

# 皮肤“4S标准”，你达得到吗？

## 粉尘、日光让皮肤很受伤，一款中药面膜帮你美白

南京越来越热，各大医院皮肤科的患者人数也越来越多。记者了解到，除了常见的光敏性皮炎之外，青春痘、黄褐斑也时不时来凑热闹。昨天是“护肤日”，江苏省人民医院皮肤科主任骆丹告诉记者，大约有四成人的皮肤处于亚健康状态。

### 皮肤也有“4S标准”

罗小姐看起来皮肤白皙，外人也十分羡慕，但是一次偶然的就诊，医生却告诉她皮肤不是很健康，“医生说我的皮肤没有光泽，最重要的是缺乏水分。”罗小姐说，后来仔细看了看，发现确实有点“饱经风霜”的感觉。

所谓健康的皮肤，有个“4S

标准”：它们是 smooth——平滑；shining——有光泽；soft——柔润；sexy——美感。可见，“没病就是健康”的观念被彻底颠覆了。骆丹告诉记者，在黄种人中，面部皮肤处于健康状态的不到10%，亚健康的大约占到30%-40%。

### 粉尘日光最易让皮肤受伤

据介绍，常见的亚健康皮肤

有三种，罗小姐就是第一种——皮肤长期缺水。这类人以粉尘环境下工作的女性最为多见，如教师，常见症状为干燥、粗糙、缺乏弹性、毛孔粗大等。

还有一种则多见于户外运动频繁的女性，常见症状有肤色不均、色斑、暗黄、老化、皱纹。皮肤的老化90%是“光老化”作用的结果。

最后一种常见的就是长期使用电脑的女性，常见“亚健康肌肤”的症状是：肌肤水油不平衡、粉刺、暗疮等。这主要和电脑显示屏的辐射产生静电，吸附更多的粉尘有关。

### 自制中药面膜帮你美白

南京市中西医结合医院皮

肤科杜长明主治医师介绍说，夏季护肤，最关键的是要最自然、最简捷的措施。目前市面上有些面膜，由于含有香精、色素、防腐剂等成分，容易让女性出现过敏现象，而纯中药的面膜则很少有上述不良反应。杜医师为大家介绍了一款滋养美白中药面膜，有兴趣的读者朋友不妨试一试。

材料与做法：当归30克、川芎30克、白芷130克、益母草30克、乌梅15克。以上材料在中药店买到时，即可研成极细的粉末，装瓶备用。每晚取适量以牛奶调成糊状敷面至八分干时洗净，连用15-20天。

通讯员 陈步伟 杨璞  
快报记者 刘峻



紫外线指数

4级

强度较强，外出前要带上遮阳伞、抹好防晒霜哦。



着装厚度指数

2级

以短袖或长袖衬衣为主。但是温差较大，早晚要添衣。



大家天气

你的心情会受天气影响吗？你的生活因天气而改变吗？开心的，不开心的，欢迎一起来韶韶。每周我们都会评出一个最积极参与奖，30元话费等你来拿！

### 互动通道

移动用户发送短信到1065830096060  
电信用户发送短信到10659396060  
联通用户发送短信到1065596060  
你也可以投稿到djtq@hotmail.com  
(请注明“韶天气”，留下真实姓名)

### 我把自己晾一晾

读者姚友平：天晴了，我把自己“放”在太阳底下好好地晾了晾，彻底去一去阴雨带来的潮湿心情，让自己获得更加积极美好的心境和姿态。

读者老门东：四季分明我南京，风雨骤变近常行。比起外地坏天气，家家和谐好心情。

### 门诊故事

### 老汉没喝酒反而“醉”了

天气热了，饭后困倦警惕脑缺血

快报讯(记者 刘峻)家住孝陵卫的鲁大爷平时吃饭时总喜欢喝上几杯，但是这两天他的咽炎犯了，昨天中午无奈只好“罢杯”。让鲁大爷的老伴儿感到奇怪的是，鲁大爷吃完饭后就昏昏欲睡。“咦，奇怪，怎么没喝酒反而‘醉’了呢？”老伴觉得蹊跷。不料，鲁大爷中午睡觉起来，突然感到头晕、恶心，差点昏厥过去，家人将其送往南京市中西医结合医院就诊，被诊断为短暂性脑缺血。

医院心脑血管内科专家鞠娟副主任医师介绍说，鲁大爷饭后很快昏昏欲睡的现象民间一般称之为“醉饭”。其实，“醉饭”是脑供血不足的一种表现，人进食后，胃需增加大量血液、氧气及水分提高胃动力，因而体内其他脏器获得的供血量就相对减少，大脑也随之出现暂时性缺血缺氧现象。专家提醒中老年人每天喝水量不应少于1200毫升。

### 空气指数

关注我们的呼吸质量

### 今天空气持续良好

昨天，南京市空气质量指数为94，质量状况为良好，首要污染物是可吸入颗粒物。预计今天全市空气质量良好，可吸入颗粒物污染分指数范围80-100；二氧化硫污染分指数范围25-45；二氧化氮污染分指数范围14-34。

### 今天天气预报

地区名称	空气质量	首要污染物
玄武湖	79~99	无
白鹭洲	101~121	可吸入颗粒物
中华门	106~126	可吸入颗粒物
山西路	80~100	无
山西路	80~100	无
远东路	101~121	可吸入颗粒物
仙鹤门	80~100	无
奥体中心	101~121	可吸入颗粒物
浦口	80~100	无
江浦	80~100	无

# 亲兄弟头回见面就打架

南京海底世界北极熊馆的小熊“北北”来南京已经3年多了，当初仅仅一岁多体重135公斤的小家伙，转眼已经是350公斤的小家伙了。这3年里，“北北”为游客带来了许多欢乐，但是安静的时候，“北北”还是有些孤单。为了给他找个玩伴，海底世界好不容易帮他找到了新玩伴。了解资料后发现，嘿！居然是“北北”的亲兄弟，只是从未谋面。昨天，哥俩头一回亲密接触，没想到，一见面，就打了起来！

### 首次见面，兄弟反目

说来也巧，为了购买新北极熊，海底世界可是做了很多努力。最后，还是在北北的老家，俄罗斯KAZAN动物园找到了一只两岁的小熊。一看资料，竟然是“北北”的亲兄弟。一个生日是2005年12月11日，一个生日是2007年12月1日，差了两岁。由于“北北”1岁多就来到了南京，这两兄弟还从未谋面。弟弟的名字翻译成中文就是“终结者”，好威风！

小北极熊是今年4月9日从俄罗斯飞抵南京的。5月10日开始，小北极熊正式搬进了北极熊馆，与“北北”隔笼相望。

经过一段日子的熟悉，昨天，海底世界打算让它们合笼。虽说“北北”和“终结者”是亲兄弟，但从没谋面的他们毕竟都是雄性北极熊，万一出现打斗，那可不是闹着玩的。所以，海底世界提前做了周密的准备，各个岗位严阵以待，各种器具一应俱全。记者探头一看：高压水枪，汽车轮胎两条，蜂蜜一瓶，西瓜四个，甚至还有——鞭炮！

经过一段日子的熟悉，昨天，海底世界打算让它们合笼。昨天上午9:30，笼门打开。被困了好多天的“终结者”，撒欢跑出来。“北北”对突然冲过来的“入侵者”有点不满，靠近它，用头去拱。两只熊又像玩耍又像打架，大家有点看不懂。“终结者”毕竟初来乍到，

一直躲着哥哥。突然，“北北”发难，从岸上追到水里，仗着自己个子大，扑到弟弟身上，竟然张开大嘴，咬在了“终结者”的脖子上，连皮都扯了起来。

小熊拼命想甩开。站在高处的饲养员赶紧用高压水枪冲向他们，“北北”一愣，松开口。

战争远远没有结束。饲养员又抛下两个西瓜，希望可以分散它们的注意力，然而，两个小家伙根本没看见一样，又抱成了一团。

这下，弟弟脾气上来了，也不肯让了。别看个子稍小些，但一出手就知道是打架好手，出手够够狠。

两只熊甚至立起来打了，战况愈演愈烈。饲养员当机立断打开笼门，“终结者”看到熟悉的“卧室”，一低头冲了进去。这边，笼门迅速放下，将兄弟俩隔开了来。

### 希望“终结者”终结寂寞

即使隔开了，哥哥还是不解气，在门口转来转去。里面的弟



兄弟，别怪我不客气  
快报记者 赵杰 摄

弟也不甘示弱，用厚实的熊掌啪啪拍着铁门，闹得震天响。

“没事的，动物合笼开头一般都这样，慢慢就好了。”工作人员介绍，过两天，它们会再合一次。

“引进‘终结者’，就是希望它能终结哥哥的寂寞。”工作人员说，祝福这对亲兄弟能够早日和睦相处，为大家带来更多的快乐。  
快报记者 孙兰兰

### 相关新闻

### 乐申生日会邀你参加

快报讯(通讯员 马海燕 公正 记者 孙兰兰)5月27日，又将迎来红猩猩乐申的第11个生日，红山动物园一方面为了庆贺它当选为动物园形象代言，另一方面为了让其单身状况引起全社会关注，将于乐申生日当天举办一场热闹的生日会。

提起乐申，市民朋友都会感到很亲切。在前段时间现代快报与红山动物园合办的动物明星选拔赛中，有着深厚群众基础的乐申不负众望，一举夺魁，当选为2010年南京红山森林动物园“形象代言”。

乐申生日当天，红山动物园将邀请十位与乐申同天生日的市民来园欢度生日，地点就在乐申的家。报名以先后顺序为准，截止5月26日下午5点。报名热线：96060、85518101。

**李晓龙摄影**

儿童经典写真自由选套餐  
**六一特惠199元**

婚纱照全家福600元起拍

套餐：  
1) 拍20张，加洗7寸20张  
2) 拍20张选10张，送7寸个人经典相册一本  
3) 拍20张选一张放大24寸水晶相框

热线电话：86611639、85199168 网址：www.xlcl.net/b610122  
地址：汉中门大街3号B幢204室(汉中门大街香港名店街对面元祖食品三楼)

**祛眼袋 我们更专业**

本院采用国家专利技术，不开刀、不吸脂、不松弛皮肤、快速一次去除眼袋、肿眼泡、同时紧肤去皱、清除黑眼圈，适合16-80岁男女，随做随走，不受季节影响，告别反弹、签约服务，保证效果。(修复：吸脂、开刀不成功的眼袋)。

国家专利：已荣获国家专利(认证号：ZL02271795.1)  
全国连锁：香港、北京、上海、深圳、广州等各大城市下设32家分机构  
安全精确：不开刀，无痛无痕，数码监控，安全、精确、协调

十五年了，我们专做眼袋！  
去眼袋专利证书  
专家热线：13952038666

咨询电话 025-85511148 85511159 地址：南京市新街口汉中中路8号金轮国际广场写字楼806(金鹰国际对面)

**祛斑 只需5天**

医疗新科技

《此技术已获国家专利，由专利发明人应诊。》  
★独家提取术 独特的医疗DNA基因控制转移疗法，结合自体提取技术快速准确的在2-3秒内达到雀斑根部(只需5天)，彻底祛除脸上斑点。  
★彻底祛除 遗传性雀斑、黄褐斑、真皮斑、老年斑、色素斑。

**郑重承诺**  
签约祛除雀斑合同 祛不掉全额退款、  
独家技术谨防假冒。签约20年不反弹

地址：南京市集庆路233号(乘14、21、81、103、301、35、94、63、62到集庆门站)  
TEL:025-52235576 13182860086 网址:www.YTquban.cn