

拥有生活好习惯,和青春痘说“拜拜”

“危险三角区”的痘痘要慎扣,有人险丧命

□本报记者 手锦怡/文 洪漩/制图

脸上长痘了,是不是总用手去挤去抠?近日,苏州一位29岁的喻先生就因为随便抠了自己脸上的一颗痘痘,导致面部感染,引发败血症,险些丢了性命。

乱抠“危险三角区”的痘痘 处理不当感染引发败血症

十天前,喻先生从老家东台到昆山出差,上嘴唇左边长了一颗痘痘,当时没当回事,随手就把痘痘抠掉了。也正是因为这个没当回事的举动,让喻先生险些丧命。

喻先生回忆,痘痘被抠掉不久,嘴唇就肿起来,更糟糕的是,还开始发烧,体温甚至一度达到40℃。到昆山医院一检查,医生直接说这个病很严重,建议转院。喻先生马上转到了苏大附一院,经检查,感染科确认其感染了败血症。据主治医师介绍,从鼻子到嘴唇到下巴这

痘痘的长势如何控制 面部清洁作息规律合理饮食

都说痘痘是青春的标志,但也是青春的烦恼。尤其春季,随着气温不断升高,皮质分泌量增加,过剩的皮质一旦与灰尘、老化角质混合,就会堵塞毛孔,造成皮质无法正常排除,就会容易长痤疮。其实合理饮食、作息规律、保持面部清洁,痘痘长势也是可以控制的。

浙江省人民医院皮肤科主任医师潘卫利提醒:首先要减少手与脸部不必要的接触。手容易接触外界的污垢,与脸接触后,容易造成细菌的滋生,从而引起痘痘的产生;日常卫生也要讲究,尤其是一些邋遢的小伙子,家里常与脸部有接触的物品,如被子、枕头、毛巾等,要保持

一块是典型的“危险三角区”,毛细血管密集。喻先生将痘痘挤破以后,细菌侵入血循环,从而引起了整个颜面部位的感染,目前他的眼睛、肺部都出现了严重的感染,要不是治疗及时,双眼恐怕都将保不住。

此外,人的面部还有一个大“三角区”,即从眼部到嘴唇的大三角区。医生提醒,在这些区域内,哪怕是个小痘痘也不要随意乱挤。

简单的说,可能因为你的不专业,手上带有细菌。经过随意挤压,极易引发

清洁、干净,减少细菌的感染。

另外,保持脸部的清洁也尤为主要。洗脸是保持脸部清洁最有效的方式,所以洗脸时要仔细。但是过度洗脸会伤害皮肤,一般早晚洗两次就足够了。要注意的是,不要挑选清洁能力强的洁面产品,尤其是因油脂分泌过盛而长痘的人群,因为这类产品多为碱性,对皮肤会有较大的刺激。并且碱性洁面产品还会导致皮肤中的水油成分不平衡,从而引发更多的油脂分泌,不仅不能有效祛痘,甚至可能会让痘痘久而不散。

中国新时代健康产业集团体质养生师刘娟则提醒长痘人群,千万不要因为



“危险三角区”挤破后容易发炎,传播到颅内,出现颅内感染。

颅内感染。此外,挖鼻孔掏耳朵等小动作也要避免,尤其是挖破了务必要引起重视,因为鼻腔和耳朵如果发生感染,也容易蔓延至脑部。

长痘而忧心忡忡,“该吃吃、该喝喝、该睡睡”,放宽心更有利于痘痘的控制。

刘娟说,要多吃并常吃水果和蔬菜。因为丰富的维生素和微量元素,有利于增强皮肤的抵抗力,杜绝青春痘;每天坚持适度的运动也很重要。适度的运动可以促进细胞的新陈代谢,提高细胞的活力,保持皮肤的健康;还要学会减压。过大的生活压力会造成皮脂过分分泌,容易堵塞毛孔,导致青春痘的形成;较为主要的一点是,不要经常熬夜。熬夜对于皮肤的伤害是很大的,如果不想长青春痘,每天最好在晚上十一点之前睡觉。

链接》》》

正确处理方式

如果实在克制不住想挤痘痘,一定要注意:

- (1)挤痘痘前,要保证手部的清洁干净,最好用去角质面膜,让角质层变得柔软,这样痘痘更容易挤出来。
- (2)拿面纸包住手指,然后再用手挤痘痘。
- (3)先擦柔软角质化妆水,挤痘痘更容易。
- (4)挤完痘痘,要避免发炎,可以用生理盐水清洗伤口。
- (5)挤痘痘时,不能拔起所有的粉刺。建议你不要太用力,以免造成毛孔粗大。



干劲十足,却身心状态不佳?貌似许多人在春季的真实写照。日本 Livedoor 新闻网称这种状态为“小抑郁症”,造成这种郁闷的不仅是春季的阴雨连绵,还有开春后环境的变化——三四月份,人们经常遇到毕业、搬家、入学、换工作、换同事等情况,适应新环境与人事关系时,难免有些压力。

说到减压方式,绝对是五花八门层出不穷,前有捏泡面,后有淘宝女卖家穿男装减压。不过减压方式并不是越新越好,这里重磅推荐的是最古朴的减压方式——音乐减压。

科学家们发现音乐能刺激人体的自主神经系统。轻柔的音乐会使人体脑中的血液循环减慢;而活泼的音乐则会增加人体的血液流速。另外,高音或节奏快的音乐会使人肌肉紧张,而低音或慢板音乐则会让人感觉放松。总而言之,利用音乐减压的靠谱度非常高,所以,别在网络上寻找那些奇葩减压法了,好好回家听音乐吧。

下面就由小编来为大家推荐几款舒缓心灵的好音乐。

古典音乐

安德蒙乐团:《绿钢琴》、《静谧风吟》

来自芬兰的安德蒙乐团善用钢琴演绎主旋律的轻音乐,他们的音乐有如家乡冰雪一般清澈纯净,给人们带来一种被抚慰的愉悦心境。

民族音乐

佛教纯音乐:《云水禅心》

古筝声音柔美清雅,令人感到舒适。而当佛教文化与古筝声碰撞,则就形成《云水禅心》天籁一般的绝妙之音,营造出空灵悠远的意境,让你忘却烦恼。

流行音乐

《Maya's Song》《天空之城》

如果你更爱流行音乐,想必也有不少选择,只要不要太热烈,太悲伤,轻柔抒情都能帮助你舒缓情绪。

(百合)

吃水果险些丧命 水果过敏不容小觑

近日,武汉的李先生吃芒果,竟突然感到胸闷憋气,转而不省人事,家人将他送到医院后,经过紧急救治化险为夷。

吃芒果过敏导致喉头水肿

接诊李先生的医生表示,突发急症的李先生是因为芒果过敏导致的喉头水肿,送到医院时气管已被堵了大半。

李先生清醒后回忆,当天下班时路过水果摊就买了几个。芒果咬在嘴里又甜又糯,不一会儿突然眼前一黑就什么都不知道了。

听说是因为芒果过敏,李先生很是惊讶:“之前吃芒果也过敏,只是嘴巴周围有点痒,过两天就好了。”

过敏会一次比一次厉害

“口唇周围瘙痒起水泡,正是芒果过敏发出的警示信号。”医生表示,谁也不知道下一口是否会引起急性喉头水肿,一旦气道闭塞,几分钟内就会要命。

如果你刚开始吃芒果不会过敏,但熬夜、劳累等都会打乱人的免疫平衡,导致过敏发生。

过敏还有个规律:第一次吃没事,第二次才会出现过敏反应,之后一次比一

次厉害。第一次吃芒果,身体会做出是否过敏的判断,然后贴上“通缉令”,等到第二次再吃时就会被“抓”。

催熟芒果更容易发生过敏

专家介绍,芒果树属于漆树科,这种树本来就容易引起过敏。芒果中还含有大量的蛋白和生物碱,特别是没有完全成熟的芒果中含有的醛酸,极易引起接触性皮炎。

原本生芒果就容易过敏,再加上催熟剂,就更容易发生过敏。专家还表示,个人的体质不同,过敏的芒果品种也不同。也许原先吃台农芒不过敏,但换了金煌芒、象牙芒等就会过敏了。

对水果过敏的人可能对花粉过敏

“过敏源临床检测发现,在水果过敏的人中,有四成人同时也对花粉过敏。”医生说道。

对大部分人来说,吃了致敏果蔬后,仅会出现嘴唇周围红痒、口舌麻木、喉咙痒等症状,提醒大家,一旦吃水果时出现嘴角发红、瘙痒、起小疹子等症状,应立即停止吃该水果,如果症状比较严重,要立即到医院就诊。