

# 化妝品使更年期提前4年

美國華盛頓大學研究人員發現，化妝是有代價的，化妝品、護膚品中的某些化學成分會擾亂人體激素的自然分泌，致使更年期最多提前4年。皮膚科以及化妝品專家認為，這樣的研究確實是第一次聽說。很多產品裏可能不含擾亂激素的化學成分，倒可能是容器惹的禍。

有媒體報道，美國華盛頓大學研究人員分析了近3.16萬名女性的血樣和尿樣，發現15種會擾亂激素分泌的化學成分，包括鄰苯二甲酸鹽。鄰苯二甲酸鹽常用於軟化塑料，廣泛存在於塑料包裝製品、香水、唇膏、沐浴露、護膚產品和指甲油等。結果顯示，與體內含這些化學成分水平低的研究對象相比，體內這些化學成分水平高的女性更年期平均早2~4年。這是對擾亂內

分泌的化學成分與更年期之間關聯的首次大型研究。鄰苯二甲酸鹽的另外一個名稱就是“塑化劑”。

化妝品專家指出，由於報道裏祇提了一種化學成分，所以祇能從這一點分析。從了解到的情況來看，香水、洗滌用品，是不需要添加鄰苯二甲酸鹽的。過去人們使用的化妝品，都是裝在瓷瓶子裏，相對環保一點。現在有的使用塑料制品，確實就帶來一定的隱患。護膚品等產品屬於油脂化合物，包裝裏的鄰苯二甲酸鹽會否長時間溶于產品中，這個就需要打個問號了。指甲油，倒是有可能直接添加鄰苯二甲酸鹽，因為要想漂亮的指甲油形成“膜”，就需要這種化學成本。

皮膚科專家指出，化妝品無論是號稱純天然還是無毒副作用，都

需要慎用。因為化妝品都離不開化工，即使是號稱植物純天然提取，還是要使用一些乳化劑等，讓水和植物萃取物“結合”在一起。有的劣質化妝品，為了達到了美白的效果，會有重金屬超標的情況。人體長時間使用，會導致皮膚色素代謝異常，過早出現色斑。這樣的事情已經出現過。

專家建議，使用化妝品，首先是選擇正規廠家的正規產品；其次要注意使用有效期，特別是一些不含防腐劑的國外產品，因為這些產品有效期更短，從國外進口，還需要一個報關等一系列過程，到了消費者手裏後，使用期無形中縮短了；第三，盡量使用不含顏料、香料等低刺激的化妝品，不要太頻繁使用化妝品。

## 這些食物讓你醜



除了護膚品之外，食療是護膚的最佳方法。吃對食物可養顏，如果吃錯也同樣影響容顏。美國“壽命”生活網最新載文，刊出“讓你變醜的食物”。

**餅乾等精制谷物** 曲奇餅乾等食品大都由化學強化面粉、過多的糖、人工色素和香料制成。過量食用這類食物會導致腹脹，甚至導致肥胖。

**咖啡** 適量飲用咖啡有益健康。但是過量喝咖啡則會導致口臭、牙齒污漬。

**酒精** 過量飲酒不但會損害肝臟等重要人體器官，而且會降低睡眠質量，導致眼袋、眼睛充血、皮膚粗糙及皺紋早生。

**食鹽** 吃鹽過量容易導致身體組織膨脹，皮膚彈性減弱，腹脹、眼袋和眼瞼浮腫接踵而至。

**糖** 血液中有過多糖會導致皮膚炎癢和過多的自由基，導致膠原蛋白減少和細胞損傷，更容易出現皺紋和其他皮膚瑕疵。

**油炸食品** 高溫油炸食品影響膽囊和肝臟的正常過濾和消化功能，會導致體內毒素積聚，更容易出現痤瘡和皺紋。

**醬料** 燒烤醬、沙拉醬等醬料中含有味精等多種調味品，經常食用容易導致面部緊張、出汗和灼熱感。

**醬油** 1湯匙醬油含鈉量超過每日鈉需求量的45%。吃醬油也需要注意別過量，否則容易導致面部浮腫、皮膚粗糙。

**白面包** 白面包容易增加炎癢，不利皮膚健康。最好選擇全麥面包。

**熟食** 熏肉和香腸等加工肉類通常含有大量的鈉、飽和脂肪酸和糖，易增加體重、加速皮膚衰老。

**軟飲料** 軟飲料喝多了容易發生蛀牙、肥胖、失眠等，而且會導致脫水，加速皮膚老化。

**薯條** 薯條含有大量的鹽、氫化植物油和飽和脂肪酸，容易使皮膚毛孔變大。

## 女生易患“鼠標手”

肘部經常低於手腕，而手高高地抬着，神經和肌腱經常被壓迫，手就會開始發麻，手指失去靈活性，經常關節痛。手指頻繁地用力，還會使手及相關部位的神經、肌肉因過度疲勞而受損，造成缺血缺氧而出現麻木等一系列癱瘓。據調查，女性發生“鼠標手”比男性多，這是因為，女性手腕通常比男性小，腕部正中神經容易受到壓迫，所以女性患上鼠標手的發病率是男性的3倍。

專家提醒，盡量避免上肢長時間處於固定、機械而頻繁活動的工作狀態下，使用鼠標或打字時，每工作一小時就要起身活動肢體，做一些握拳、捏指等放鬆手指的動作。使用電腦時，電腦桌上的鍵盤和鼠標的高度，最好低於坐着時的肘部高度，這樣有利於減少操作電腦時對手腕的肌腱等部位的損傷。使用鼠標時，手臂不要懸空，以減輕手腕的壓力，移動鼠標時不要用腕力而盡量靠臂力做，減少手腕受力。

## 人老應與六“伴”



晚年要讓自己健康長壽，不祇是吃得香、睡得好那麼簡單，還應該經常與六個“伴”相處。

**與友為伴** 朋友圈廣的人平均延壽7年。因此，退休後要多和老朋友相聚。接觸的人多了，自然就會有更多的機會鍛煉記憶和語言表達功能，快樂也多了。

**與動為伴** 老人應經常做些適量運動，每次30分鐘；掃地、澆花等家務也有利于通血脈、延衰老；即使長年臥床，每天也應盡量離床1小時，鍛煉骨骼和肌肉。

**與綠為伴** 一是常到綠色環境游賞，多到花園、郊外走走，呼吸新鮮空氣；二是多吃綠葉蔬菜，比如菠菜、油菜、芹菜、西蘭花等。

**與藝為伴** 人要老有所學、老有所樂，用琴棋書畫各種藝術形式陶冶情操。即使沒有“藝術細胞”，也可以栽花、養魚、垂釣、上老年大學等，增添生活樂趣。

**與愛為伴** 一個忠厚仁慈、樂善好施的人，必然心理穩定、平衡，神經和內分泌系統常處於最佳狀態，從而體健壽長。老人平時可以幫幫鄰居，參加志願服務活動等。

**與美為伴** “老來俏”可增添愉悅感、自信心和滿足感。

## 腸胃怕四類食物

不按時吃飯會傷胃，嗜食辛辣會刺激胃，壓力大時胃也會不舒服。據統計數據顯示，胃病患者大多數是上班族。

實際上，胃病的發作是一個漫長的過程，生、冷、硬、酸、辣等刺激性食物進入胃內後，會直接影響胃的工作，加之患者的新陳代謝、內分泌的不規律，導致胃黏液分泌不足，胃失去保護，淺表性胃炎、糜爛性胃炎、慢性胃炎的發病率大大增加。胃病往往是因為忽視造成的。

胃最怕四類東西，在這些“死對頭”的摧殘下，再好的胃也會遍體鱗傷。

**最怕冷** 過冷或過燙的食物好比一個冰球或火球，吃後會讓胃產生應激反應，讓原本可以很溫和進行的消化活動變得異常亢奮。胃是喜溫的，因此飯菜、湯飲溫度盡量保持在37℃左右。“冷”還包括食物的屬性，因此胃不好的人盡量少吃寒涼性質的食物。

**怕腌菜** 腌菜中含有大量的亞硝酸鹽和胺類，在胃內適宜酸度或細菌的作用下，能合成亞硝胺類化合物，有致癌作用。

**怕烟熏和油煎食物** 熏魚、熏肉中含有大量的致癌物質，如3-4苯并芘和環芳烴。油炸、烘烤、燒焦食物和重復使用的高溫食油中也含有此類致癌物質，應少食用。

**怕酒精** 胃酸受到相應的刺激才能分泌，但是任何過度的刺激都會對胃造成損害。因此飲食應少油膩肥厚，多吃新鮮蔬菜和水果，多吃含維生素A、E和B族維生素的食物，適當增加蛋白質攝入，以保護胃黏膜。同時應控制濃茶、咖啡、酒精等刺激性食物的攝入。

## 春季小心突發性耳聾

春季氣候的一個最大特點是乍暖還寒——原因主要有兩個，一是春季的氣溫早晚溫差較大，即通常說的“早晚涼，中午熱”；二是春季冷空氣活動頻繁，天氣變化較多。春季乍暖還寒，除了是呼吸道疾病、精神疾病的高發季節，還容易誘發突發性耳聾。

突發性耳聾是一種耳科常見病，指突然發生的、原因不明的感音神經性聽力損害。患者的聽力在短時間內突然下降，可伴有耳鳴或眩暈。突發性耳聾的發病原因和病理至今不明確。但據觀察，許多人在發病前都曾有過感冒、發燒、緊張、勞累、情緒激動、過度飲酒等現象。

有學者研究，乍暖還寒（指氣溫突然變低）的天氣是突發性耳聾的一個重要誘發因

素。當氣溫突然變低，超過了人體的適應和抵抗能力時，人體的調節跟不上氣溫的迅速變化，可引起植物神經功能紊亂，致使血管收縮、痙攣、組織缺氧，進一步導致局部血流減慢、淤滯，內耳終器會因缺血、缺氧而受到損害，最後導致突發性耳聾。

與春季的乍暖還寒天氣類似，夏秋時節，也常常會有“乍熱還涼”的天氣條件或環境，比如，夏季副熱帶高壓控制下的炎熱天氣，會因為一次臺風或暴雨天氣過程而導致降溫，這也極易誘發突發性耳聾。

不過，必須說明的是，環境氣象因素畢竟祇是突發性耳聾的外在因素，並不是致病內因。一旦出現聽力下降、耳鳴和眩暈等突發性耳聾癱瘓，必須立刻到醫院治療。

## 撲熱息痛風險被低估

撲熱息痛（對乙酰氨基酚）是目前全球使用最廣泛的藥物之一，它不僅是常用的退燒藥，還是眾多復方感冒藥的主要成分。它是世界衛生組織（WHO）認定的一線止痛藥，以往認為比布洛芬等更為安全。但最新發表在《英國醫學雜誌》的一項回顧性研究發現，較大劑量和長期用撲熱息痛會增加健康風險，常被低估和忽視。

英國倫敦莫茲利醫院和利茲大學進行的一項研究中，對以往多項研究中涉及的超過66.5萬美國、英國、丹麥、瑞典成年人服用撲熱息痛的情況進行分析後發現，長期服用該藥可能增大死亡風險。有一項引用的研究甚至指出，這一風險可能增大六成。

在報告不良反應的相關研究中，有一項報道發現長期服撲熱息痛可能使腎小球濾過率下降。此外，研究人員發現，大量服用撲熱息痛會增大心臟病、高血壓、腦卒中等心腦血管事件風險，還可能引起消化道出血。

該研究首席作者英國利茲大學教授菲利普·康格漢表示：“越大的劑量越可能出現類似問題，這也告訴我們任何藥物都有副作用，應當注意。”美國北卡羅來納大學醫學教授諾丁·哈勒認為，正確使用撲熱息痛，並不會引起腎病。美國家庭內科醫生學會主席羅伯特·韋京說：“偶爾、適量服用撲熱息痛仍然是安全的，但服用時需要注意遵醫囑和說明書選擇劑量和觀察癱瘓。”

## 男性常熬夜易遭眼病襲

有些經常熬夜的中青年男性，當結束一整夜的工作後，很可能遭到一種眼病的“奇襲”，突然感到眼前一片模糊，視野中心仿佛飄着一團黑霧，且看到的東西都是變形、縮小的。這種專挑熬夜的中青年男性“下手”的眼病有個冗長的名字，叫做“特發性中心性漿液性脈絡膜視網膜病變”。

**誘發因素** 經常熬夜、過度疲勞、工作緊張、長期用皮質類固醇藥物等都是其誘發因素。特發性中心性漿液性脈絡膜視網膜病變主要發生在黃斑區，黃斑區是視網膜的一個重要區域，主要與精細視覺及色覺等視功能有關。和其他黃斑病變不同，這種病最常見於25-50歲的男性，僅有少部分是50歲以上的男性患者，女性則極少患病。

**常見癱瘓：視力突然下降眼前有黑影**

患者發病時除了視力模糊、視野中心有黑影，視物變形、縮小外，視力也會驟降，下降幅度最低可至0.1，隔着兩三米連人伸出幾根手指都看不清，而且單眼或雙眼都可出現癱瘓。

一般來說，50歲以上的患者逐漸表現出上述癱瘓，但中青年男性往往會在通宵熬夜之後突然發病。更奇怪的是，大多數的中青年患者平時視力正常，甚至視力絕佳。

**主要誘因：熬夜過度、疲勞工作、緊張等**

熬夜的人往往平時工作壓力很大，生活不規律，常常過度疲勞。再加上熬通宵時，人處於長時間的焦慮緊張狀態，毛細血管隨之發生痙攣，引起供氧不足。由於眼睛的黃斑區是全身耗氧量最大的地方，因此最先受到影響。

此外，長期用皮質類固醇藥物也可誘發色素上皮屏障破壞。國內各地都曾出現過因腎炎、視神經炎等疾病而大量應用皮質類固醇治療，結果誘發中心性漿液性視網膜病變的病例。如果對已經發生這種視網膜病變的患者使用皮質類固醇治療，其病情也會迅速惡化。

**危險之處：病情嚴重者可近乎失明**

此病的一大特點是大部分患者視力不經治療也能恢復到較好的水平，但復發率非常高。據統計，約1/3或半數的病例可以復發，10%病例可以多次復發，50%病例經過1年左右才會復發，更有甚者，病情暫時“休眠”的時間可長達10年。在此過程



中，眼部病變範圍逐漸擴大，色素上皮萎縮嚴重。多次發作後，神經上皮功能衰退，最終造成視力蒙受永久性損害，嚴重者視力降至接近盲人水平。

需要特別注意的是，初次發作後通常會有“好轉”的假象，也就是進入慢性遷延期。這時，許多患者以為自己已經不治而愈，或者把最初的發病當成是一般的視力下降而置之不理，以致喪失延誤治療時間。

**如何預防** 應保持規律的作息時間，避免長時間陷入焦慮緊張的狀態。盡量避免頻繁、連續熬夜，如果因工作原因難以避免，最好定期到眼科接受造影檢查。此外，飲酒、抽煙都可造成毛細血管痙攣，因而也應戒除。一旦發病後，患者應注意避免光線刺激，可戴墨鏡保護病眼。