

青春痘挤不得 想要治急不得

记者 李梦楚

你看,我脸上的痘痘是不是没有了,而且皮肤比以前光滑了很多?近日,市民小胡在与小姐妹的聚会上兴奋地说。像小胡一样深受青春痘困扰,想要重现光滑皮肤的年轻人不在少数,痘痘可以挤吗?为什么会长痘?平时该注意些什么?近日,记者就读者普遍关心的青春痘问题,请胡响亮中医诊所医生胡响亮介绍了一些战痘知识。

又挤又抠青春痘不科学

在快节奏的生活下,越来越多年轻人处于亚健康状态,亚健康的一种体现就是满脸青春痘。胡响亮告诉记者,青春痘是青年男女雄性激素分泌

旺盛引起的一种皮肤病。在平时的接诊过程中,他遇到不少像小胡一样受痘痘困扰的年轻人,他们总是忍不住去抠、去挤,导致脸上留下了难看的痘印痘坑,损坏了自己的形象。

如果用手或工具去挤压青春痘,非但于事无补,反而会因手上的细菌造成二次感染。另外用手挤压痘痘时力道无法控制,容易造成皮下瘀血,留下很长时间才会消失的瘀痕。胡响亮还说,为了治疗青春痘,有些患者甚至采用激素、偏方等方法治疗,这都是不科学的,要想治好青春痘,得从根入手。

治疗从根入手因人而异

胡响亮介绍,青春痘的发生与雄激素过度分泌、皮脂分泌增加、毛囊

导管角化过度、环境、遗传等因素有关。要注意的是,由于个人体质不同,治疗痘痘要因人而异,辨证施治。

胡响亮还补充说,通常,治疗青春痘见效比较慢,需要时间精心调理。在治疗过程中,饮食方面忌肥腻厚味、忌辛辣温热,要多吃含锌、含钙和富含维生素的食物,多吃粗纤维食物,生活方面要保证充足睡眠,保持皮肤清洁,外出时注意防晒,多运动多喝水,此外要保持积极乐观的状态,以积极的心态配合医生治疗。



关注永康日报微信

传承奥运魂 铭记领路人

民主小学开学典礼 体现 趣 文化

记者 章芳敏

9日,民主小学开学典礼在雄壮的国歌声中拉开帷幕。开学典礼主题是传承奥运魂,铭记领路人,一方面是为了弘扬奥运精神,另一方面也是在教师节来临之际给教师们送上节日祝福。

本学期,民主小学迎来了380多名一年级新生。为了让他们更快更好地融入学习,六年级学生牵着一级新生的手入场,还为新生朗诵民主启航卡,寄语:亲爱的孩子,你们好!欢迎来到民主小学!这里有童趣的环境,童趣的教师,童趣的课堂。

听了大哥哥大姐姐声情并茂的朗诵,新生施林博说:今天的开学典礼真有趣,我会听老师的话,做个乖学生。

开学典礼在拳击表演中进入高潮。拳王吕斌来到现场,和2000多名师生分享了自己走上拳击之路的成长经历以及参加奥运会感想。他还展示了拳王金腰带,并鼓励学生好好学习。

校长应永清希望广大师生要拼搏,用永不放弃的劲头来面对挑战,不断超越自我,要自强,因为唯有自强,方能笑对漫长人生,要感恩,铭记父母、老师以及前辈的关爱与教诲,用实际行动向他们的付出表示感谢与敬意。



开学第一课：校长赠书

8日,解放小学一年级新生开学了。孩子们一进校园,就收到了一份特殊的礼物。由校长田凌艳及其他校领导赠送的一本本精美的绘本图书。田凌艳表示,这是为了让孩子们从这一本书开始,养成爱读书、读好书的好习惯。

通讯员 吕佳 记者 李梦楚 摄

糖友会 架起医患沟通桥梁

西城街道社区卫生服务中心为 糖友 保驾护航

记者 李梦楚

9日上午,西城街道社区卫生服务中心一月一度的糖友会如期开展。

西城街道社区卫生服务中心副主任王恒介绍,自去年10月开始,西城街道社区卫生服务中心根据城区片、烈桥片、童宅片3个不同片区,每月依次开展糖友会,服务于西城街道近1000位糖尿病患者。

每次,西城街道社区卫生服务中心工作人员都会贴心地嘱咐糖友

们空腹到会测血糖,会场免费提供营养丰富的早餐。此外,中心还为糖友们提供测量身高、体重、腰围、足背动脉搏动等社区居民健康管理服务。

采访当日,糖友会还邀请了永康医院的内科及眼科专家来到现场,为糖友们进行视力筛查、眼底检查、白内障筛查,并带来糖尿病患者饮食注意事项及用药指导专题讲座。据了解,糖友们到中心取检验报告单时,还会有专家现场答疑解惑。

西城街道水碓头村村民胡越珍

已经是第5次来参加糖友会了,她说:西城街道社区卫生服务中心服务得特别周到,每次活动都会通知到本人,我在这里学到了很多实用的健康知识。

王恒表示,西城街道社区卫生服务中心坚持开展糖友会活动,是为了搭建医患交流的平台,架起糖友沟通的桥梁,让医护人员与患者之间更亲近,让糖友们可以有一个交流病情、探讨治疗方式和沟通的平台,促使他们结对监督互助,养成健康的生活方式。



感恩教师节：环保捡行

9月10日教师节,人民幼儿园联合教育共同体内四个下辖幼儿园的全体老师一起参加登山健身、环保捡行活动。

人民幼儿园园长应胜男说,教师们希望能在教师节这个特殊的节日用自己的文明行为为环保、为卫国卫尽一份力。

通讯员 程赞 记者 李梦楚 摄



市卫生监督所召开生活饮用水卫生联席会议

通讯员 郭雷

近日,市卫生监督所邀请市水务局、市疾病预防控制中心、市自来水公司、钱江水务有限公司及各个水厂的相关负责人在象珠水厂召开2016年第三季度生活饮用水卫生联席会议。

会上,市卫生监督所通报了今年1-8月份水质抽检结果并对监督检查中发现的问题进行分析,然后由各个水厂相关负责人介绍今年生活饮用水处理过程的相关情况。与会各方对水处理和水质采样检测过程中存在的问题进行了热烈讨论。

此次会议肯定了前期生活饮用水卫生工作取得的成绩,也对工作中存在的问题进行了讨论分析,为进一步完善生活饮用水卫生工作提供了基础。

