



关注“国际妇女节” 与美丽为伴 携健康同行

3月8日“国际妇女节”如期而至，万千丽人在这一天备受宠爱。从古至今，我们更是对女人不吝赞美之词，肤如凝脂，巧笑倩兮，美目盼兮……本期《健康周刊》邀请专家从皮肤、双目的养护以及全身气血的调养和心脏保护等方面帮助所有女性内外兼修。

冰心曾说，这世界若没有女人，至少要失去十分之五的“真”、十分之六的“善”、十分之七的“美”。在“国际妇女节”里，愿每一位女性都能内心丰盈、脚步稳健，在美好的时光里，成为真正想要成为的自己。

专家分享护肤指南 带你美丽春夏

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 王威

“肌肤冰雪莹，衣服云霞鲜”。拥有白皙、细腻、紧致的好皮肤一直是所有年轻女生梦寐以求的事情。但随着气温持续升高，缺水、晒伤、起斑等皮肤问题接踵而来，羊城晚报记者特别采访广州医科大学附属第五医院皮肤科主任雷水生，他介绍了相当实用的护肤技巧，带你美丽春夏。

从清洁到全妆上脸 重点做好三件事

春夏接踵而至，不少人脸上容易“出油”，觉得应该加大清洁力度，多洗几次脸。雷水生指出，过度清洁反倒会使皮肤分泌更多油脂以补充失去的水分，导致“越清洁越油”，严重者还会发生脂溢性皮炎。

因此，雷水生认为春夏季做好面部清洁一天两次为宜；选用和皮肤pH值较为接近的清爽型面部清洁产品；温水洗脸；洗脸后用毛巾轻轻吸干水分。

同时，随着天气温度的升高，汗水会带走大量的水分，要想保持肌肤水润健康，专家认为，除了早晚护肤时补水外，也可随身携带补水保湿喷雾。另外，晚上可以敷一些补水保湿面膜帮助肌肤补水。

要想有好皮肤，一定要注重防晒。雷水生指出，防晒并非夏季专

属，一年四季都要防晒，但夏季每天10-14点是紫外线照射最为强烈的时间，此时应尽量避免外出。若必须要在室外活动，涂抹防晒霜的正确方法应该是每隔一个小时涂抹一次，而且是SPF15及以上的防晒指数产品。

也就是说，清洁、补水和防晒是护肤的三件最重要的事情。

痘肌、雀斑脸怎么办？

“在医学美容方面，皮肤科接诊的患者以祛痘痘印、雀斑居多，一般来说，目前的激光治疗只能是改善或缓解已出现的上述皮肤问题。”雷水生说。

痘痘(痤疮)是毛囊皮脂腺的炎症，大部分人都是在青春期开始出现的。如果护理不当，手抓、挤压，就会留下永久的印记，出现痘坑和痘印。

雷水生说，可以使用药物联合强脉冲光改善痘印情况，且平时要少熬夜、少食甜食、辛辣刺激的食物，认真清洁皮肤；可以使用黄金微针以及点阵激光治疗痘坑，通过热刺激使真皮中的胶原重塑达到填充痘坑的目的。

专家介绍，雀斑生成主要与遗传和日晒有关。激光(调Q激光、皮秒激光)与强脉冲光的“选择性光热解作用”被雀斑中的色素小体吸收，在瞬间产生爆破效应被击碎。击碎的黑素粉尘或随皮脂脱

落，或由巨噬细胞吞噬后随淋巴循环排出体外，可达到祛斑效果。

专家特别提醒，即使是做激光祛斑痘印、祛斑手术等，也不是一劳永逸，术后更要注意防晒、保湿等，一定要在专业医生的指导下做好术后护理。

延缓皮肤衰老有办法 三点建议牢记在心

衰老不可避免，但是延缓皮肤衰老还是有章可循。雷水生指出，不同年龄段会出现不同的“衰老迹象”：20-25岁，女性皮肤的主要问题是痤疮、毛孔粗大、雀斑、日光性黑子等问题；25-35岁，女性皮肤中的胶原蛋白含量逐年下降，开始出现细纹、雀斑、黄褐斑、痤疮后色沉、痤疮后瘢痕等；35岁以上，面部除胶原蛋白下降外，各种色素沉着增加，出现黄褐斑、脂溢性角化(老人斑)等问题。

针对上述问题，除了采用激光治疗之外，专家建议最重要的还是要注意生活习惯。一是饮食上建议少吃油腻、煎炸、腌制食物及甜食，最好是“素食为主，荤素搭配”。二是注重防晒，避免熬夜、戒烟等都有助于延缓皮肤衰老。三是加强锻炼，雷水生特别提醒女性应找到适合自己身体状态的运动方式，不过分追求运动次数和程度，身心愉悦地进行运动锻炼才能有效地延缓皮肤衰老。

睡眠好，女性不花钱也能气血好

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 王剑

爱美是女性的天性，除了日常做好防晒、护肤外，更要养好自己的气血，因为气血足皮肤才能由内而外透着光泽、红润。广州中医药大学第三附属医院于天启主任中医推拿科副主任医师王剑指出，抓住最佳时机休息睡觉，从而达到养气目的。

晚上11点前睡觉

于天启介绍，夜晚之于人体就相当于冬季之于自然，大自然在冬季要休眠，人也要在夜晚睡觉，晚上11点是子时，也就是人体的冬天，睡着了阳气才能藏入身体，不睡觉阳气浮于体外；

这个时候睡觉，人体的阴、精、气、血、阳气都补了。因此，早睡睡过最好的补药。

早睡午睡养阴养阳

子午觉是古人睡眠养生法之一，即是每天于子时、午时入睡，以达颐养天年目的。子时是从23时到凌晨1时，是一天中阴气最重的时候；午时则是从11时到13时，此时阳气最盛。

《黄帝内经》云：“阳气尽则卧，阴气尽则寐。”所以，子时之前入睡有利于养阴；午时之前入睡有利于养阳；于天启指出，在这两个时段也是睡眠的最佳时机，这两个时

间段按时就寝，有利于生发阳气，养护阴气。因而午时“合阳”要小寐，即便不能入寐，也该“入静”休养。

也许对很多职场上的打拼的人来说，早睡是件心有余而力不足的事，于天启建议，不妨抽时间睡个午觉。他认为，午睡不仅可以消除白天工作的紧张，消除疲劳，还可以消除烦躁并保持良好的情绪，提高下午的工作效率。而且，午睡可以更有刺激体内淋巴细胞，增强免疫细胞活性，提高免疫力。同时，午睡可使体内激素分泌更趋平衡，使冠心病发病率减少30%，有预防疾病，延年益寿的作用。

早春三月 预防乳腺增生试试这道汤

文/羊城晚报记者 薛仁政

发之时，春季阳气初生，宜食辛甘发散之品。中医药典籍中多有对于阳气生发、护肝养肝的记载。

为适应春季阳气生发的特点，为扶助阳气，此时，在饮食上应遵循上述原则，适当食用辛温升散的食品，如姜、枣、葱、花生、葱、香菜等，而生冷之物则应少食，以免伤脾胃。

杨泽娟特别推荐了一道海带萝卜猪骨汤，帮助阳气生发、养肝护肝，帮助女性预防乳腺增生的发生。

推荐食疗方 海带萝卜猪骨汤

材料：海带50g、白萝卜250g、猪骨500g、生姜10g

功效：在肝气郁结的同时，饮食不节制，喜食肥甘厚腻，气血津液运化失调产生痰湿，居于乳房经络而发为增生及乳房结节。而海带化痰散结治标，白萝卜理气通便化痰，共促痰湿消除。生姜暖胃，平衡海带萝卜寒性。本方适用于痰湿较重的增生病人。



省中医院郑朝阳教授：呼吁关注肥胖、高血压等危险信号 数字化赋能“精准”慢病管理

文/黄婷

随着老龄化社会的加速到来，以及国民生活方式的改变，心血管病已经成为威胁城乡居民身体健康的“头号炸弹”。据报告推算，中国心血管病现患人数3.3亿，心血管疾病死亡率仍居首位。世卫组织报告也显示，中国慢病过早死亡率达到了15.9%。

超重和肥胖、高盐饮食、“三高”广泛流行……在广东省中医院大学城医院心一科主任郑朝阳看来，这些不健康行为和危险因素，都是我国心血管病的发病率、死亡率居高不下的原因。近年来，心血管病还呈现出年轻化的趋势，年轻人在心源性猝死人群中的占比有所增加。

心血管病要如何防患于未然？怎样控制危险因素？慢病管理在防治心血管病中究竟有多重要？且看专家一一解析。



壹健康集团营养师分享营养知识 受访者提供

健康生活方式可有效控制心血管危险因素

心血管病患病率的急剧增加，与不良的生活习惯有密不可分的联系，包括不健康饮食、运动不足和吸烟等，也与高血压、血脂异常、糖尿病等心血管病危险因素的流行息息相关。

值得关注的是，肥胖是心血管疾病的危险因素之一，也是心脑血管疾病年轻化的重要原因。郑朝阳主任表示，由于身体活动大幅下降，成人、青少年群体的超重和肥胖比例有所增加，据统计，全国有近3亿成人腹型肥胖。同时，高盐饮食、坚果类摄入不足、全谷物摄入减少、水果摄入不足等

饮食习惯，也为心血管代谢性疾病埋下了隐患。

“虽然心血管疾病的死亡率很高，但心血管疾病实际上是可控可防的。”郑朝阳主任建议，一方面，居民应定期体检，出现“三高”等基础病应积极治疗；另一方面，改变不良生活习惯，对肥胖、吸烟和高盐饮食等已知的危险因素进行控制和干预，就可以显著减少心血管疾病的发生。

改变不良的生活习惯，需从膳食和运动方面入手。郑朝阳主任提醒，在膳食方面要保证谷物的摄入，多吃

水果蔬菜，同时控制盐的摄入，成人每天的食盐摄入量应低于5克；要进行适量的运动，每周要有3-5天进行有氧运动；还要注意保持乐观情绪，良好的精神心理状态，还有助于降低心血管疾病发病及死亡风险。

谈到心血管病的危险信号，郑朝阳主任认为，国内目前针对高血压、糖尿病或高脂血症的治疗率和控制率较低。他举例称：“60%左右的患者并不知道自己有高血压，很多是通过大规模的流调才发现，即使知道有高血压，他们的服药率也很低。”

数字化使慢病管理更精准、有效

慢性病具有治疗周期长、无法治愈、病因复杂等特点。因此，致力于延缓疾病进程、减少并发症、降低伤残率和延长寿命的慢病管理就显得尤为重要。

据郑朝阳主任观察，当前慢病管理的主要责任还是在于基层医疗机构，仅仅依靠患者的自觉性并非长久之计，如此长期和密切的监护及管理也不适宜由大医院来提供。“由于基层医疗机构的医生业务水平相对比较薄弱，手头上要同时管理很多病人，基层医生工作压力也非常大。”

“在疫情常态化防控背景下，无论是就诊、处方，还是自我监测和管理，慢病患者都需要适应新的形势，为互联网慢病管理带来了发展机遇。”在郑

朝阳主任看来，互联网慢病管理通过智能设备、AI、大数据等新兴科技，能连接各类医疗器械终端和可穿戴设备等，实时将测量数值上传至平台，还能建立个人电子档案，为患者提供定制化服务。

线上联动线下，也成了医疗机构、医药企业和互联网巨头布局慢病管理赛道的重要思路。作为一家基于大数据的“全过程健康管理”公司，壹健康集团在健康管理领域已深耕十余年，在慢病管理、体重管理、美丽管理、心理健康和技能培训等业务板块积极布局。

在慢病管理方面，壹健康集团负责人介绍，公司通过构建用户电子档案，从线上的基因检测，个性化健康

管理方案，陪伴式服务，在线健康咨询等联动线下体检中心，形体美学中心，减肥训练营等，从健康检测用户健康，多维度数字健康管理，再深入慢病管理，构建一站式健康管理生态闭环。

“《健康中国2030》规划纲要》提出，到2030年，实现全人群、全生命周期的慢性病健康管理。互联网慢病管理市场的兴起正在为实现这一目标推动助力。据统计，2020年中国互联网慢病管理市场规模为268亿元，渗透率为11%。郑朝阳主任强调：“互联网慢病管理近年来发展迅猛，行业仍有待于技术和模式创新，需要不断探索老百姓更易于接受的慢病管理方法。”

春天巧用玫瑰花 助力乳房养护

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

现在是阳春三月，春光明媚、春暖花开，但是很多女性却有不少烦恼：好不容易度过寒冬迎来春天，身体却出现了心烦易怒、乳房胀痛等不适的症状，在中医看来，这些都是“肝气不舒”的表现。

用好玫瑰花可疏肝理气

中医认为，人为天地之子与自然相应，“肝通于春气”。广州中医药大学第一附属医院乳腺科黄梅主任医师介绍，春季注重养肝护肝是一年中养生的关键，养护不当就容易出现“肝气不舒”。“女子以肝为先天”，“肝”对于女性乳房健康尤为重要，因此乳房养护保持健康必须从“肝”入手。

有没有一种简便、有效、居家就可以用的乳房养护好方法？当然有，黄梅推荐，用好玫瑰花就可以起到四两拨千斤的效果。

因为看着美丽的玫瑰花，闻着玫瑰的芬芳自然就会心情愉悦，“肝”主情志，愉悦的情绪有助于肝气舒畅，从而保持乳房健康。专家还指出，服用玫瑰花也是一个好方法，玫瑰花在汉代就有种植，历代医家都有用玫瑰花入药的记载。《息居饮食谱》：“调中活气，舒郁结，辟秽，和肝。酿酒可消酒癖”……可见玫瑰花有疏肝理气、活血止痛等作用，对于女性乳房养护大有裨益。

红玫瑰与白玫瑰的效用不同

中医认为，玫瑰花是温性的，容易上火的女性使用可能会“火上加油”。因此，玫瑰不是所有女性都合适，对于有面红口干、咽喉咽干等上火症状的女性不能使用玫瑰花，反而用荷花会比较好。对于平时怕冷，容易手足冰凉，痛经等的女性就非常合适。

值得注意的是，红玫瑰和白玫瑰作用不完全相同。红玫瑰活血效果更好，白玫瑰理气作用更佳。因此如果乳房疼痛以刺痛为主，部位相对固定的女性首选红玫瑰；乳房疼痛以胀痛为主，疼痛部位不固定，常伴情绪低落，胸胁胀痛等症的女性选白玫瑰。

玫瑰花没有补益的作用

黄梅指出，对于绝经后肝肾不足的女性朋友，玫瑰花不宜长期服用，当出现肝气不舒的症状时可以短期使用，症状改善了就停用。当然，也可以配合枸杞、熟地、黑芝麻等补肝肾的药物一起用。

Tips：玫瑰花的使用方法

如果以理气疏肝为主选白玫瑰泡水为好，每次5-10朵干玫瑰花开水冲泡；如果以血瘀为主选红玫瑰水煎服为佳，每次5-10朵干玫瑰花水煎30分钟左右，如果瘀滞明显，还可以加酒一起服。



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

产后怕冷身疼痛 补足气血除病痛

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 婷婷，27岁，引产后怕冷身痛1月余

27岁的婷婷结婚后没多久就怀孕了，可惜孕早期过了4个月，检查得知胎儿发育不好，不得不做了引产。引产后的婷婷身心受创，大哭了几场。虽然其后心情慢慢得以疏解，但身体却遗留了很多问题。广州的春天，草长莺飞，婷婷明明待在温暖

室内，却总觉得自己像在严冬户外，穿着毛衣、羽绒服，戴着棉帽，仍觉得关节透出阵阵冷气，手指一沾水就觉得疼痛，尝试过无烟艾灸、艾叶泡脚等都没有明显改善，只好整日待在家里，无精打采。家人带着婷婷辗转找到了德叔。

德叔解谜 气血虚弱，风寒乘虚而入

德叔认为婷婷是患上了月子病，这也叫“产后风”。婷婷虽然没有十月怀胎，但也经历了怀孕、生产的过程。在孕期，体内大量的气血向下走到子宫内去养胎儿，人体四肢关节、肌肉等处的气血则处于空虚状态，得不到足够滋养。得知胎儿发育不好时，心情波动引起肝气郁结，气血受滞，便更没有足够的气血滋润四肢关节、肌肉。待到引产分娩之际，筋骨腠理打开，体力

耗损、出血等导致身体更加虚弱，稍有不慎，风寒邪气便侵袭入体，所以婷婷会出现怕风怕冷、关节冷痛。艾叶虽有暖气温经的作用，却无法补足丢失的气血，所以婷婷的症状没能根治。德叔建议，治疗时补足气血是关键，适当佐以温通经络之品。服用中药半个月后，婷婷的怕风怕冷、关节痛等症明显改善，终于可以脱下厚重的衣服，脸色也红润了不少。

预防保健 预防风寒，坐好“月子”

惊蛰时节，气温上升，春风微拂。此时肝气舒畅非常重要，尤其对产后女性而言，可选择听音乐、春游、赏花等适合自己的方式，使气机畅达，脏腑功能健旺。德叔强调，对于“产后风”，“未病先防”尤其重要。产妇易受风寒侵袭，不论何时，防风防寒都要放在首位。广州的惊蛰时节，虽然暖和，但是“风为百病之长”，防风更为关键，一早一晚外出应披上防风衣。小产后也要坐好“月子”。可用艾叶30克，桂枝20克，鸡血藤30克，淫羊藿20克，煎煮约40分钟，临睡前泡脚，以温经散寒通络。

德叔养生药房 当归黄芪羊肉煲

材料：羊肉350克，当归15克，黄芪20克，枸杞子30克，红枣(去核)3-4枚，生姜3-4片，精盐适量。

烹制方法：诸物洗净，羊肉切块，放入沸水中焯水备用；上述食材放入锅中，加清水1750毫升，武火煮沸后转文火煲1.5小时，放入适量精盐调味即可。此为2-3人量。

功效：补益气血，温经散寒止痛。