



过了大寒,腊八又至。虽说是暖冬,但还是免不了有些寒冷、干燥,加上大家喜欢在冬天里吃味道重的东西,临近年底工作压力又变大,“火气”就这么缠上了我们——嘴边长起小痘痘,皮肤变黄变暗……对于爱美的女孩子来说,没有比这个更痛苦了,那要怎么来降火气呢?小记特别请杭州市中医院的专家为大家支招,降降“火气”,重新做回冬天里的时尚丽人。

文/褚睿雅 徐尤佳

扑灭冬天里的一把火

在空调间里久了脸上火

人物:璐璐,24岁

状况:璐璐到冬天最烦的就是“面子”问题了,大概是因为“脸皮”太薄的缘故,到了冬天,她的脸就会红红的。以前以为是风吹的关系或者是缺氧的缘故,所以她冬天都尽量减少出门的时间。但是参加工作以后,开始呆在有空调的格子间里,她发现自己的脸还是很容易红,而且似乎跟空调过不去,在空调间里呆上半个小时,脸就会很烫、很红。时间呆得更久一点,脸上(特别是两颊部位)还会出现一些小丘疹,红红小小,还有点痒痒的。

除了“面子问题”,“里子问题”也很让璐璐困扰。会感觉瘙痒,特别是腰部和背部,甚至还会出现小疹子,很痒,老是去抓,自己难受,让别人看了也觉得不雅。腿上、手上还会掉皮屑,如果穿黑色的内衣,脱下来会看到白白的一片皮屑。

支招:璐璐遭受的其实是“干火”的困扰。到冬天,很多人都会有干燥的感觉,这是季节和环境的原因。冬天本来就干,再加上空调间里,采着更干。璐璐的脸红是皮肤水分流失的征兆。与她相反,一些人是在空调间里呆着脸会越来越油。两者虽然大相径庭,但事实上都是身体,特别是皮肤,在向我们发出警告——水分被吸干了,现在很脆弱。

像璐璐这样的情况,最最要紧的事情就是——不停喝水。另外,可以考虑使用护肤品。挑选一些温和的,且含有镇定成分的产品,比如薰衣草、甘菊、金缕梅、金盏花等。除了早晚涂抹,还可以把这些东西带到办公室,趁休息的时候抹一点,一天内可抹多几次。晚上回家再做一个具有保湿功效的面膜。

对“里子问题”,璐璐的对策是:不要每天洗澡,洗澡的时候还要严格控制水温,不要太高了。使用温和的沐浴乳,洗完澡之后还要记得涂润肤乳。

如果办公室里的空调不可避免,那么回家之后就尽量不要开空调,也要少用电热毯。一定要开空调,可以在空调边放一杯水,如果能放一杯醋更好,除了能调节水分,还有杀菌的效果。

一般来说,经过这样处理,“干火”会得到很好的改善。

工作压力大了心上火

人物:Lisa,26岁

状况:Lisa在06年底跳槽到了一家新的公司,职位、薪水都上了一个新的台阶,但新的工作需要适应,新的同事也需要磨合,压力也大了一层。为了更快适应新工作,她把整个身心都扑到了工作上。因为老想着工作,晚上睡觉也睡不塌实,告别已久的头疼

也犯了,变得暴躁易怒,还老是想哭。糟糕的心情甚至还可以从皮肤上窥得一斑:皮肤变得很暗、很黄、很不光滑,还冒出了一些小痘痘,完全没了往日白领丽人的风采。

支招:心事往往是写在脸上的,容光焕发的人肯定比脸色蜡黄的人状态好。Lisa的状态似乎有些萎靡,或许她根本不适应现在这份工作,或许她还没有走过磨合期。Lisa降“心火”的关键是调整心态,工作并不是生活的全部,身体与心情才是最重要的。

一定要好好睡觉,休息好了才有精力工作。像Lisa这样的情况,清除杂念很重要,要睡觉了就不要想工作。好好洗个脸,慢慢地涂抹护肤品,一定要慢,要轻柔,在这个过程中把自己从白天的快节奏工作中解放出来,平复一天的烦躁心情。

睡前喝杯热牛奶。牛奶里含有一种能使人疲倦欲睡的生物L色氨酸,还有微量的吗啡类物质,这些物质都有一定的镇静催眠作用。而且,睡前喝牛奶有利于身体对钙的吸收,牛奶中的钙还能清除紧张情绪,有利于休息和睡眠。

泡个热水澡照样可以让自己美美地睡一觉,有条件的还可以泡个牛奶浴。不需要太多牛奶,只要把浴池里的水温调到35-40摄氏度,然后倒入2-3升牛奶,热乎地泡上二三十分钟左右就可以,牛奶的香味能安定神经,有促进熟睡的效果。

睡眠好了,工作好了,相信Lisa的“心火”会慢慢降下来,改变萎靡的状态,重新找回容光焕发的自己。

吃得太腻内火旺

人物:原原,25岁

状况:原原是个怕冷的人,冬天里穿再多的衣服都手脚冰凉。如果不用热水袋,睡一个晚上脚也是冰冷的。按道理,这样怕冷的人,应该不会上火才对,但她的嘴角经常会长出带脓的痘痘,很疼而且很不好看。

支招:这是现在让不少女孩子郁闷的问题,明明是这么怕冷了,但是火气却依然很大,动不动就冒出几颗带脓,又很疼的痘痘。

一般冬天内火旺,往往和饮食有关系。冬天到了,很多人都喜欢涮火锅、多吃肉,多吃味道重的东西。肉本来就是热性食物,又吃得油腻了,就很容易造成肠胃的负担而形成上火,容易在嘴巴周围长痘痘。所以要吃得清淡些,多吃白颜色为主的食物,比如鱼、泥鳅等,多吃胡萝卜,多吃海带。每天早晨起来,未进食前先喝一杯水,最好是蜂蜜水,可以减轻肠胃负担,降低内火。

如果吃得很清淡,但依然很容易上火,那就需要请个中医调理一下了,不能自己乱补。

● 健闻

放心年货怎样买

随着苏丹红四号红心鸭蛋事件和上海市多宝鱼多种禁用渔药超标事件等食品安全事件相继发生,一些不法商贩为了追求商品的卖相动足了脑筋,以次充好。年关将至,又到了购买年货的时候,面对市场上琳琅满目的商品又该怎样选择安全卫生的食品呢,专家建议市民采购年货时注意以下几个方面:

1)像年糕、粉丝这类食品,不要买最白的,不是越白越好,挑选一些与米饭一样颜色的是比较安全卫生的,尽量买正规厂家的食品。

2)优质虾米本身不一定是红色的,特别红的虾米尽量不买;黄鱼的鱼肚是略带黄色的,颜色从鱼肚中心向二侧由深到浅分布,如果鱼肚特别黄或呈块状黄色或手摸会褪色的,不要购买。

3)笋干、海蜇等水发食品也不是越白越好,应该略带黄色,凉拌笋干、海蜇

卫生专家教你挑

也一样。

4)坚果、籽类的炒货国家允许放一点亮蓝、日落黄、诱惑红,但是如果发现其他炒货有颜色改变的或颜色加深,如果不是天然色素,就不要购买或食用。一般来讲:天然色素容易粘手,碰到水会渗出。

5)购买养殖鱼类时,鱼龄小的鱼体内含抗生素的量会比鱼龄大的少。

6)购买腌制白菜、雪里红等盐腌过的素菜,一定要买“熟”的,最好要腌7天左右才能食用。

专家建议市民到正规商店购买正规的品牌,或在菜场选择定点的摊位购买食品。购买定型包装食品,要看仔细包装是否完好,是否有厂名、厂址、生产日期、有效期等。另外有任何卫生方面的问题可拨打卫生投诉电话96301。

高旦萍 蒋贤根

本报讯 1月9日,由中华慈善总会主办的“中华慈善事业突出贡献奖”评选在京揭晓,金华艾克医院因为2005年向省慈善总会捐赠1000万元的“艾克爱心助医卡”,在社会上引起广泛反响,因而获得“中华慈善事业突出贡献奖”,院长孙尚见医生当选“爱心中国——第二届中华慈善人物”。

作为“爱心中国”中华慈善大型系列活动之一的“中华慈善事业突出贡献奖”评选,始于去年7月,主要表彰2002年以来对中国慈善事业作出突出贡献的机构、个人和各类慈善项目。我省有8个慈善机构和9位个人分别获得机构奖、个人奖。

“艾克爱心助医卡”是一张面值1000元的小卡片,符合条件的受助人可以凭此卡在第一次配药时获1000元药费的减免,以后凭此卡可以获得8.8折的优惠。据艾克医院陈副院长介绍,由于有1万张“爱心助医卡”流向社会,给医院的正常门诊带来了不可小视的影响,国家规定中药费15个扣点的利润空间,被8.8折卡挤压到几乎无利可图,加上药价上涨影响,他们的这次捐赠,对医院经营影响深远。但事情既然做了,就一定会把它做彻底。

本次当选“爱心中国——



第二届中华慈善人物”的孙尚见医生对此有自己的看法。他说,经济条件不太好的肿瘤、肝硬化病人,是世界上最痛苦的一个群体,他们是最值得同情的人。这个群体一般人看不见,而作为医生,他天天看见。他们当中的许多人常常因为无钱吃药而眼睁睁地在家听天由命。他们医院宁可自己勒紧裤带,日子过得紧一点,宣传费用里面扣出来一点,也要把这项工作继续做下去。

从上周开始,新一轮的“艾心助医卡”再次启动,由于经济上的压力,自然不可能再像2005年那次那样巨大。这次艾克医院与省慈善总会联合拿出1000张“艾心助医卡”,符合条件的病人家属,请从速携带相关证明,前去申领。

链接:

1000张“艾克爱心助医卡”申领办法

2005年6月,由金华艾克医院、浙江省慈善总会共同开展的“艾克慈善助医”项目启动。迄今,已向省内外生活困难的肿瘤、肝硬化患者赠送了价值600万元的“艾克爱心助医卡”。这次爱心助医活动在社会上引起了热烈反响,受到困难群众普遍欢迎。2007年春节前,金华艾克医院和浙江省慈善总会协商,决定再次启动“艾克慈善助医”项目。

活动内容:

向生活困难的1000名肿瘤、肝硬化患者赠送1000张“艾克爱心助医卡”,每张卡储值1000元。受助患者可凭卡在金华艾克医院、杭州半山艾克中医肿瘤医院门诊部就诊(省市医保定点单位),1000元以内免费,超过1000元医药费享受8.8折优惠。

申领对象:

- ①省内农村、城镇低保户;
- ②省内农村、城镇低收入家庭的患者;
- ③生活困难的在浙务工人员;
- ④生活困难的优抚对象;
- ⑤其他特殊生活困难者。

申请援助程序:

符合受助条件的患者,可随带身

份证、相关困难证明、诊断书直接向金华艾克医院、杭州艾克中医肿瘤医院门诊部和省慈善总会提出申请,填写《艾克爱心助医卡受助者登记表》,经审核批准发放助医卡。

申领时间:

2007年1月——2007年6月

申领地点:

金华艾克医院(金华金磐开发区安文路328号,电话:0579-2235120)、杭州艾克中医肿瘤医院门诊部(半山石桥路559号,电话:0571-88130000)、省慈善总会(杭州市邮电路23号4楼,电话:0571-87024628)领取助医卡,领完即止。

孙尚见医生同时当选「爱心中国」第二届中华慈善人物

中华慈善总会表彰艾克医院