意传统文化,比如粤剧。有人觉得粤剧无非就系“查笃撑”做大戏,但其实粤剧文化对广州人影响好大,我哋日常讲嘅广州话都有唔少粤剧元素。

点解咁讲?因为粤语里边好多词汇都出自粤剧。

最常用嘅“六国大封相”,指人多场面混乱或者情况复杂,呢句说话就系来自粤剧。做错嘢又或者犯禁忌,我哋称之为“撞板”。呢个“板”就系粤曲里边嘅“叮板”,老信唱错“板”就系“撞板”嘞。又譬如“爆棚”,依家大家都知佢系指人山人海场面火爆嘅意思。呢个“棚”又系出自粤剧戏班嘅“戏棚”。睇戏嘅观众太多,将“戏棚”逼到“爆”,所以就有咗“爆棚”嘅讲法。再到我哋成日用嘅“顶枕”,喺广州话里边系“最多”“俾到尽”嘅意思。呢个“枕”又同粤剧有关。以前西关响戏院只有地下一层堂屋,台下两排座位,中间系过道,入口就喺最外边。呢个人口系个木枕门,两边用圆木做门闩,用来挡住外边嘅人。睇戏嘅人多到要贴住呢个木枕门嘅时候,就系“顶枕”嘞。

所以话,广州话里边有好多用语都兜唔开粤剧,甚至“冬前腊鸭”“头崩额裂”“阴阴湿湿”呢啲词语,都同粤剧曲韵有关。有人话,粤语九声,本身就系唱歌。粤语同粤曲,都可算系“你中有我,我中有你”嘞。

◎李月婷 媒体人