

# 年过三十,又见“青春痘”

## 压力大情绪差更易诱发成人痘痘



“青春痘”已经不再是年轻人的专利,记者在昨天的采访中发现,出现“青春痘”的成年人越来越多。成人痘非但不是青春再现,反而是一种衰老的象征,工作压力大、情绪不佳、生活没规律、睡眠不足都是成人长痘的诱发因素。

### 中年人脸上又冒出青春痘

从今年初开始,39岁的吴先生就饱受痘痘的困扰。他现在是单位里的骨干,事业上正如日中天,以前就非常注意形象的他,去年被提拔了之后,更加注意起自己的形象来,西服穿得笔挺,皮鞋擦得很亮。但今年初,他的脸上却出现了恼人的“青春痘”,而且越来越多,下巴、额头上都布满了暗红的疙瘩,让他的帅气形象大打折扣。

而和他有同样遭遇的壮年人并不少,32岁的李女士也被“青春痘”困扰着。三个月前,她的脸上就出现了小痘痘,起初,她以为是蚊虫咬的,涂抹了些药品也没有用,后来越来越多,到现在痘痘已经发展到大半个脸颊了。这让她非常自卑,“我现在出去谈业务时,都不好意思抬头,对方还以为我不诚心呢,有好几笔生意就没有

谈成。

### 压力大情绪差诱发成人痘

中大医院皮肤科主任医师王飞告诉记者,近年来,“青春痘”成人化的趋势,越来越明显;“在我们皮肤科的门诊上,现在经常接诊后青春期痘(也称‘成人痘’)患者,最大的已经46岁。在这些患者中,已经结婚的成年人占到了四分之一到三分之一;而在10年前,很少有35岁以上的人出现青春痘。”

王飞认为,成人患“青春痘”增多,和现在不少饮食中添加剂较多、激素成分较多有关系,与环境改变、压力刺激、不良的生活习惯、日夜颠倒的作息习惯也有关系。工作压力大、情绪不佳、生活没规律、睡眠不足等,都是成人患“青春痘”的诱发因素。他也认同这样的说法:如果这些情况较长时间没有得到改善,就会使人体内分泌

紊乱,雌雄激素不平衡,由皮脂分泌的紊乱导致深层细胞组织的混乱。

### 消痘,良好作息习惯不可少

如何消灭痘痘?专家认为,消灭痘痘,成人首先要调整自己的饮食习惯,尽量避免接触辛辣、油炸和高脂肪食物,少吃含碘量高的海带、海鲜类;其次养成良好的作息习惯,保持良好的心态,每天保持充足睡眠,尽量少熬夜。每天选择温和和清洁并具有调理功效的洁面产品,疏通堵塞毛孔;选择含控油、抑菌或溶解角质成分的护肤品,以预防痤疮杆菌过度活跃。如果已经出现了“青春痘”,不要去挤痘痘,因为不恰当的用力、不够专业的灭菌方法,可能会在脸上留下永久的痘疤,应在专业医生的指导下进行治疗。另外,滴几滴茶树油精华在化妆棉上,敷在痘痘上,有较好的止

痘功效。

成人痘常与压力、睡眠不足、疲劳、黄体素分泌过多、便秘等身心方面代谢不良有密切关系,成人预防“青春痘”,应从这些方面着手,不要过于劳累,注意科学饮食,选择不含激素的食品。

### 【资料链接】

#### 青春痘 VS 成人痘

**青春痘:**人在青春期荷尔蒙分泌容易失调,尤其是男性荷尔蒙的比例占得比较多。加上皮脂腺分泌过于旺盛,过度分泌的皮脂加上脏污等阻塞皮脂腺囊,让细菌增加繁殖,从而引发细菌感染而造成发炎,形成青春痘。

**成人痘:**也称“后青春期痘”,多与环境改变、压力刺激、不良的生活习惯、日夜颠倒的作息习惯有关,且多发于下巴、唇角附近的U形区。

实习生 蒋振凤  
快报记者 张星

### 健康前沿

#### 乳腺癌患者自杀风险高

最新一期《美国国家癌症研究所杂志》刊登的一份报告指出,患有乳腺癌的女性自杀风险比其他女性高出37%,而且这一高风险在她们确诊后25年内甚至更长时间内一直存在。越到乳腺癌晚期,患者自杀的自杀风险越高。  
新华社

#### 腿部力量训练 缓解膝关节炎

美国印第安纳大学研究人员发现,坚持腿部力量训练可缓解膝关节炎。

据路透社报道,史蒂文·马祖卡博士等人进行的研究表明,患有膝关节炎的中老年人若坚持腿部力量训练,两年后他们的膝关节空间缩小的速度便开始减慢。这意味着腿部力量训练有助于延缓膝关节炎的加重。不过,研究人员认为,还需要做更多研究以确认这一结论。  
新华社

实习生 蒋振凤  
快报记者 张星

### 健康资讯

#### 孕妇双人操开课

□快报讯(通讯员王莹)目前,孕妇体操已在孕妇中流行,它可以避免孕妇在孕期由于妊娠体重增加和重心改变而导致的腰腿痛,有助于减轻临产时的阵痛和促进顺利自然分娩。南京市妇幼保健院又推出一种夫妻双人体操,有助于夫妻间的感情交流,增强腰部及骨盆的关节柔软性,肌肉弹性及调节孕妇心理。该院将于10月22日下午2:30免费授课,指导准父母们如何一起做双人操。咨询电话:84463842。

#### “无喉”也能说话

□快报讯(通讯员程守勤)中大医院耳鼻喉科在江苏地区率先开展了喉癌治疗新型手术,不仅成功施行了喉部肿瘤根治术,而且还能让“无喉”患者开口说话。

以往治疗喉癌大多采用全喉切除手术,致使患者丧失发音说话功能。中大医院耳鼻喉科主任黄志纯等对不同类型的喉癌患者采用不同的切除及修复方法。针对晚期喉癌患者,可在彻底根治肿瘤的基础上,最大限度利用残存的喉组织等自身材料,开展手术吻合,为病人重新建立新的喉腔,使过去晚期喉癌术后无法发音变成能够开口说话。

#### 省中医院征集整形患者

□快报讯(通讯员冯瑶)江苏省中医院整形外科专家将联合韩国著名的鼻整形第一人、享有“整鼻大王”之称的郑东学教授,共同为鼻畸形患者联合诊治,征集患者:鼻部畸形、多次鼻整形失败、颌面宽大、咬肌肥大等部分患者,部分患者免收部分费用,截止日期为10月19日,咨询电话:86613146。

www.lifenanjing.com.cn—医生博客

## 当心秋季意外——肥胖

来源:www.lifenanjing.com.cn—博客频道—医生博客

秋天是收获的季节,瓜果食品特别丰富。可是,当你尽情畅饮,品味佳肴的时候,可得小心秋天的意外收获——肥胖。要想对付肥胖,应根据不同肥胖症状,对症治疗。

1【临床表现】形体肥胖、口臭口干、大便秘结。此型多为体壮的中青年肥胖者。

【食物选择】白菜、圆白菜、芹菜、茼蒿、竹笋、莼菜、莲藕、苦瓜、马齿苋、马兰草、荸荠、鸭梨等。

【食品选择】凉拌莴苣、白菜海带汤、五汁饮、凉拌藕丝、竹笋罐头、鸡蛋炒马齿苋、猪肉炒苦瓜等。药茶:决明子茶;绿茶。

2【临床表现】形体肥胖、烦躁易怒、口干舌燥、头晕目眩、失眠多梦、月经不调或闭经。肥胖日

久者可见此型。

【食物选择】香蕉、橙子、桔子、柚子、苹果、燕麦、高粱米、刀豆、白萝卜、茴香、茉莉花、山楂、茄子、酒、醋等。

【食品选择】凉拌佛手、蒜泥茄子、白萝卜汤、荞麦面、茉莉花茶、山楂饮、三花减肥茶、健身醋等。药茶:陈皮、玫瑰花。

3【临床表现】形体肥胖、肢体困重、倦怠乏力、大便溏薄。此型临床上最为多见。

【食物选择】扁豆、蚕豆、豌豆、赤小豆、绿豆、黄豆芽、绿豆芽、玉米、冬瓜、冬瓜皮、黄瓜、黄瓜皮、西瓜、西瓜皮、白菜、鲤鱼等。

【食品选择】杂豆粥、冰拌三皮、赤小豆鲤鱼汤、冬瓜瓢汤、白菜粉丝汤等。

魏睦新  
江苏省人民医院中医科主任

www.lifenanjing.com.cn—健康频道

## 健康专家在线答疑

专家在线:曾庆琪 江苏省中医院男科专家、副主任医师

来源:www.lifenanjing.com.cn 健康频道

游客:我是一名司机,前一阶段我看到一则报道:一名30岁不到频发夜尿,患前列腺。而最近我发现自己也出现了报道中所说的一些症状,请问,为什么我们年轻轻轻就患前列腺炎?

答:的哥容易患前列腺炎,因为具备了几个因素:疲劳、久坐、憋尿、紧张。长期奔波疲劳,体质下降,形成了发病基础,紧张、久坐、憋尿、前列腺局部充血,并容易导致尿液返流前列腺腺管内,大大增加了发生前列腺炎的机会,

因此的哥特别容易发生前列腺疾病。

游客:请问怎样可以延缓早泄?

答:引起早泄的原因很多,首先要确诊是不是早泄,可到医院进行诊断,有些属于正常的生理现象。针对早泄的病人,中医可以根据具体病情,辨证与辨病相结合进行治疗,绝大多数尚可。建议多吃些莲子,有一些辅助作用。

游客:前列腺炎应在生活饮食方面注意哪些?

答:前列腺炎患者饮食以清淡为主,平时少喝酒,少吃葱、蒜、辣椒,尤其是目前流行的酸菜鱼、烧鸡公等,戒酒具有特别重要的意义,饮酒易复发和加重病情。  
快报记者 张星



### 健身健身

昨天是世界精神卫生日,江苏省精神卫生领导小组在鼓楼广场举行以“健身健身,你我同行”为主题的宣传活动,倡导生理健康与精神健康的统一。图为专家现场接受市民咨询。  
快报记者 赵杰 摄

## 剩月饼放冰箱慢慢吃?

### 专家提醒:长期“雪藏”月饼不可取

中秋节已经过去了,很多市民家中还存放着没有吃完的月饼。记者在近日的采访中发现,如何处理家中的剩余月饼,成了市民心中的愁事。江苏省疾控中心和南京市中医院的专家提醒市民,把月饼放在冰箱里短期冷藏,可以作为处理月饼的方法,但长期“雪藏”月饼的方法并不可取。

### 月饼放冰箱要吃到底

一谈起家中的月饼,家住南京市北京东路的李女士就喊了起来:“女儿送,儿子送,同事送,中秋节过去好几天了,现在家里还有十几盒月饼,我们两个人一时半时哪能吃得完啊?扔掉了又太可惜了。”至于如何处理这些月饼,李女士从亲戚那儿学来了一招,她决定把剩余的月饼放在篮子里,吊在厨房的窗口通风处保鲜,“这样就可以保证月饼的质量了,我就慢慢地吃吧。”

吴老先生处理月饼的方法可能更具有代表性,他说:“我现在已经把月饼放

到冰箱里了,有的保质期快要到了,我觉得从月饼的外观上和味道上来看,月饼都没有变质的现象,放在冰箱里应该能够保鲜。”他说,既然月饼能这样保存,他准备把这些月饼一直吃到年底。

记者随机采访了10余名市民,60%的市民家中存有剩余的月饼,如何处理这些月饼让他们犯愁,采取的方式也各种各样。有些市民把剩在家里又吃不完的月饼放在冰箱里储存,有的把月饼放在篮子里吊在通风的房梁上保鲜,更有市民把月饼做成汤圆、包子馅,有的家庭实在吃不完,就把月饼变成了家里阿猫阿狗的粮食。

### 保存不当食用者频现不适

南京市中医院消化科主任金小晶告诉记者,现在的月饼馅料多种多样,有些月饼里放了香肠、肉松、腊肠、咸肉、蛋黄等,因此对月饼的保存更有讲究,如果保存不当,月饼出现了变质,市民食用之后,就会出

现胃肠道不适症状。最近一段时间,他就频频遇到吃月饼后出现不适症状的患者,这和月饼的保存不当有很大关系。

### 长期“雪藏”月饼不可取

江苏省疾控中心营养与食品卫生科科长袁宝君介绍,在冰箱里冷藏月饼,应该是个比较好的贮存方法,冰箱里的低温可以抑制月饼上的微生物、霉菌、细菌等的生长速度,在短期内可以起到保证月饼质量的作用。但低温只能抑制细菌的生长速度,并不能杀灭这些细菌,因此在冰箱里保存月饼,最好不要超过一个月,准备把月饼一直吃到年底的做法更不可取;尤其是含有肉馅的月饼,由于其营养丰富,更容易滋生细菌,因此肉馅的月饼保质期更要短些。

南京市中医院消化科主任金小晶提醒,对于快要超过保质期的月饼,更不能长期在冰箱里贮存,否则极易引起月饼的变质。

实习生 蒋振凤  
快报记者 张星