

随着年龄的增长,皮肤在形态、结构和功能上都有所变化和衰退——

趣说老年人皮肤的特点

□傅轩

人的一生,就是慢慢变老的过程,皮肤是人体最大的器官,也是最让人可以感觉变化的器官,也在慢慢变老中,老年人皮肤有些什么特点呢?

1. 皱纹

皱纹是衰老的表现,也是美貌的天敌,我们不能阻止皱纹的产生,因为青年时我们真皮中的胶原纤维形成规则的菱形网状结构,其间为随意排列的弹性纤维,随着年龄增加,弹性纤维逐渐分解,胶原纤维束形成断片并失去方向性,皱纹发生在真皮,即使爱美老太太外涂膏剂,也难以改善呀。

2. 色斑

不规则的色素沉着斑是皮肤衰老的最明显标志,衰老性色斑是由真皮与表皮交界处局部增殖的黑素细胞构成。另外老年性突发性白斑、樱桃血管瘤亦常发生,人老了,皮肤黑白红,反倒色彩丰富了。

3. 白发

50岁的人群中约50%的人头发逐渐变得花白,原因是毛囊球常缺少或缺乏酪氨酸酶,其为色素合成的一种重要的酶。

4. 脱发

老年人毛囊生发的能力逐渐下降,男性头顶毛囊生发能力下降得更明显,但胡须跟头发不一致,40岁时,胡须达最茂盛期,至70岁时开始



下降。所以常见许多秃发浓须的大叔大爷。

5. 干皮

青年时皮肤油脂最旺盛,到达老年时,男性下降23%,女性下降32%,特别是女性闭经后,有一个断崖式下降期,所以老太太比老爷爷更需保湿霜。

6. 脆甲

25岁后甲生长速度就开始减缓了,70岁前,男人比女人甲长得快,此后则相反,因老年人甲中亲脂性固醇及脂肪酸减少,所以甲脆且常呈珠状隆起。

7. 感觉下降

老年人部分感觉器官被破坏或丧失,老年人大部分的感觉灵敏度下降,

而痛阈提高。老年人因感觉的迟钝,发生意外伤害的概率就上升了。

8. 免疫低下

老年人皮肤中朗格汉斯细胞、T淋巴细胞,各种细胞因子均较青年人下降,所以老年人皮肤易得各种肿瘤和各种感染。

9. 修复能力差

老年人表皮角质形成细胞层次减少,转换频率降低,损伤后的再上皮化过程延迟,创伤愈合就变慢了。现实中老年人手术拆线时间也会延长。

认识老年人皮肤特点,避免强光照射,均衡的饮食,规律的生活,愉快的心情,积极治疗内在疾病,我们可以让皮肤老得慢一点。优雅地老去也是一件美好的事情。



时令食物 应季养生

□张青梅

时下正是春暖花开时节,春季由肝主令,所以春季养生主要是护肝畅,养肝的关键就是要保持心情舒畅,春游、踏青、放风筝等都可以舒缓紧张情绪。此外,春季养生应多吃辛温发散的食物,可选以下食材:

春芽

孔子说“不时不食”,意思是,不是这个季节的(东西)就不吃。春天里的植物生发出鲜绿的嫩芽,是最时令的食物,可以食用的春芽有很多,如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗、莴苣等。

韭菜

春天气候冷暖不一,需要保养阳气,而韭菜最宜养阳。

韭菜含有挥发油、蛋白质、脂肪和多种维生素等营养成分,有健胃、提神、强肾等功效。春韭为韭菜中的佼佼者,味道尤为鲜美。春韭吃法多样,既可佐肉、蛋、虾、墨鱼等,又可做包子、水饺的馅料。

春笋

被誉为“素食第一品”的春笋,自古以来备受人们喜爱。春笋笋体肥厚,美味爽口,营养丰富,具有清热化痰、益气开胃、治消渴、利水道、爽胃等功效。

樱桃

樱桃素有“春果第一枝”的美誉。春食樱桃可发汗、益气、祛风及透疹。但需注意的是,樱桃属火,不可多食,身体阴虚火旺应忌食或少食。

菠菜

菠菜是一年四季都有的蔬菜,但以春季为佳。“春菠”根红叶绿,鲜嫩异常,最为可口,对解毒、防春燥颇有好处。中医认为菠菜性甘凉,能养血、止血、敛阴、润燥。因菠菜含草酸较多,有碍钙和铁吸收,宜先用沸水焯烫再烹饪。

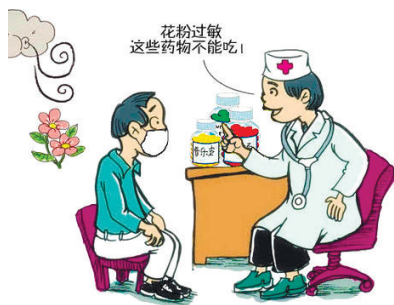
葱、姜、蒜

葱、姜、蒜不仅是调味佳品,还有重要的药用价值,可增进食欲、助春阳,还具有杀菌防病的功效。春季是葱和蒜在一年中营养最丰富,也是最嫩、最香、最好吃的时候,此时食用可预防春季常见的呼吸道感染。



春季花粉多 外出要防护

□贾琦 赵海亮



春季气候多变,大风天时不时来袭,再加上花粉季,给人们的呼吸系统和眼睛都带来了考验。外出应该如何做好健康防护呢?

过敏患者可提前吃抗过敏药

大风天,空气中裹挟的尘埃、病菌等有害物质,进入人体可能诱发呼吸道感染、哮喘等疾病。抵抗力较差的老年人及患有呼吸道疾病、过敏性疾病的人群容易发作急性病症。即使是健康人群,也可能出现咳嗽、喘、打喷嚏等不适症状。

大风天应尽量减少外出,尤其是患有哮喘、过敏性鼻炎、慢阻肺等慢性呼吸系统疾病的患者更应留在室内,

关闭门窗,远离粉尘源,并打开空气净化器或新风系统。如在室外活动,建议佩戴具有防尘、防花粉颗粒作用的口罩。

过敏患者尤其是过敏性鼻炎患者除了做好常规防护之外,还可以提前服用抗过敏药预防发作。哮喘患者做好峰流速监测,如果日变异率>20%,提示哮喘控制不佳,有急性发作的可能,建议控制哮喘的吸入药物在医生指导下及时加量。慢阻肺等慢性肺疾病患者如果出现咳嗽、脓性痰、呼吸困难等症状加重,则考虑慢性病的急性加重,建议及时加用抗生素、雾化等治疗,防止进一步损害肺功能。

不要佩戴隐形眼镜

大风天不要佩戴隐形眼镜。风吹会加速泪液蒸发,造成眼睛干涩、异物感等不适。如果有异物入眼还可能磨损隐形眼镜,进而损害角膜、结膜,建议佩戴框架眼镜来替代。此外,过敏患者受到大风、花粉等刺激时,除了鼻部症状之外,还可能出现干痒、流泪等眼部过敏症状,这类人群春季外出建议戴护目镜。

当眼睛进入异物时,不能揉眼。揉眼可能造成异物摩擦角膜,引起角膜上皮损伤,且手上的细菌也容易伺机进入,引起角结膜炎。可以用大量清水冲洗眼部,同时频繁眨眼,冲出异物。当然也可以尝试请别人帮忙吹一下,但比较细小的异物沾到泪液后是不太能吹出来的。如果眼睛持续存在异物感、摩擦感、充血、疼痛加重,应及时到医院眼科就诊,由专业眼科医师取出角结膜异物,而不要一味忍耐或自行处理,以避免出现更大的眼部损伤。至于滴眼液,需在专业眼科医师指导下使用,在不能确定是否应用妥当的情况下,不要盲目使用。

对抗花粉过敏小妙招:

1. 饮食祛湿疗法 肉桂、干姜、生姜,加一些红糖当水喝,可以去掉胃里面的寒气和脾里面的湿气。

2. 艾草针灸 出现过敏症状后应尽早到医院就诊,千万不要自行乱用药,避免伤害身体。

日常保健可以通过艾灸穴位来缓解“花粉症”。穴位:迎香穴、人中,包括天突穴。平时还可以按按涌泉穴等等。