



健康教育快车

# 夏季洗脸有讲究

## 专家建议“痘痘族”可用盐水洗脸、瓜皮敷面

盛夏时节，稍不留神，脸上的小“痘痘”（又称“痤疮”）就会见缝插针地冒出来，尤其是处于成长发育期的年轻人，让多彩的生活平添许多烦恼。

**“种痘”原因：盛夏皮肤分泌物多**

河南省人民医院皮肤科美容室车小新说，夏季人体新陈代谢加速，体内汗腺皮脂腺活动增强，导致内分泌旺盛，从而使皮肤分泌物增多，使面部看上去油光发亮，容易吸附尘土，如此累

积且恶性循环，导致堵塞毛孔，即形成痤疮。

车小新医生建议，痤疮患者多为油性皮肤，因此夏季洗脸时应注意以下几点：首先不要用手挤压突起的“疙瘩”，以免造成深层感染，否则日后会形成难以消除的疤痕。严重的患者应到正规医院接受治疗，因为皮肤本身对人体是一层保护，而患有痤疮的皮肤保护功能降低，容易与其他患者交叉感染，从而患上其他传染性疾

**如何“消痘”：多种方法巧洗脸**

平时，患者需要选择正确的洗脸方法，坚持用热水洗脸，水温应在30~40℃，这样易于去除油脂，每日2~3次。此外，可用硫磺香皂洗脸，每日一次，也可用西瓜皮或黄瓜汁敷面15~20分钟。如有脓包及红肿型的“痘”，不妨采用以下简单有效的消炎方法，即用淡盐水（稍浓于生理盐水）洗脸，并在患处涂抹氯霉素眼药水或庆大霉素针剂。

平时患者应注意饮食，尽量少吃辛辣、油腻、高热量、高糖食物，并注意缓解学习、工作压力，尽量避免急躁性情，因为肝火旺盛会导致内分泌紊乱，从而形成痤疮。

车小新说，此外，痤疮患者应到正规医院，在皮肤科专家的指导下，采用CED蓝光治疗仪照射皮肤，通过内源性吡啶，杀死痤疮丙酸杆菌，从而达到治“痘”的目的。

晚报记者 詹莉莉  
通讯员 王文龙

# 微创介入治疗腰椎间盘突出症又添“尖兵”

正常站立、走路，原本是件很自然的事情，但对35岁的王女士来说却是一种奢侈。王女士经常腰疼，开始的时候在一家小诊所治疗，没有治愈反而越来越厉害，昨日，忍受不了剧烈疼痛的她听朋友介绍来到市中心医院，经过该院副院长王彦军实行的硬膜外腔臭氧神经气

体剥离术，不到10分钟，她就能像正常人站立、走路了，王女士说都是臭氧消融带来的福音。

市中心医院副院长王彦军介绍说，近日该院率先引进国内最新一代臭氧发生器和神经射频治疗仪，治疗腰椎间盘突出症效果很好。王彦军说，臭氧消融是目前世界上最先进的非玻璃放电技术产生的臭氧，通过微创介入直接注射于椎间盘髓核组织内，可以瞬时氧化髓核组织，从而迅速降低椎间盘内压力，具有很高的安全系数。

据了解，我国约有一亿左右腰椎间盘突出症患者，中青年居多。大多数患者对手术治疗腰椎间盘突出症存有恐惧心理。市中心医院两台“尖兵”仪器的引入将为微创治疗颈、腰椎病“添威力”，进一步拓展了椎间盘微创治疗的适应性，使临床疗效明显提高。

# 花生膳食利心脏



Penny教授是宾夕法尼亚州立大学教授，一直从事花生与心血管疾病关系的研究。其研究表明：富含油酸的花生制品是改善心血管疾病的重要因素。Penny教授的研究颠覆了传统观念，为心血管疾病的防治提出了新途径。

传统观念上，低脂肪膳食虽有益于心血管疾病，但这种膳食往往在降低胆固醇和LDL的同时也增加了甘油三酯水平，降低了好的胆固醇HDL水平。花生及其制品如花生油、花生酱，其中含有的丰富的单不饱和脂肪酸可降低胆固醇、甘油三酯和LDL，但并不降低好的胆固醇HDL（高密度脂蛋白胆固醇），从而影响并帮助心血管的自身调节。Penny教授的研究还表明，每周吃两次花生或其制品，实发心脏病死亡的概率减少40%。Loma Linda大学和哈佛大学的研究也表明，经常吃花生制品可降低心脏病危险性50%。

另外，营养科学研究专家发现花生中的一种白藜芦醇成分对心脏疾病可以起到预防作用。

新新

# 贴肚脐 轻松告别胆病

随着夏季到来，胆结石患者的发病人数明显增多，有些胆囊结石并无症状，患者本人没有不适感，却可能因结石长期刺激胆囊壁而诱发其他胆囊疾病，或者表现为胆绞痛发作，这时往往因为患者脏器功能衰退和诱发其他病变而失去最佳治疗机会。

不手术能够治胆病，几乎是所有胆病患者盼望的

事。实际上，胆囊与阑尾不一样，它是人体重要的消化器官，手术治疗胆病是万不得已的选择，且有严格的适应症，如急性发作、穿孔等。手术治疗还是非手术治疗应根据病人具体情况来决定，因为手术毕竟是一种创伤性治疗方法，加之术后感染、结石再生是难以避免的，并且患者对手术接受程度及身体状况都必须考

虑，因此目前绝大多数学者认为：手术要有严格的指征，不宜见石就切胆囊。

从胆结石的成分来看，它并非是纯粹的石头，而是细小的胆固醇或胆色素颗粒粘合起来的块状物，有韧性、不易破碎，但在一定条件下可以溶解。现代医学研究表明：肚脐处皮肤最薄，血管丰富，外用药物较易吸收，陕西鹤寿堂药业研制的

鹤寿中清贴秉承中医脐疗理论，药物敷脐后有效成分直接渗透到肝胆部位，快速消除炎症，将结石逐层溶解，随胆汁排出。

鹤寿中清贴在河南畅销3年，它不仅让病人避免了手术的痛苦，而且让无数胆结石、胆囊炎患者从此告别了胆病。

咨询热线：0371—61372912

**通通有**  
关爱生活 服务社会

**教育培训**

广告服务热线：63399000  
67655128

地址：紫荆山路与商城路交叉口金成国贸大厦1610室  
陇海西路80号晚报大厦一楼西大厅

**公派留学项目**

高中毕业留学吉尔吉斯。每年学费、食宿费仅一万余元人民币。国家承认学历

0371-67957738, 65018232  
华夏文化教育网 www.huaxia.edu.cn

**播音主持**

大河金话筒艺术培训中心

本中心师资力量雄厚：历年参与广播影视艺术类高考面试工作的考官和广播影视知名专家。

所设专业：播音主持、影视表演、影视编导、音乐。

快来，别犹豫！选择大河金话筒将改变您的一生！  
地址：郑州市金水路6号（河南电影制片厂内）  
电话：66677315 61051919

您想足不出户就能享受到名校名师全方位的辅导吗？  
易点教育资源网 <http://www.studyts.cn>

半年会员卡全国统一价68元，暑期9折优惠 选择易点教育资源的4大理由

**教师优秀**：全国最优秀的教师、最好的课件、最精良的教案、最具代表性的试题，全视频讲课。

**课程权威**：依据新课标，使用人教版苏教版及北师大版等九大版本

**不受限制**：多个平台任意看，各个年级都能看，任何时间都可看！——诚招教育培训机构合作伙伴

**覆盖面广**：幼儿、小学、中学、成人教育平台 电话：0371-63997077 68738968

**桃源高三艺术生文化课特训基地**

**八年专业高三、初三辅导 重点辅导 成绩拔高**

本基地由郑州市重点高中退休及在职骨干教师协作，经过多年不懈努力，专门针对高三艺术生文化课“时间短、任务重”的特点，我们特制出一套针对性的学习方案，同时为兼顾学生专业课的实际情况，应广大家长与学生要求，特于铁六中附近设址。

**打造教育良心品牌**

科目：语文、数学、英语、文综、理综

地址：交通路105号（交通路与幸福路交叉口——原郑州艺校老校区院内）  
城东路233号（城东路与城南路交叉口向南50米） 电话：61912056 13938475144

**银行业从业资格认证**

**考前培训班热招中**

由河南信诺金融培训学校组织，银行从业资格认证专家组成员、教材编者亲临郑州授课，欢迎广大考生踊跃报名！

**国家理财规划师** **中国人民大学**

2007年7月14日 第三期正式开班，特邀经济学博士后，北京东方华尔副总裁李青云来郑授课，欢迎试听！

金融工程、财政学、法学在职研究生  
**2007年秋季班正在热招中！**

河南信诺金融培训学校 电话（四线）：0371-60117888 地址：郑州市经三路32号财富2号楼5层

原郑州一中教师占任课教师总数的42%

**郑州新意中学** (原郑州一中分校)

郑州新意中学以“专家治校、名师执教”著称，校长乔鸿钧原郑州市教委副主任，省优秀教师、省级督学；教学校长蒋庚，数学特级教师，享受国务院津贴专家；特级教师4人；高级教师占任课教师的92%；一中教师占任课教师的42%，教师中有19人曾获全国、省、市、数、物、化奥林匹克优秀辅导员，有58人曾受全国、省、市各项奖励表彰。

**特色**：小班上课，分层教学，成绩：应届班升学率81.2%，复读班升学率96%

网址：www.XinYi.edu.cn

地址：郑州市颍河路72号 联系电话：0371-67617890 67615585

关注每一个孩子 不放弃一个学生

**郑州新东方中学**  
(郑州十一中北校)

**★办学特色**：小班教学，严谨治教，科研兴校，心理教育，体验教育，家校互动

**★教学成果**：建校七年，已连续送走五届高中毕业生、三届初中毕业生，连续三年被评为市高中、初中教育教学先进单位，成为郑州市教育“低进高出、高进优出”的典范。

**2007年面向全省招生**

- 初一-5个班，每班35人，进行“超常记忆”潜能开发培训（开设2个“曲刚快步英语”实验班）。
- 高一-5个班，每班35人（开设1个艺术特长班、2个“曲刚快步英语”实验班）。
- 初三、高三各2个复读班，每班30人。

地址：郑州市花园路汽车北站东150米 电话：0371-65735522 65731822