

# 如何判定皮肤类型

皮肤的健康要素主要包括皮肤色泽(肤色)、光洁度、纹理、湿润度及弹性、功能、敏感度等,它们与遗传、性别、年龄、内分泌变化、营养及健康状况等因素都有密切关系。皮肤的分类方法有多种,目前多根据皮肤含水量、皮脂分泌状况、皮肤pH值及皮肤对外界刺激反应性的不同,将皮肤分为以下5种类型:

**干性皮肤。**角质层含水量低于10%,pH值>6.5,皮脂分

泌量少,皮肤干燥,皮纹细,毛孔较小,皮肤清洗后有紧绷感,对外界环境(如气候、温度变化)敏感,皮肤易出现皴裂、脱屑和皱纹。干性皮肤与遗传因素和环境因素有关,如日晒、过多使用碱性洗涤剂。

**中性皮肤。**中性皮肤也称普通型皮肤,为理想的皮肤类型,角质层含水量为20%左右,pH值为4.5~6.5,皮肤表面光滑细嫩不干燥,油腻度适中,有弹性,对外界刺激适应性较强。

**油性皮肤。**油性皮肤也称多脂型皮肤,多见于中青年及肥胖者。角质层含水量为20%左右,pH值<4.5,皮脂分泌旺盛,皮肤外观油腻发亮,毛孔粗大,易吸附尘土,肤色往往较深,但弹性好,不易起皱,比较耐受外界刺激。油性皮肤多与雄激素分泌旺盛、高脂、高糖、刺激食物等因素有关,易患痤疮、脂溢性皮炎等皮肤病。

**混合性皮肤。**混合性皮肤

是干性、中性或油性混合存在的一种皮肤类型,多表现为面中央部位(前额、鼻部、鼻唇沟及下须部)呈油性而双面颊、双颞部等表现为中性或干性皮肤。

**敏感性皮肤。**敏感性皮肤对冷、热、风吹、紫外线、外用化妆品等外界刺激均比较敏感,局部可出现红斑、瘙痒、灼热等症状。

石家庄市中医院皮肤科主任 李领斌

## 四个习惯 有助提升大脑活力

现在老年人十分注重身体健康,却容易忽视对大脑的“保养”,往往等到记忆力明显减退才发现问题。每天坚持做以下四件事,会让大脑越来越有活力。

**1.每天花时间读书看报。**学习新知识能够对大脑运转起到保护作用,养成每天读书看报的好习惯,既能锻炼眼睛、嘴巴的协调能力,又能达到改善大脑皮层活跃度的目的。

**2.积极培养兴趣爱好。**饱食终日,无所用心,最容易导致记忆力减退。建议老年人积极寻找自己的兴趣点,如下棋、打桥牌等智力性游戏,会运用到数字运用能力、演绎推演能力和判断思维能力,参与者在说说笑笑中就完成了对脑力的有效锻炼。

**3.有意识训练手脑配合能力。**由于手部神经与大脑紧密相连,建议大家加强自身手脑配合能力训练。比如,将混在一起的硬币进行分类,或将各种颜色、造型的串珠进行分类,不仅能充分锻炼手指灵活度,还可加强大脑快速思考能力。

**4.多和亲朋好友交谈和聚会。**多说话、多和他人接触、多参与社交活动,能有效锻炼语言表达能力和行为处事能力,同时还能保持心情愉悦,大脑细胞也会充满活力,有助于改善记忆能力。

四川省民政康复医院康复治疗师 贺俊杰

## 五种因素可引起肾炎



由于机体出现感染、炎症,使免疫系统出现紊乱,加上不及时治疗,对肾脏造成损伤,从而引起肾炎。

**酗酒。**肾脏是主要的代谢器官,当身体摄入大量酒精时,需要肾脏进行代谢,肾脏负担加重。若长期酗酒,易形成酸性多囊肾脏结石,从而导致肾脏梗死,造成损伤。

**过度疲劳。**身体处于过度疲劳状态时,器官无法得到充足的休息,会加重肾脏的排毒负担,引起肾脏病变,从而导致肾炎。

**长期憋尿。**长期憋尿不仅会增加肾脏的负担,还会对肾脏造成严重损害,引起肾炎和

其他疾病。

**滥用药物。**高血压、高血脂、糖尿病等疾病患者若不按照医嘱服用药物,会对肾脏造成伤害,从而引起肾炎。

肾炎患者的护理,要注意以下问题:

患者要严格按照医嘱服药,保证充足的睡眠。戒烟戒酒。饮食以清淡为主,多食用水果、蔬菜等。另外急性肾炎患者不要进行体力活动,慢性肾炎患者可以适当进行运动,如步行、太极拳等,但是不要过度运动,以免身体过度疲劳。

由于患者会出现焦虑、恐惧、紧张等不良情绪,家属要及时安抚、开导患者,使患者保持积极乐观的心态,同时积极配合治疗,防止病情加重。另外患者的居住环境要保持干净整洁,定期进行消毒。

孙中坤/文

## “变懒”可能与抑郁症相关

抑郁症会使人“变懒”,但这种“变懒”不同于一般的“懒惰”。这种“变懒”是指,抑郁症所表现出来的情绪持续低落、缺乏动力、对过往喜欢的事情不再感到快乐等症状。

抑郁症常常被称为“心灵感冒”,意思是抑郁症像伤风感冒一样常见,人的一生中每个阶段都有可能患上抑郁症。抑郁症分为轻度抑郁、中度抑郁、重度抑郁。有的抑郁症伴有明显的躯体症状;有

的抑郁症伴有精神症状;还有一种隐性抑郁症,能继续工作生活,不了解的人是完全看不出来的。

并不是所有抑郁症患者都会“变懒”。“变懒”一般出现在部分伴有躯体症状的中重度抑郁症患者中。患者常表现为兴趣减退、快感缺失、思维迟缓、言语减少、精力下降、活动减少等,严重的患者甚至出现日常小事难以决定、生活懒得料理、吃饭都觉

得累等表现。其实,这种处于抑郁状态的人并不是真的懒惰了,这些症状可以通过抗抑郁药物和认知行为治疗等得到有效改善。

在此提醒大家,对于日常生活中一些不明原因的“变懒”要保持警惕,如果发觉在“变懒”以外还有情绪等方面的异常表现,建议尽快到精神心理科就诊。

黑龙江省哈尔滨市第一专科医院 蔡英杰

### 专家提醒

## 常做腹式呼吸 可减轻焦虑

在生活和工作中,偶尔的紧张、压力无法避免。为了不让焦虑感积压,平常可通过一些简单的办法来缓解。常做腹式呼吸就有助于减轻压力,具体做法如下:

以舒服的姿势坐着或躺着,将双手轻轻放在肚子上。通过鼻子缓慢吸气,感受空气经过气道一直到达肺部。随着腹部慢慢鼓起,继续深深地吸气,直到无法吸入为止。保持这个吸气状态3~5秒钟,再慢慢通过口腔完全呼出气体。呼吸的过程中,可以想象肚子里有个气球:吸气时,气球逐渐膨胀,撑起腹部,呼气时,气球逐渐缩小,腹部慢慢放松。

呼吸时要平稳而有规律,不要猛地吸一口气或一下子把气完全呼出。可以试着在吸气或呼气时默数四个数。呼吸时,暂时放下心中的烦恼,将所有注意力集中在腹部的感受和呼吸的节奏上。一旦走神,要及时调整,让注意力重新回到呼吸上。刚开始练习腹式呼吸时,如果感到有点头晕,可以改用普通呼吸缓冲15~20秒。

5分钟的腹式呼吸对减轻焦虑或早期惊恐症状有显著作用。建议容易焦虑的人每天做两次练习,每次5~15分钟,半个月后,呼吸将变得更顺畅且均匀,内心也会更平静。如果一个月后,焦虑感还没有得到缓解,且严重影响生活、工作,建议及时就医或咨询心理医师。

南方医科大学南方医院心理科治疗师 张黎



图说  
核心价值观



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善