

脸上有斑痣试试“双波长”

本报记者 阎清涛

29 岁的张超家住驻马店农村,因右脸上有一片鲜红斑痣,在郑州几家单位应聘都没成功。本不太注意形象的他开始注意起了斑痣的信息。一次偶然的机会他得知如今有了“双波长脉冲染料激光”,他就到医院做了一次治疗,效果还不错,他脸上的斑痣明显减轻,医生说只要连续做 2 次,每次间隔 1 个月,他的皮肤颜色就会改变。

“双波长脉冲染料激光”是一种新型的激光技术,能更有针对性地治疗血管性病变等。两种波长的激光可以单独使用,也可以同时使用,同时双



波长激光吸收和穿透度的增加更加优化了治疗效果。“双波长”的特点在于两种波长的激光交替使用,互为补充,达到显著疗效,对于鲜红斑痣、

毛细血管扩张等疗效明显,而且可有效治疗面部和腿部蜘蛛痣等血管病,有的患者单次治疗后有 75% 以上的斑痣清除,而且没有瘢痕。

据郑州市第一人民医院皮肤科魏芳介绍,“双波长”能治疗血管瘤、血管痣、酒糟鼻、红斑痣、疤痕、蜘蛛痣等病,在治疗后均不遗留瘢痕。应用“双波长”可以穿透到组织更深的部位,通过破坏靶血管,更大程度地消退病变,具有无痛苦、不损伤表皮、不留疤痕、疗效显著等优点,是目前治疗皮肤血管性疾病较安全、有效的方法。

运动法塑造完美胸部



怎样才能拥有健美的胸部?不妨试试以下 4 种方法:

1.每日数次进行扩胸运动,可以伸展胸肌,使脊椎伸缩,锻炼肩膀及胸部以上的肌肉,促使乳房丰满。

2.双膝跪地,两手臂伸直撑于身体两侧的地面,然后向下做屈臂动作,一直弯曲到下颌和胸部及地为止,反复做 10 次。

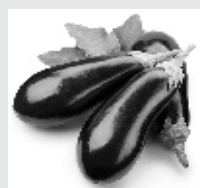
3.仰卧,头、脚和两臂不离地,身体向上做挺胸动作,并保持片刻,重复做 8 次。

4.自身按摩。沐浴后或睡觉前,在手指上涂抹少量按摩膏,然后用指腹由乳房两侧向中央及向上,做描画圆圈的小动作,应避免触及乳头。也可用两手掌由乳房下方向上做轻托状揉擦,并向上方中央作轻轻推动的运动。

睡眠面膜别涂太厚

近年来,不用洗掉的睡眠面膜,成为面膜中的新亮点。它们的质地通常是果冻状或乳膏状。简单来说,无论你手中的面膜是哪种植地,如想过夜,都不要涂得过厚。从使用感来说,太厚会沾到枕巾上,不舒服也不干净。从护肤效果来说,涂得太厚,很可能会堵塞毛孔,引发湿疹或痘痘,而且也很浪费。在涂面膜前,一定要先用有助吸收的柔肤水和有水性分子的乳液,最后像用乳霜一样涂薄薄一层面膜。注意,睡眠面膜不宜天天使用。

茄子汁擦脸有助润肤除色斑



茄子含有丰富的维生素 P,能软化毛细血管,还含有维生素 C,可抑制黑色素的合成。用茄子这种日常生活中常见的蔬菜来除色斑,效果很不错。

操作方法:取新鲜茄子,切成片后挤出汁,用挤出汁的部分轻轻按揉脸部色斑处,每天擦涂 3 次就行。

只要有她在,我就有个温暖的家

本报记者 陈锦屏

面对痴呆、瘫痪的妻子,51 岁的顾光清对她照顾得无微不至,总是和颜悦色,从未发过脾气。病房里的人都说:“这么好的真难得!”顾光清说:“别看她又残又病,俺俩感情深着呢!如果没有了她,我会难受死的!”

一家人有吃有喝,很知足

顾光清家住郑州市管城区北下街。8 年前,他的妻子陈俊玲精神出现问题,反应迟钝,说话颠三倒四,大小便不能自理。顾光清带着她到处求医,但未能阻止疾病的进展,近两年来,陈俊玲已瘫痪在床,只会说“吃、厕”几个简单的字,除了丈夫,连自己的孩子也不认识。

前几天,陈俊玲的右手感染,中指坏死,住进郑州市第三人民医院骨科。病友都说,老顾

对他的妻子太好了,妻子吃饭他要一口口地喂,他细心着呢!生怕热了、凉了,妻子吃着不舒服。一夜老顾要起来 10 来次,看看妻子尿了没有,厕了没有,被子蹬开了没有。一位大妈说:“没有看到老顾烦过,整天乐呵呵的,洗衣服时都哼着小曲。”老顾说:“我没有啥烦心的,政府给了低保,我自己修自行车,一家人有吃有喝,很知足。”

这辈子,我欠别人的恩太多

老顾为何对妻子这么好呢?他说:“我这辈子,是在许多好心人的关爱下成长的,所以我要用善心回报社会。”

老顾的祖籍是河南省商丘市宁陵县,他 8 个月时就失去了母亲,还是新媳妇的大嫂就担当了母亲的责任,一把屎、一把尿把他抚养成人。16 岁时,顾光清

拜师学习技术,师傅对他很好,很快他就学会炸油条、做各式小点心的技术。19 岁那年,他到太原市民政机械厂当了一名机械工,在师傅手把手地带教下,他的技术学得很全面,成了厂里的骨干。

有她在,我就有温暖的家

1996 年,37 岁的老顾与 26 岁的陈俊玲结了婚,两年后,他们有了一个可爱的儿子,有了一个热乎乎的家。

这些年,妻子患病无法自理,老顾不能在外边干活,只好在家门口修自行车,以便照顾妻子。老顾说:“我的技术比较全面,干活儿也肯下力气,不少单位愿意用我,但是这个家更离不开我。只要有她在,我就有个完整的家,孩子就有亲娘,我会照顾她一辈子的!”老顾说。

服毒自杀

某人谈恋爱被女友甩了,便对朋友说:“难怪人家说‘天下最毒女人心’,我现在完全认为女人是毒药,今后要离得远远的!”可是过了不久,这人又谈起了恋爱,而且谈得很起劲。于是他的朋友们问他:“你不是说女人是毒药吗?怎么又谈起来了?”这人回答说:“我也不知怎么搞的,自从上次失恋以后,我老是想服毒自杀!”

离家出走

一天,我和老婆吵架了,她使了性子要离家出走。我一看她来真的,赶紧去把她拦下。没想到她却说:“你放我走,我再也想和你说话了。”

我当然不能放手啊,只好说:“走可以,你得告诉我你去哪儿?”

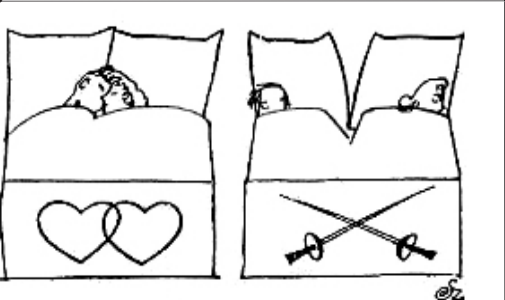
女友默默啜泣了一下,然后狠狠白我一眼说:“哼,我要去山木培训!”

我一听,马上回答:“你要是去山木培训,那我就去富士康。”

女友一听,顿时破涕为笑。

两性剧场

两性漫画



吵架前后

幸福启示录

太太抱怨先生:“你一点儿也不了解女人的心,总不愿意讲我爱听的。”

先生:“好,你爱听什么就提醒一下吧!”

太太:“至少称呼得改一改,不要老叫‘老婆’,叫 3 个字的,亲昵一些的。”

先生:“我明白了,老太婆。”

解读:在对方向兴致勃勃的时候,不要说出让人扫兴的话,或者做出让人扫兴的举动,要明白快乐和幸福都是共同经营出来的。

幸福启示录

太太抱怨先生:“你一点儿也不了解女人的心,总不愿意讲我爱听的。”

先生:“好,你爱听什么就提醒一下吧!”

太太:“至少称呼得改一改,不要老叫‘老婆’,叫 3 个字的,亲昵一些的。”

先生:“我明白了,老太婆。”

解读:在对方向兴致勃勃的时候,不要说出让人扫兴的话,或者做出让人扫兴的举动,要明白快乐和幸福都是共同经营出来的。

家有“宅娃”让人忧

本报记者 张海梅

入冬以来,小区的运动场上空空荡荡,鲜有人在,曾经光顾的几个孩子,也都“宅”在了家里,不敢出门。“马上就要年终考试了,外面冷,妈妈不让在楼下玩。”



一名 9 岁的小学生说,他每天放学都在家写作业、上网。

家住郑州某小区的孙先生说,入冬以来,他的孩子成天待在家里上网、看电视、看书,或者就在楼上一个人玩,就没见他出门。以前有“宅男”、“宅女”,现在连“宅娃”都出现了。

学习压力日趋加重,周末要上三四个补习班的现象,在孩子们中屡见不鲜。学习时间安排得紧,一环扣一环,即使孩子有到户外玩的想法,也只能望洋兴叹了。有些家长试图给孩子报运动之类的业余班,如舞蹈班、乒乓球班等,但是随着年级的升高,学业的加重,也都被迫放弃。

电子产品的普及,不能不说是让孩子远离户外活动的一大“元凶”。游戏、网

聊、电视成为现代人减压的重要方式,即使偶得空闲,大多数情况下孩子也会“宅”在家里。如果孩子习惯了在电视和虚拟网络中寻找精神寄托和成就感,他们就会逐渐逃避现实。长时间独处容易让孩子形成孤僻的性格,这对孩子们的心理成长都是不利的。对不少中小学生学习来说,在完成学业的同时,也需要与社会接触,与大自然接触,这样才能全面发展。

专家建议,家长可以给小孩子找一些好伙伴,在假期里,组织几个人一起结伴玩一些户外游戏,这样可以避免让孩子长时间地独自待在家中。让孩子多参加一些志愿者服务活动,也是一个好方法,让他们感受到自身的价值,这样以后才能更好地融入社会。

美国科学家日前开展了一项针对夜间灯光对人体健康和情绪影响的研究。研究结果显示,开灯睡觉会让人在第二天精神不振,即便是较为昏暗的夜灯也会影响人的脑组织,容易造成抑郁情绪。

保持作息规律及夜晚关灯睡觉,有助于摆脱灯光的不利影响。

(嘉义)

开灯睡觉可能诱发抑郁

六十五岁前独居 死亡危险更大



独居与死亡危险存在关联吗?据美国心脏协会奥兰多年会上公布的一项新研究成果称,65 岁之前独居者死亡危险更大。

研究人员解释说,当老人独居的时候,其活动及身体状况更难监控,急需帮助的老人无法立即得到应有的帮助或急救。

研究人员表示,新研究想提醒老人尽量不要独居,因为今年 9 月的一项研究还发现,独居者发生与酗酒有关的死亡危险更大。另外,与非独居者相比,独居男女肝病死亡危险分别增加了 4.9 倍和 2.4 倍。

(孟丽)

冬季开车如何避免人车“来电”

□ 扬子

冬季气候干燥,开车的人们经常会遭遇静电的困扰,手刚一触及车门,就会在瞬间像被电击一样麻麻的很不舒服。

当然人体和汽车所带的电量有限,其电压不足以给车和人造成严重的后果。但即使是很微小的电流,也会让人觉得不舒服。严重的时候,静电会引起头痛、失眠和烦躁不安等症状,甚至能引起各种心血管疾病。

那么,该如何消除这种静电呢?

一、车内少用纤维织物。纤维织物的摩擦是汽车静电的重要来源,特别是化纤产品,容易摩擦起电。因此,在选择座套、坐垫及脚垫等用品时,尽量使

用真皮、毛料或纯棉制品,减少化纤产品的使用。

二、使用静电放电器。静电放电器有两种,一种是空气静电放电器,另一种是搭链式放电器。最简单的方法就是在你车的后尾部连接一条铁链,铁链的另一端需接地。如果想外形美观,就到装潢店花几十元买一个放电器吧!

三、多喝水,这是从自身内部防止静电产生的较好方式。多饮水可以增加皮肤表层湿度,静电在潮湿的环境下是不会产生的。

除了一些应该注意的事项和防静电产品,还有几招既方便又实用的除静电小技巧。

有人会在出门开车前先去洗个手,或者先把手放在墙上抹一下消除静电,这不失为一个好方法。条件所限的时候,也可以双手在车上拍一下放完电后再开车门,相比于指尖接触汽车表面,双手直接附上去可扩大接触面积,减弱放电时带来的不适感。

我们平时在仪表台上放一块湿毛巾,或者定期用喷雾器在车内喷洒点水,就能达到增加车内湿度、减少车内静电产生的效果。

内循环空调使本身已很干燥的车内更加存不住一点儿水分。建议半开着窗,身上有些微汗也不要紧,适当促进汗腺的分泌对皮肤反而比较好。

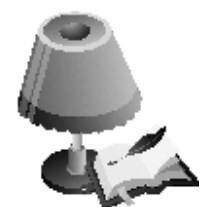
日常“废物”妙用多

有些果冻的包装袋有拉链,容积也比较大,可用作出差时的化妆袋。现在很多酒瓶造形十分独特,拿它作花瓶再合适不过了,买一些干麦穗插在里面就成了家里一件十分漂亮的装饰品。折叠伞的伞套也不要随便丢弃,可以用来存放卷好的袜子,大小非常合适。如果需要透气,只需剪几个透气孔即可。

(蕾子)



伏案看书请用白炽灯



每年的 11 月、12 月,医院眼科门诊都会迎来不少视疲劳、干眼症的年轻患者,其中不少患者患病是由于准备考研过度用眼。眼科专家提醒,用功读书的同时要注意选用合适的灯具,伏案看书可用白炽灯。

专家表示,白炽灯的光线与日光相似,而且较为柔和,40 瓦的灯泡就可以达到所需亮度,因此建议学生们使用白炽灯,并将灯光调在视线以下,避免过强的灯光照射眼睛。

(朱旭东)



好消息与坏消息

