

怎样吃出好皮肤

好的皮肤离不开健康饮食,怎样通过吃喝来改善自己的皮肤状态呢?

喝够水 皮肤才会“水”

随着年龄的增长,人体的水分逐渐减少,水分一旦减少,脸上的皱纹就开始显现,也就是开始衰老起来。每天多喝水能起到补水作用。人是一个整体,喝进去的水可以通过血液循环带到全身,补充人体体液,补充细胞生长所需要的水分,包括皮肤细胞。

多“C”皮肤才能漂亮

人体内胶原蛋白是一类含有大量羟脯氨酸和羟赖氨酸的纤维状蛋白质,它们分别是由脯氨酸和赖氨酸羟基化所形成

的。而维生素C的作用就在于活化脯氨酸羟化酶和赖氨酸羟化酶,促进脯氨酸和赖氨酸向羟脯氨酸和羟赖氨酸的转化,进而促进组织细胞间质中胶原的形成。

通常,人体摄入的蛋白质在消化道里分解为氨基酸,之后入血,成为成纤维细胞的原料。成纤维细胞夹杂在结缔组织中,它利用这些氨基酸,不断地生产出胶原蛋白,在这个过程中需要维生素C的参与。所以,胶原蛋白的合成需要维生素C的参与,增加组织胶原蛋白含量,还能保护毛细血管膜和肌纤维膜的正常通透性,抚平肌肤纹路。此外,维生素C还能中和自由基,提高皮肤抗氧化能力,改善皮肤的暗沉。

富含维生素C的食物有新鲜蔬菜水果,如青椒、青枣、猕猴桃、西红柿、草莓等。

补充维生素A 皮肤更光滑

有些人腿部、肩部皮肤角化干燥,甚至呈小疙瘩状,其实这些都跟维生素A缺乏相关。

维生素A缺乏者,皮肤的典型症状是干燥,由于毛囊上皮角化,出现角化过度的毛囊性丘疹,以上臂后侧与大腿前外侧最早出现,以后扩展到上、下肢伸侧,再至肩和下腹部。丘疹呈圆形或椭圆形,针头大小,坚实而干燥,暗棕色,去除后留下坑状凹陷,无炎症。由于皮脂腺分泌减少,皮肤干燥且有皱纹,外表与蟾蜍的皮肤相似,又称“蟾皮症”。严重时皱纹明显如鱼鳞。

维生素A在动物性食物中含量丰富,最好的来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、全奶、蛋黄等。植物性食物只含β-胡萝卜素(β-胡萝卜素可在体内转化为维生素A,但β-胡萝卜素的吸收率和转化率比较低)。

多食膳食纤维和益生菌 改善皮肤病

益生菌和益生元可改善皮肤健康,并可预防及改善相关皮肤疾病,如特应性皮炎、痤疮、牛皮癣、皮肤损伤及皮肤光老化等。

富含膳食纤维的食物包括杂粮、水果、蔬菜等。富含益生菌的食物包括发酵产品,比如泡菜、豆豉、纳豆、味噌等。

中国注册营养师 陈丽娟

五类人需定期进行心电图检查

以下五类人群需要定期进行心电图检查:

糖尿病患者。糖尿病患者具有较高的心力衰竭风险,定期进行心电图检查可以帮助发现心脏病变早期迹象,及时干预,预防心力衰竭的发展。

高血压患者。长期高血压会对心脏造成损害,增加心力衰竭的风险。高血压患者定期进行心电图检查可以帮助评估心脏功能和监测疾病进展,指导治疗。

高龄人群。随着年龄的增长,心脏功能会逐渐下降,增加心力衰竭的发生风险。心电图检查可以帮助发现心脏问题。

有心脏病家族史者。如果有心脏病家族史,即父母或近亲有心脏疾病的病史,那么患者本身也有较高的心力衰竭风险。定期进行心电图检查可以帮助早期发现潜在的的心脏问题,以便采取预防措施,降低心力衰竭的风险。

有心脏病史者。曾经经历过心脏病发作或患有心力衰竭的人,容易再次发生心脏问题。定期进行心电图检查可以帮助监测心脏功能,早期发现异常,及时加强治疗,预防复发。

淄博市市立医院 张淑桂

脑出血前的十个信号

脑出血发生之前其实是有很多征兆的,当身体出现以下十个症状时,就要提高警惕了。

1.眩晕明显。很多人在发生脑出血前都会出现不同程度的晕眩,突然感到天旋地转、站立不稳、抬脚费力,甚至摔倒在地上。

2.剧烈头痛。这种头痛没有明显诱因,很多人开始都是断断续续的头痛,但后来转化为持续性头痛。根据每个人的病情不同,症状持续的时间可能不一,甚至有些人还会伴发恶心和耳鸣。

3.一侧麻木。很多脑出血发生前都会出现面部、胳膊、

手指的麻木,特别是无名指。如果常常感觉左右半身麻木,应该考虑脑内小血管是不是出现了问题。如果麻木的同时,出现上肢或者下肢乏力,情况就更危急了。

4.眼前黑蒙。一过性的眼前黑蒙,或者一只眼睛出现视物不清,甚至出现重影。

5.白天嗜睡。一些人在脑出血发病前会出现嗜睡的症状,即便是白天也睡意明显,有疲惫、睡不够的感觉。

6.经常呛咳。经常呛咳也是脑出血的先兆。

7.哈欠连天。一些病人会不分时间、地点而情不自禁地打哈



欠。其实这是大脑缺氧的征兆。

8.舌根发硬。突然感觉舌根部僵硬、舌头膨大、说话说不清,甚至舌头痛、吞咽困难。

9.握力下降。手臂突然失去握力,比如有时明显感觉拿住了,却掉在地上。

10.常流鼻血。正常人流鼻血并不可怕,但是如果伴有高血压,还经常出现流鼻血的症状,就要小心了。 文明/文

血压突然降低 要找原因

如果患者的血压近期内出现大幅降低,必须予以警惕。患者血压本来正常甚至偏高,却突然降到90/60mmHg以下,并伴随着经常性的休克,这就可能是心衰前兆,必须尽快去医院检查。因为心脏的有效射血是血压形成的基础,一旦出现心衰,心脏动力不足了,血压自然就下去了。

血压是血流量对血管壁的压力,两种情况下的血压降

低是不要紧的。一是腹泻。腹泻就是失水,身体失水,血液里的水分就会渗出血管补充身体,于是血管里的血流量减少,那么对血管壁的压力就下降。二是感冒造成发烧、出汗。大量出汗也是失水,也会引起血压降低。补充水分以后,这两种情况的血压下降会很快恢复到平日水平。但曾经有过内脏出血病史的患者,如果没有经过药物等干预,却出现了

血压降低,则必须警惕。人体任何部位的出血,都会引起血压或多或少的降低。

对于一些体质较差、血管调节功能不好的患者,最好不去公共澡堂洗澡,因为那里环境潮湿、气温高,且气流不畅,贸然进入容易导致体内突发性血管扩张,而血流量还是那么多,于是血压降低,部分人甚至会晕倒。

河南省人民医院心血管内科副主任医师 刘洪智

哪些原因可能导致血便

胃肠道疾病和其他全身性疾病都可能导致血便,具体情况如下:

胃肠道疾病。胆道出血、溃疡性结肠炎、胃溃疡、细菌性痢疾、肠套叠、肠扭转、痔疮、肛裂、结肠癌、直肠癌息肉、急性出血性肠炎等胃肠道疾病会引起血便。

血友病等其他疾病。血友病、白血病、肝炎、血小板减少性紫癜、食物中毒、食物过敏、服用某些药物(如阿司匹林)等也可以引起血便。

引起血便的病因复杂多样,需要医生的详细检查才能明确诊断。出现血便后,无论是否伴随其他身体不适,都需要引起重视,及时就医,查明病因积极治疗,以免延误病情。

河北医科大学第四医院 外二科主治医师 冯振宇

三种眼病可引起头痛

有些头痛是和眼病有关的。眼球及其附属的眼睑、眼肌等与6对颅神经有关联,很多眼病可引起头痛,而且容易被忽视。

1.眼部带状疱疹。眼部带状疱疹由三叉神经受水痘-带状疱疹病毒感染所致,以偏头痛、眼痛、同侧头部散在脓疱为特征,可有同侧眼睑水肿、结膜充血、角膜炎、葡萄膜炎、青光眼甚至眼球运动障碍。

2.急性闭角型青光眼。急性闭角型青光眼会出现偏头痛伴眼红痛、瞳孔散大、视力急剧下降、眼压急剧升高。由于青光眼急性发作经常伴有头痛、呕吐等,所以容易忽略眼病本身而延误诊断和治疗。

3.急性前葡萄膜炎。急性前葡萄膜炎会出现偏头痛伴眼红痛、瞳孔小。此病发病急,疼痛不仅限于眼部,还会沿着三叉神经的分布放射到同侧眉弓和颊部。这种病有眼红、畏光、流泪的症状,易被误诊。

广州中医药大学第一附属医院眼科教授 黄仲委

讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台
中国广电网络