



最近,韩剧《来自星星的你》大热,剧中女主角千颂伊的各种“抗老秘笈”,不仅让剧迷们捧腹,也有了效仿的念头。“女神”的抗老方法真的有效吗?

通讯员 刘敏 现代快报记者 刘峻

# 你也吹塑胶手套了吗?

韩剧《来自星星的你》大热,千颂伊的“抗老秘笈”真管用吗?医生称效果有限

**A**

## 不吹冷风 敷面膜

在《来自星星的你》第16集中,女主角千颂伊想到男主角都敏俊400年都是一个模样,不会衰老,哀叫着从阳台跑回屋里,自言自语:“冷风会加速皮肤老化。”

千颂伊的担心是大惊小怪还是有道理呢?中大医院整形美容中心主治医师张珏介绍,风和光都会加速老化。吹冷风会带走皮肤中的一些水分,缺乏水分的皮肤老得快。

为了保养皮肤,千颂伊还经常敷面膜。这也是许多女性

**B**

## 吹塑胶手套抗老

剧中,千颂伊看到电视节目里说,吹塑胶手套可以保持年轻,主持人说,这样做可以增加肺活量,去除活性氧,进而起到抗老化的作用。千颂伊立刻冲进厨房,猛吹塑胶手套。

张珏介绍:“吹塑胶手套跟

睡前常做的“课程”之一。

张珏说,敷面膜只是起到保湿的效果,面膜中的营养成分被皮肤吸收得很少,对于延缓皮肤衰老的功效很小。敷面膜的主要作用是锁水,阻止皮水分挥发。



吹气球差不多,可以锻炼肺活量,但是想通过吹塑胶手套变年轻,效果有限。呼吸就是排出二氧化碳,吸入氧气,这跟抗氧化完全是两个概念。”

张珏同时指出,吹手套可以锻炼脸部肌肉,但是不一定能瘦脸。

## 吃猪皮补充胶原蛋白

剧中千颂伊与朋友一起吃饭,把肥肉给朋友吃,自己只吃猪皮,说是要补充胶原蛋白。

不过,专家认为,猪皮中的胶原蛋白,在胃肠道消化后变成氨基酸,对保

持皮肤弹性的作用很小。营养师建议可以吃一些富硒食物,还有含黄酮类的食物,如大豆、可可粉、葡萄、深色蔬菜等,平时多补充维生素A、C、E,有抗氧化功能。

## 甩动手脚消水肿

剧中,千颂伊躺在沙发上,“四脚朝天”,通过甩动手脚来消除腿部水肿。这种做法是否有效?

张珏解释:“通过改变体位达到消肿的方法,有一定效果。但是剧中女主角的动作夸张了,不需要这样。”平常想要消水肿,可以在睡觉时将双腿垫高,这样就可以增加组织的静水压,加速静脉流通。这也是很多模特用来消肿的方法。



## 转呼啦圈

剧中千颂伊为了保持年轻,还转起了呼啦圈,这有用吗?张珏表示赞同,因为有氧运动会起到塑形的效果,让自己保持年轻的体态。

张珏提醒,想要保持年轻状态,要有健康的生活习惯,规律作息、局部保养、加强锻炼、清淡饮食。吃炸鸡喝啤酒,可不利于抗衰老呢!

本文图片均为视频截图

**即日起,40-75岁市民可免费筛查肠癌**

油炸烧烤食物含有致癌物质

## 医生说,炸鸡和啤酒尝尝就行

昨天,南京市中医院启动了结直肠癌免费筛查计划,符合筛查条件的市民去医院,可以获得1次免费检查。专家说,2010年,医院曾开展过一次免费筛查活动,当时发现了37例直肠癌。专家表示,由于生活方式以及环境的变化,现在江浙沪等地区的肠癌发病率,较我国西部高。

通讯员 李珊 钱文娟 现代快报记者 刘峻

## “星星”催热韩国游

报团人数比去年同期上涨约8%

热播剧《来自星星的你》不仅让“炸鸡和啤酒”火了,更让旅游企业从中嗅到商机。现代快报记者昨从南京多家旅行社获悉,受《旅游法》实施影响,今年春节后韩国游价格与去年同期相比上涨10%到15%。不过,游客比去年同期增加了8%左右。“要不是前几天南京下雪,韩国游还要再火一点。”某旅行社一名工作人员坦言,韩剧《来自星星的你》是一大催化剂。

## 报团韩国游 游客点名要剧中景点

现代快报记者昨天采访发现,目前,南京多家旅行社都在力推韩国游。“没办法,只要是来咨询韩国游的,都会问到韩剧《来自星星的你》,问有没有剧中景点。”南京珠江路附近一家旅行社工作人员称,更有一些旅行社、旅游网站推出了韩剧特色游。携程旅行网近期推出的一款韩国5日游,就是其一。网站工作人员称,这个特色团是专门为“星星粉”们打造的。

据携程旅行网工作人员介绍,“来自星星的你”特色旅游团中,有多个剧中拍摄地景点。比如:游览韩国清平湖边的小法兰西村(下图)。“剧中男主角都教授就是在这里施展超能力,向女主角千颂伊献出了全剧最浪漫的吻。”工作人员还介绍说,在该行程的第5天,游客可以登

上首尔塔,实地探访情人锁小广场。因为首尔塔是剧中千颂伊独自等待都教授的地方,也是韩国年轻情侣约会的天堂。不过,这个“来自星星的你”旅游特色团,需要从上海出发,团费为4299元起。

## 赴韩游客女性占7成 追星族成主力

来自携程旅行网的统计数据显示,去年赴韩旅游的中国游客中,70%是女性,年龄集中在20岁至40岁之间,是受韩流影响最大的群体。如今,虽然正值旅游淡季,但是韩国游人略有上涨。旅游业业内人士表示,除了韩剧《来自星星的你》的催化作用外,泰国游的降温,以及较低的团队价也是导致韩国游升温的原因之一。

目前正值旅游淡季,韩国游价格相当于春节期间的一半左右。现代快报记者昨从江苏省中旅旅行社获悉,目前,韩国游4日团报价3000元左右,韩国游5日团报价4000元左右。而该旅行社的韩国游6日团报价也在4000元左右。“现在是淡季,韩国游6日团在做特价促销,跟韩国游5日团队价格一样,还多个釜山游呢。”相对于团队游,韩国自由行颇受年轻人喜爱。目前,南京市场上,4到5天的韩国自由行,报价在2100元左右。



免费筛查流程有三步:第一步,市民直接至南京市中医院门诊二楼肠镜室,填写信息表并领取大便标本盒;第二步,留取大便标本后到门诊三楼检验科免费检查;第三步,三天后打电话到医院咨询结果。如果结果是阳性,医院也会及时通知市民。

南京市中医院全国肛肠医疗中心主任医师金黑鹰介绍,这次免费万人肠癌计划针对40岁~75岁的人群,男女不限,如果有家族史的,建议及时来免费筛查。

据介绍,结直肠癌是常见的消化道恶性肿瘤之一。对一般人群进行筛查,提高结直肠良性肿瘤及早期肠癌的诊断率,能够有效地减少结直肠癌的发生率及病死率。一期结直肠癌患者内镜手术后5年生存率可达90%以上,费用约2000元。而四期患者5年生存率仅为20%,费用却高达20万。

金黑鹰说,如果是高危人群,建议坚持大便隐血检查和肠镜检

查,每年只需100多元钱,能够及早发现肠癌。

2010年,南京市中医院曾经做过小范围筛查。7000例肠癌筛查,阳性率42.9%,也就是3003人是阳性。这些人应该做进一步检查,以确认阳性原因。不过,实际来院继续检查的人数只有850人。在后续检查中,发现阳性者722例,占84.9%,最后诊断为结直肠癌的病人有37例,其中15例为肿瘤I期,在随后几年的随访过程中,这15例患者的预后良好,可以认为治愈。

金黑鹰介绍,相关调查显示,我国年均新发结直肠癌病例达13万,并以年均4%增幅不断攀升,在上海及周边地区已上升至癌症发病率的第二位。

金黑鹰表示,我国西部发病率是十万分之二十左右,江浙沪达到了十万分之四十。这可能与生活方式以及环境等多因素都有关系。

## 特别提醒

### 炸鸡和啤酒 尝一点就行



韩国电视剧《来自星星的你》火了,剧情中的“炸鸡和啤酒”让好多“星星迷”馋到不行。金黑鹰说,这两样东西,尝尝就行,不要代替日常饮食,因为油炸和烧烤会分解致癌物质。油温至160℃以上会分解出一些致癌物质。此外,酒精的摄入也使患肠癌的危险性增加。

## 多喝茶多吃洋葱,可预防肠癌

金黑鹰强调,预防肠癌,在控制脂肪摄入量的同时,粮食也不宜过于精细。建议城市人在注意保持正常体重的情况下,多吃蔬菜、水果、杂粮等,增加膳食纤维的摄入。多吃含维生素C、胡萝卜素、维生素E、叶酸和蛋氨酸的食物,具有降低大肠癌发病危险性的作用,维生素D和钙也有类似功能。

金黑鹰说,茶叶里含有茶多酚,洋葱含有黄酮,在预防肠癌方面有一定作用,豆制品如大豆、赤小豆里也含有黄酮的成分,也可以起到预防的作用。另外,每天坚持多饮水,保持大便通畅,养成定时排便的习惯。经常坐着工作的人,要增加活动量。