

名医讲堂

经常有一些没有行医执照的外行人,在生死攸关的健康问题上给大家“指点迷津”,包括目前市面上大行其道的一些中医养生书。常见病中隐藏致命因素,误诊误治带来严重伤害,而错误的健康观点会草菅人命! 名医讲堂不用求人不必排队,零距离接触最权威的医学专家,告诉你最理想的健康问题和健康理念,轻松避免错误的治疗和保养方法。

青春痘为何长过了青春期? 五、治痤疮的同时护肤不可少

有相当一部分病人有这样的误区,长痤疮以后脸上什么护肤品都不用了。他们的理论是:我的脸上出这么多油,再抹护肤品油不就更多了? 其实这个说法是错误的。

护肤品从化学剂型上分两大类:一大类是油性的,以油为主,有一点水的。还有一类是以水为主,有一点油,分别适合不同的肤质。含油多的护肤品毫无疑问适合干皮肤,含水的护肤品毫无疑问适合油皮肤。

痤疮病人一般都是油性皮肤,选护肤品时应该选水多的那种。但出油多的人是不是可以不用护肤品呢? 这是不对的,我们用护肤品的目的是什么呢? 第一是保护皮肤免受外界刺激,比如晒、灰尘、化学的刺激等;第二个目的也是很重要的,就是保持皮肤的水润。

皮肤70%的成分是水,缺水以后,细胞的好多代谢都无法进行,皮肤状态肯定好不了。所以,无论是油皮肤还是干皮肤,都要保护皮肤的水分。

油皮肤的人分泌的油脂多,能在自己皮肤表面形成油膜、脂膜,会减少水分的蒸发,所以好像皮肤不容易干。但痤疮病人因为皮肤有炎症,发炎以后细胞的代谢周期就变短。我们都有体会,皮肤发炎时,等炎症消退了就会脱皮,脱皮就是细胞过早地坏死、脱落了,皮肤的完整性被破坏了,对水分的保持就不利了。痤疮的病人一方面出油多,一方面还比较干,容易爆皮,所以油皮肤的人不一定就不缺水,而我们用护肤品的目的是补水,即使是痤疮病人也如此。

一般我们都会嘱咐病人,先涂药,让药和皮肤直接接触,等药干了以后再用护肤品就可以了。

六、陈彤云老师的养颜秘诀

陈彤云老师是我国中医皮肤科的大师,是我的老师,今年86岁了,但皮肤很好,我跟陈老师教过护肤的秘诀,她说第一点,养颜重在养心。就是说这个人心态要好,平和,宠辱不惊。如果一个人太计较,心情老不愉快,一天到晚皱眉头,皮肤肯定不好。陈老师跟我在一起总是温文尔雅,她这一生当中,顺的时候,富贵的时候是这样,穷困、倒霉的时候也这样,她这种心态是多年的历练,把养心放在她养颜的第一位。

第二位就是从营养学角度来讲。现在很多女孩子减肥,这也不吃,那也不吃,减肥的人不会有好的皮肤,也不会有好的气色,所以她主张饮食在平衡,不主张过度地用节食的方式减肥。另外,她也反对大吃大喝,陈老师跟我们在一起很少下饭馆,有吃请的事能推就推,她嫌饭馆的菜油大。

她自己吃饭讲究五谷杂粮什么都吃,比方说她喝粥,喜欢喝八宝粥那样的,把各种豆啊、粗粮混在一起。她平时生活中肉食吃得很少,主要吃一些鱼和豆制品,清淡而且杂,蔬菜多、杂粮多,这样维生素不缺乏了。

至于护肤品,她觉得局部擦护肤品的作用不会很好,因为从生理学角度来讲,皮肤本身是一个屏障,这个屏障就是为了让体内的东西丢不了,比方说我们到沙漠去,不会马上被晒干。同时也不会让外界的东西轻易进来,比如我们去海边游泳,游一个礼拜,人也不会被腌咸,盐也进不来。透皮的吸收作用是很少的,因此外用的东西营养再好,通过抹到皮肤上让它吸收,还不如吃进去的效果好呢。所以陈老师个人认为,化妆品不是说越贵就越好,她认为越单纯越好!

她用的化妆品很简单,就是大众用的雪花膏、擦脸油。年龄大了以后,皮肤会萎缩,表皮会变薄,所以要给皮肤保护一点水分,使它滋润,这就可以了。如果说一定要加什么东西,她有的时候就加珍珠粉,其实珍珠也不用特别好的珍珠,就是人家做首饰,挑剩下那个不能够做首饰的,就弄成粉,掺在里面一点,很简单,所以她觉得护理不是选多么贵,多么好的化妆品,而是要做到简单,不刺激皮肤。



打工一族

在浩浩荡荡的打工人群中,年轻女性成为一道绚丽的风景。她们向往城市的月光,更渴望通过努力过上城市人的生活。然而,一部分打工妹面对霓虹灯的迷离和来自各方面的诱惑,不知不觉走向堕落,迷失了自我。该书以梁慧云、程晓雪等文化层次不高的进城打工女性为原型,通过她们的迷失故事和情感纠葛,以浓郁的生活气息,丰厚的文化底蕴,娓娓道来的笔调,反映了她们与生活、命运抗争的轨迹……

程晓雪不堪毒瘾折磨选择了跳楼

近一段,梁慧云与杨子岩的关系稍有好转,对她不那么粗暴了,偶尔还制造一点温馨浪漫。她也确实做到了与张峰彻底分开。张峰似乎也知道了自己挨打与梁慧云有关,但他仍然对梁慧云很上心,在生活中关心着她。

静下来的时候,梁慧云开始想自己的将来,杨子岩是靠不住了,现在他除了给她买正常的生活用品,很少给她现金;房子就更不用想了,对她最好的时候还不给她办房产证,现在就更不用说了。在开发区做个打字员也不会长久,就是能长久干下去,到时候结了婚有了孩子,这点工资勉强够请保姆,她也没有必要再继续工作了。

自己今后怎么办呢? 这个问题成了梁慧云目前的中心问题。她想过继续上学,现在中专不用考了,凭初中毕业证就可以直接上。她还打听过,学费也不高,一年加上生活费也就5000元左右,三年要一万五。她存的钱绰绰有余。可她看到很多大中专毕业生照样不好找工作,就打消了上学的念头。她也想过利用手头这几万块钱搞点什么生意,可吃不准又不敢贸然下手。后来她想到了利用工作之余学习电脑平面设计,先给人家打工,等时机成熟了自己干。只要用心干,肯定也能干出名堂。

这个18岁的小姑娘表现出来的思想超乎寻常的成熟。她还想好了让张峰帮忙,一是找到一个高水平的学习地方,再就是替她把学费交了。眼下有什么事情她是不敢向杨子岩开口了。再说了,她也不知道杨子岩是不是支持她学习。这样想好,她开始实施她的计划。

这天中午,趁着在机关食堂吃饭的

时候,梁慧云把这事给张峰说了。张峰满口答应,他时时都想着去帮助她,苦于找不到能帮助她的地方。张峰下午一上班就打电话落实这件事情。三点钟,张峰跑到梁慧云办公室,告诉她学习的地方已经找到,是一家设计公司,还可以一边学习一边实践。

有人说,毒品是美人蛇,是欲望和罪恶的化身,一旦被缠上,便死无葬身之地。染上毒品的程晓雪也不例外,不时发作的毒瘾折磨得她死去活来。

程晓雪青春的胴体在毒品的摧残下,已经消瘦得惨不忍睹。而身体越来越弱带来的结果,是连靠卖淫挣钱都越来越困难了。没有人会喜欢一个面色黯淡、骨瘦如柴的妓女。为了搞到买毒品的钱,她想尽了一切办法,能借的借,能骗的骗。梁慧云、王浩天、店里的姐妹、以前的情人包括嫖客,都成了她骗钱的对象。短短几个月时间,不算她自己的钱,她光连借带骗的钱就有十多万元。而这些钱都在她飘飘欲仙的吸毒过程中化作云烟。

这天,程晓雪在家里犯了毒瘾,痛苦得在床上不停地翻滚。三天了,她身上已经没有一毛钱了,连买个馒头的钱都弄不到,更不要说毒品了。毒瘾一次次咬噬着她的神经。而她此时连走出屋门的力气都没有了。三天里,她几乎给所有的朋友都打过电话,但最终没有借到一分钱。那个李顺已经从他身边消失了,据说被女老板派到南方贩毒了。她也试图去求王浩天能再给她一点钱,可他现在已经不接她的电话了。

当又一次毒瘾折磨过后,程晓雪从床上坐起来。她决定不能再这样让毒瘾

东北往事

故事讲述了1986年至今20余年来,北方某市黑道组织触目惊心的发展历程。这是对改革开放30年的一次不同寻常的纪念和追忆,沉重地反思在过去几十年中我们所得到的和所失去的。

李老棍子想半讹半买从小纪手中弄来这块玉

李老棍子在雷雨雨过去后去找小纪,他只带了三个小兄弟。在东北,暴雨过后天空常常会出现一道七色的大彩虹,空气中散发着清新的泥土芬芳,真是美不胜收。当时市里的马路还没有扩,在马路边上都有花池子,种着一种红色的、鲜艳的花,那红色的、鲜艳的花在雨后也显得格外水灵、挺拔。这一切,在夕阳的映衬下,很美。

“纪老板,忙着呢?”李老棍子皮笑肉不笑地走了过去。“呵呵,李老哥,今天怎么有空过来啊,我正在这锁门准备回家呢。”小纪笑着说。“这不是听说你发财了,才找你蹭口饭吃嘛。”“李老哥你真会说笑,谁不知道你腰缠万贯啊! 不过请吃饭是应该的,走吧,咱们现在就去。文物方面也有些不懂的东西得请教教你,你是前辈啊!”

“呵呵,废话也不多说了。纪老板,我跟你谈个事,事儿谈成了老哥请你吃饭。听说前几天你收了块玉? 能不能把这玉卖给我?”“呵呵,好好好说,李老哥想出什么价钱?”“5000块,够给你面子了吧!”“李老哥你真会开玩笑,这块玉我随便也能卖上3万块!”“我老李是他妈的闲着没事找你逗乐子的人吗?”李老棍子的口气变了。

“李老哥,这个价钱我没法卖。我这生意是和我其他两个兄弟合伙的,我只占4成,他们要是知道我5000块就把这块玉卖了,肯定跟我翻脸。”小纪赶紧找借口。“知道吗? 今天你李老哥我带了两份钱,两沓子大团结。一沓50张,另一沓100张,你要哪份?”李老棍子语气变得恶狠狠的。

“那加起来就是15000元了? 李老哥,咱们低头不见抬头见的,你再加点,我就把这玉卖给你,大不了我不赚钱。这玉的钱分我两兄弟,他们都是我战友,复员以后也没赚到几个钱,还想用这玉发财呢!”小纪有点怕李老棍子,想息事宁人。

“这15000元是两份,你只能选择其中的一份。你如果拿5000元这份,玉,我拿走,我们以后还是朋友。如果你拿1万元这份,玉,我拿走,但我要扎了你,那剩下的5000元做你的医药费,而且见你一次我打你一次。你选哪个?”李老棍子说。

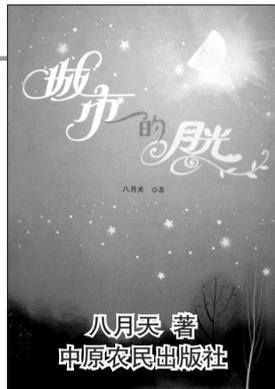
“那我要是都不选呢?”小纪虽然有点怕李老棍子,但是也硬得很,从来没服过软。他现在明白,李老棍子是要来讹这块玉了。

“都不选就扎了你,给你5000元医药费,你那块玉,我早晚夺过来!”李老棍子说。

“我姓纪的就是从小被吓大的,我敬你是个前辈叫你一声李老哥,你也别把自己太当回事儿了。你知道你那兄弟张浩然是怎么死的吗?”小纪佩服气一上来,和张岳区别不大。

“姓纪的,要不是你们领头的那个姓赵的跑了,我他妈的还想扎了他呢! 我今天就扎了你,也算是替浩然报仇!”李老棍子拔出了一把刀,这把刀是木头柄,刀锋很利,一看就是自制的。

“有种你今天就整死我!”小纪手中没刀,下意识后退了几步!“我今天就

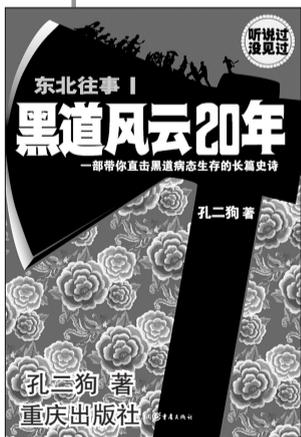


一次次折磨了,必须解脱。程晓雪开始打扮自己。刷牙,洗脸,描眉,画眼影,梳头。她特意把头梳成自己过生日那天的发型:前边的头发都往后梳,然后用一方红头巾把头发高高地扎起来,波浪似的头发在脑后绽开了一朵花,又拿出来那天戴的粉色发箍戴上。她又拉开衣柜门开始选择衣服,最后选定了今年春节期间回老家穿的大红色羽绒服和深红色裤子。她穿的鞋子是一双红色的高筒靴。整个人像火一样红了。

打扮完毕,她想给父母写一封信,可想来想去都感觉没脸写,也没什么可写。她还想去梁慧云写封信,最对不起的应该是她了,她几乎骗了梁慧云全部的积蓄,把她弄得一贫如洗,但最后也没有写,现在对她说什么都是无用的……

程晓雪从屋里走出来,顺着楼梯一步一步往上爬,最后扒着墙上几个钢筋做的方框上到了七楼楼顶。

马上要过春节了,时间可真快,不知不觉又一年。大概是下午两三点钟吧,阳光明媚,院子里没有一个人,远处马路上的车也比平日少了许多。这时候,程晓雪特别平静。她在楼顶上转了一圈,然后又转了一圈,她还再转一圈,这当儿远处传来了河滨市最高的塔钟报时的声音:“当——当——当。”程晓雪突然改变了主意,她没有再转一圈,而是踏上了楼顶边缘的花墙。然后毫不犹豫地向前跨了一步,阳光下,有一道红光闪过……



订阅郑州晚报 赠送380元大礼包

6月30日前,读者在本报副刊部订阅一份全年《郑州晚报》(报价144元),即可免费获赠本报独家连载新书《城市的月光》《黑道风云20年》《看名医不挂号》各一册(价值84元),同时赠送凤凰钻石代金券300元。咨询电话:13838146032 订报时间:周一至周五14:00~22:00,订报地址:郑州市陇海西路与文化宫路交叉口郑州晚报204室。