

# 秋季皮肤“抗干痒攻略”请收好

暑气逐渐褪去,空气中的湿度开始下降,天气逐渐变干,人体为了保存热量维持体温,皮肤的毛细血管就会收缩,血流量减少,导致汗液、皮脂的分泌随之减少,就容易处于比较干燥、发痒的状态。广州医科大学附属第五医院皮肤科主任雷水生给大家送上一份“抗干痒攻略”,助您在干燥的秋季,也能让肌肤保持水嫩。

## 对策一:好好喝水

一是,及时补水,别渴了再喝。因为当我们感到口渴的时候,其实细胞已经处于缺水状态了。但饮水并非多多益善,建议少量多次地饮水,每人每天饮水量应与失水量达到平衡,并随活动量、环境和饮食的变化而变化。

二是,要尽量避免喝沸腾多次的开水、未煮开的水,因为它们都含有不利于机体健康的物质。也不要用料

或果汁来代替饮水,尽量饮用白开水。三是,尽量做到每天晨起喝一杯温开水,因为它既可以帮助排除身体代谢产物,也可补充身体水分。

## 对策二:学会正确洗脸

洗脸时应使用温水,不仅可以使毛孔充分打开,还不会使肌肤的天然保湿油分丢失。若是油性皮肤者,建议可早晚各洗一次。

还要注意洗脸的方式。洗脸时先将洁面乳打成泡沫,再涂在脸上,涂抹均匀后用中指及无名指对脸部进行轻柔打圈按摩,对于T区等油脂分泌较多部位,可多按摩几下。面部部是从下向上打圈,鼻部从上至下,逆着毛孔的方向。

完成按摩后就可以清洗了,在清洗的时候可以先将湿润的毛巾轻轻地按在脸上,然后再用清水清洗几次就

可以了。有些人担心洗不干净,就用毛巾拼命地擦洗。这样反而会让皮肤受到伤害。

清洗后,还要通过镜子来检查一下发际周围有没有残留的洁面乳。有些人的发际周围喜欢长痘痘,就是因为忽略了这一步。

## 对策三:科学护肤注意防晒

进入秋季,很多人觉得太阳并没有夏天那般强烈,所以不需要防晒。但其实,在护肤流程中,防晒一直是较为关键的一步,在秋季更需要认真防晒,做好补救措施。

做好防晒措施,包括物理防晒,如穿防晒衣、打遮阳伞、戴墨镜遮阳帽等,以及化学防晒,如涂抹适合自己肤质的防晒霜。同时还需要注意皮肤的保湿、锁水,才能减少各种肌肤问题的出现。

据《羊城晚报》

## 新研究:全球50岁以下人群癌症新发病例数激增

新华社北京9月6日电 最新一期开放期刊《英国医学杂志·肿瘤学》刊登的一项研究显示,2019年,50岁以下人群的癌症新发病例数为182万,比1990年增长了79%。其中,乳腺癌患者占比最高。

来自中国浙江大学、英国爱丁堡大学等机构的国际研究团队的研究显示,1990年至2019年间,50岁以下人群中鼻咽癌和前列腺癌的新发病例数上升最快,估计年增长率分别为2.28%和2.23%。另一方面,50岁以下人群中肝癌的新发病例数估计每年下降2.88%。

从癌症死亡病例来看,2019年,50岁以下人群中约106万人死于癌症,比1990年上升了近28%。2019年,在50岁以下人群中,造成死亡人数最多或患癌后健康危害最大的癌症是乳腺癌、鼻咽癌、肺癌、肠癌和胃癌,而肾癌和卵巢癌患者的死亡率增幅最大。

杂志刊发的一篇评论文章说,这一分析结果颠覆了人们对50岁以下人群患癌症类型的认知。

虽然癌症在老年人中更为常见,但有证据表明,自20世纪90年代以来,在世界许多地区,50岁以下人群的患癌病例一直在上升。不过,这些研究大多集中在地区和国家差异上,很少有研究从全球视角或50岁以下人群患癌风险因素的角度进行系统研究。

为了填补这方面空白,研究团队利用《2019年全球疾病负担研究》中204个国家和地区29种癌症的数据,分析了14岁至49岁人群的癌症发病率、风险因素、死亡及癌症相关的寿命损失等数据。

从此次研究的患癌趋势来看,研究团队估计,到2030年,全球50岁以下人群的癌症新发病例数及相关死亡人数仍将继续走高,其中40岁至50岁人群风险最大。

## “中年发福”不是福



“中年发福”不是福 新华社发

新华社北京9月3日电 《参考消息》日前刊登英国《每日邮报》网站文章《小心!“中年发福”不是福》,报道摘要如下:

研究表明,与那些在中年保持苗条身材的人相比,在四五十岁时体重增加可能会使早逝的几率增加近三分之一。

血压、胆固醇或血糖略高且体重略微超标的人,其较早死亡的概率会高出30%。专家称,这些“轻微的不健

康特征”会使人们在其后30年心脏病发作或中风的风险更高。

令人担忧的是,大多数人没有表现出任何症状,并且“总体感觉良好”——这使得他们意识不到潜在“定时炸弹”的存在。

在这项研究中,研究人员想要考察患有代谢综合征的中年无症状人群,是否更有可能死于心血管疾病。

他们研究了约3.4万名年龄在四五

十岁的人,这些人在1990年至1999年间参加了瑞典的一个心血管筛查项目。

如果符合下述标准的3项或以上,则判定他们患有代谢综合征:男性腰围在102厘米以上,女性腰围在88厘米以上;总胆固醇超过6.1毫摩尔/升;血压超过130/85毫米汞柱;空腹血糖超过5.6毫摩尔/升。

约5084人符合代谢综合征的标准。研究者将他们与10168人构成的健康对照组进行比较后发现,代谢综合征组在30年内较早发生心脏事件(包括心脏病发作、心肌梗死、心律失常等)的可能性要大得多。

根据在欧洲心脏病学会大会上公布的这项研究结果,超过四分之一的代谢综合征患者在其后的30年内死亡,健康对照组为五分之一死亡,这使得前者的早逝可能性比健康对照组高了约30%。

瑞典西曼兰省医院的莱娜·伦贝里博士说:“很多四五十岁的人都难免有点肚子,会有血压、胆固醇或血糖的轻微超标,但总体感觉良好。其实,即使你感觉良好,也要每年检查血压,避免吸烟,注意保持腰围。最后,也是非常重要的一点,每天坚持体育锻炼。”



## 转发这只“锦鲤大王” 好运一年都归你



看到身边自带锦鲤体质的朋友,你是否羡慕他们的好运气?想成为“锦鲤”的小伙伴别担心!体彩顶呱刮推出新款即开票“锦鲤大王”,让你体验一把被锦鲤附体的好运!

遇见“锦鲤”好运不断!本款即开票的“锦鲤”共有三种颜色,分别为红色、粉色和橙色,预示着“红”运当头,好运常在;“粉”享美好,惊喜常在;“橙”心如意,快乐常在。

20元“锦鲤大王”采用找中奖符号的游戏玩法。具体游戏规则如下:刮开覆盖膜,如果出现锦鲤标志“🐟”,即中得该标志下方所示的奖金;如果出现王冠标志“👑”,即中得该标志下方所示奖金的5倍中奖奖金兼中兼得。

体彩锦鲤季,好运享不停。快前往附近的体彩实体店,体验一把当“锦鲤大王”的感觉吧,也许最让人羡慕的“幸运锦鲤”就是你!

(体彩宣)

