

科学防晒做到这三点

无论有没有前面说到的皮肤问题,到了紫外线强烈的季节,防晒护肤也需要提上日程了。光防护首先是在日照高峰时间避开阳光,其次是正确使用防晒霜和穿戴防晒衣物,这些是预防或减少紫外线带来危害的关键。简单概括,科学防晒应从以下3方面着手。

1、选择防晒系数≥30的防晒霜

一般情况下防晒系数(SPF)没必要追求高限,我们推荐防晒系数

(SPF)≥30的广谱防晒霜用于从事户外工作、户外运动或户外娱乐活动的人群。广谱防晒指既能遮断太阳光线中的A波段(UVA, 315-400nm),又能遮断B波段(UVB, 280-315nm)两个区域的绝大部分紫外线。

2、每2个小时涂抹一次

防晒霜必须足量、反复涂抹于所有受到日晒的皮



肤部位,以提供有效的防护。具体操作是在日晒前15-30分钟涂防晒霜,让皮肤表面能有效形成防护膜,而后每2个小时涂抹一次。不建议对小于6个月的婴儿使用防晒霜。但如果日照强烈又没有遮光物,可以小面积(如婴儿的面部和手背)地涂抹少量的、SPF≥15的防晒霜。因为婴儿的皮肤屏障尚未发育成熟,所选用的防晒霜需对皮肤和眼睛无刺激且致敏可能性低。

3、穿深色衣物更能抵挡紫外线

衣物的光防护程度由紫外线防护系数(UF)界定,这是指某种织物遮挡太阳UV辐射的有效程度。对于一般人群而言,戴好防晒帽,选择线纱成分、编织紧密及颜色较深的衣物可提高紫外线防护指数。有特殊需要的人群可以选购专业防晒衣物,上面会标注紫外线防护系数。来源:搜狐网

膝关节疼痛病因或在腰椎

膝关节肿胀疼痛,反复发作难以治愈?东城中医医院副主任医师李纯岭认为,背后可能是腰椎疾病在“作祟”。

腰与膝关节看似“八竿子打不着”,实则联系甚密。李纯岭解释道,腰椎处有坐骨神经、股神经一直分布至下肢,途中也会经过膝关节处。

日常生活中,骨性关节炎、髌骨软化症、半月板韧带损伤等疾病引起的膝关节疼痛、伸曲蹲起活动受限现象并不鲜见,而这些膝关节不适多数与腰椎错位有关,其中腰1-3椎体侧弯及椎间盘突出是引起上述疾病发病的主要因素,病因是“骨错缝,筋出槽”。

“腰椎侧弯及突出,压迫腰1-3神经根发出股神经和闭孔神经,支配膝关节内外肌群、韧带、髌韧带,继发膝关节股骨内外髌骨及胫骨内外髌、髌骨内外平衡错位,导致膝关节经筋气血供养不足,使膝关节周围韧带包不住膝关节内正常结构,造成膝关节畸形、髌骨移位,走路膝关节疼痛,行走时突然出现打软无力,好像要摔倒等病症。”李纯岭表示。

对于患者来说,如何去辨别膝关节病痛是否是由腰椎疾病引起?对此,李纯岭表示:“局部治疗3周膝痛无明显好转并反复发作;多见于中老年女性单侧膝关节疼痛,活动受限,久站久行疼痛;经常肿痛反复难以治愈病程数月以上;膝关节腘窝后边有一根线牵拉着疼痛。出现以上症状均需要警惕腰椎错位疾病,及时进行腰椎的检查。”

在临床治疗中,针对膝关节疼痛往往采用贴膏药、口服药、西医局部抽积液甚至是手术治疗。而俗话说“治病要治根”,因此要治好腰椎病引起的膝关节疼痛,首先要消除腰椎病变。李纯岭同时也建议,患有腰椎疾病患者可以适度进行体育锻炼,游泳、倒退走等都是有益康复的运动。来源:《北京晚报》

常吃柑橘草莓 女性中风风险低

近期,日本大阪大学与几家研究机构合作进行的一项研究表明,食用柑橘这类富含类黄酮的水果,能够降低3成女性中风发病风险。

研究小组采取调查问卷方式,以日本9县44~76岁的87177位常住居民为对象,进行平均约13.1年的追踪。结果表明,在女性中,富含类黄酮的水果摄入量越多,中风发病风险越低,与摄取最少的组(平均19.0克/天)相比,摄取最多的组(平均329.7克/天),中风发病风险明显降低30%,其中尤以柑橘类水果为著,其次是草莓和葡萄。

研究人员认为,富含类黄酮的水果具有抗氧化和抗炎作用,能改善脂质代谢和血小板功能,抑制动脉硬化和降血压等,这是降低中风风险的主要原因。来源:《中国妇女报》



目前,我国多数居民食盐、烹调油和脂肪摄入过多,这是导致高血压、肥胖和心脑血管疾病等慢性病发病率居高不下的重要膳食因素。

应当培养清淡饮食习惯 1、成人每天食盐不超过5克。2、每天烹调油不超过25~30克。3、推荐每人每天摄入添加糖不超过50克。最好控制在25克以下。来源:人民网

洁白整齐的牙齿是自己良好形象的最好代言,但是生活中一些不好的生活习惯很容易引起牙齿发黄、发黑等现象。牙齿着色对个人的形象影响是很大的,那么,牙齿美白有哪些方法?目前,市面上主要有三种方法:烤瓷牙美白、冷光美白、贴面美白。

一、烤瓷牙美白

尤其对于有牙齿缺损的情况,比较好的美容修复方法就是烤瓷牙,这也是目前密合度最好、颜色效果最接近天然色的口腔修复体。由于烤瓷牙表面细菌无法生存,因此除了美白效果外,还不会出现蛀牙。

适宜人群:适用于中、重度四环素牙、氟斑牙,釉质发育不全,牙齿有裂纹、残缺、坑洞的严重个例,美白效果明显。

持续时间:理论上如果牙龈健康不出问题,能保持十几年甚至终生。

优势:美白牙齿效果明显,要多白都可以,比较持久甚至一劳永逸。

不足:但是单纯想改色的话,做烤瓷牙先要把原本的牙齿磨小,对牙齿造成的破坏是不可逆的,磨成棒状的牙齿非常脆弱。

二、冷光美白

这是号称快速而又安全的牙齿美白技术。低温冷光避免了治疗过程中对牙神经的刺激。美白剂的主要成分为过氧化氢,在牙龈边缘涂上一层保护剂,然后在牙面涂美白剂,用冷光美白灯照射(根据牙齿染色程度光照8~10分钟)之后除掉美白剂,再涂一层新的美白剂。反复三次,全过程不过30~40分钟而已。

适宜人群:外源性色素牙(咖啡、茶渍、烟渍沉积)、中轻度四环素牙、药物性变色牙及遗传性黄牙等。

持续时间:2年左右。

优势:冷光牙齿美白技术,其效果可提高5个色阶到14个色阶;所采用的低温冷光,避免了操作过程中对牙神经的损害;操作过程完全不接触牙龈,对牙齿结构不会造成损害。

三、美白贴面

美白贴面是在牙齿表面粘上一层贴面,对已经变色的牙齿起到遮挡的作用。现在流行的牙齿贴面可以分为树脂贴面和瓷贴面两种。树脂贴面是在磨去部分牙齿后在牙齿表面贴上树脂,可以保持牙齿的形状和原来一样。而瓷贴面则是汇集了烤瓷牙和树脂贴面的优点,它用特殊活性接口材质将贴片紧密镶嵌在牙齿上,因而价格较贵,相比树脂保持的时间也要长。

适宜人群:四环素牙、药物性变色牙及遗传性黄牙等。

持续时间:树脂贴面会老化,若干年后需要重新更换;瓷贴面理论上可达十几年。

优势:烤瓷贴面与树脂贴面相比,色泽好,形态好,跟真牙几乎毫无区别,它的制作工艺很精细,是治疗牙体缺损、牙列缺失的主要方法。(佳康牙科)

睡前听一会儿慢音乐睡得香

中国台湾成功大学医院的一项新研究发现,听音乐可以帮助老年人睡得更好。该研究发表在最近一期的《美国老年医学会杂志》上。

研究共招募了288名有睡眠问题的老年人,其中一半接受音乐治疗,另一半只接受常规治疗或未接受治疗。接受音乐治疗的人会在3个月内分别收听30~60分钟节奏慢(每分钟60到80拍)、旋律流畅的音乐,或节奏快、声音大的音乐。所有参与者都要回答关于睡眠质量的相关问题,由研究者给予评估。

结果显示,老年人(60岁及以上)在睡前听30~60分钟音乐会睡得更好,且平静的音乐可减缓心率和呼吸、降低血压,有助于减轻压力和焦虑水平,比节奏快的音乐能更好地提高老年人的睡眠质量。听音乐超过4周的老年人获得了最大的睡眠益处,且持续时间越长,效果越明显。可以说,对存在睡眠障碍的老年人来说,听音乐可减少他们对助眠药物的需求,是一种更加安全、有效、简单的方法。

来源:《生命时报》