

美甲的健康隐患



近日,上海市药监局发布2020年第1期化妆品监督抽检质量公告,公告显示,一款指甲油被检出三氯甲烷含量高达589.449μg/g,是国家标准限值0.40μg/g的1400多倍。三氯甲烷对人体有何害处?不合格的指甲油对人体有多大危害?

上海市药监局发布的公告显示,问题指甲油为名创优品(广州)有限责任公司(以下简称“名创优品”)代理的“一步可剥芭比甲油胶(樱桃红)”,生产企业为伟思客(天津)生物科技有限公司。

据了解,三氯甲烷主

要作用于中枢神经系统,具有麻醉作用,对心、肝、肾有损害,有致癌的可能性。三氯甲烷属于《化妆品安全技术规范》(2015年版)中的化妆品禁用物质,即化妆品中不得添加使用。2017年10月27日,世界卫生组织国际癌症研究机构公布

了致癌物清单,三氯甲烷在2B类致癌物清单中。2019年7月23日,三氯甲烷被生态环境部列入有毒有害水污染物名录(第一批)。

上海市药监局的公告发布后引发不少网友讨论,有网友称,名创优品的指甲油已经进入自己的

“黑名单”,同时对名创优品的其他商品质量也表示担忧。

除了买指甲油自己涂,还有不少人选择去美甲店美甲。在美甲时,美甲师通常会先去除消费者指甲月白处的死皮。河南省中医院皮肤科副主任医师赵巍说,这个步骤看似无害,其实背后有大隐患。指甲月白处的死皮实际上是近端甲皱襞,它的一部分和甲板紧密连接,并形成一些脱落的组织,即甲小皮,其主要作用是封闭甲凹槽的开口,从而使其免受环境中有害物质的损伤。过度去除就会损伤天然的屏

障,使得指甲更容易受外伤且更容易滋生病毒及细菌、真菌等致病菌。

赵巍表示,指甲作为人体的天然屏障,保护着指甲下面的甲床,美甲过程中反复打磨甲面,使得甲板变得很薄,其本身的保护作用将会降低。甲板变薄后,抗外力作用减弱,更加容易出现甲分离、甲剥离、甲脱落,外界细菌、真菌等病原微生物更加容易滋生。

为了让指甲油快速变干,大部分美甲店都会用紫光灯照射。赵巍说,长期紫外线照射周围皮肤,可能会造成皮肤屏障功能破

坏,导致皮炎湿疹类疾病发生,还可增加皮肤恶性肿瘤的发生率。此外,紫外线局部照射指甲,也可促使指甲的脆性增加,屏障功能破坏,甚至出现光敏性甲分离、脱甲症。

不少爱美人士离不开指甲油,但是研究证明,长此以往会对指甲产生伤害,如化学染料促使指甲的营养供应障碍、脆性增加,更加容易感染致病菌,指甲外伤后容易出现甲剥离等甲损害。赵巍建议,爱美之心人皆有之,美甲、护甲要仔细考量,过度美甲有害健康,理性美甲方是正途。(据《大河健康报》)

降血脂不能光靠少吃肉

听到血脂高,很多人的第一反应是:“以后得少吃点肉了。”血脂高是吃肉吃出来的吗?不吃肉就能降血脂吗?其实不完全是这样的。

我们的血脂有两个来源,一个是饮食摄入,另一个是体内合成。其中甘油三酯的来源主要是食物,可不仅仅是肥肉和油,碳水化合物、糖和酒精摄入过多,同样会使甘油三酯明显升高。

而胆固醇70%来自体内合成,只有30%来自食物,如蛋黄、蟹黄、肝尖、腰花、脑花等。



因此,仅仅想通过“少吃肉”来降血脂是远远不够的。其实,富含蛋白质的鱼肉、瘦肉、鸡鸭、蛋类还是要适量吃一些。需要少吃的是油炸食品、

动物内脏、碳水化合物、糖和酒,必要时还需要用药物来减少血脂的体内合成。多管齐下,才能有效降血脂。

(据《银川晚报》)

腰围增大小腹坠胀当心卵巢癌

34岁的张女士感觉最近食欲变差,小腹坠胀,腰围明显增大,她以为是胃炎,就没有太在意。但是,让张女士没想到的是,平素月经规律,3天就干净,也无痛经情况,这次月经半个月了还未干净。于是,她到附近的医院就诊,超声检查发现,盆腔里有巨大肿块,不排除卵巢癌的可能。

妇科专家介绍,由于卵巢位置较深,卵巢癌早期症状不明显,很难被察觉,通常待肿瘤体积增大、腹部扪及肿块或肿块压迫周围组织,或出现腹水等不适时才发现,那时卵巢癌可能已经到了晚期。如果出

现以下几种症状需要警惕卵巢癌。

1. 外阴及下肢水肿、排尿困难、便秘:随着卵巢肿瘤在身体内慢慢长大,盆腔静脉受压,导致血流不畅,影响淋巴回流,导致外阴及下肢出现水肿。如果肿瘤压迫到膀胱就会出现排尿困难;压迫到直肠,则会出现排便困难。

2. 腹部不适感:包括消化不良、腹部发胀、裤腰变紧,尤其是在进食后肠胃胀气。一半卵巢癌患者合并有腹水,肥胖妇女更常被误认为是脂肪增多而忽略癌症症状。

3. 月经量增多或紊

乱:出现不规律阴道流血或绝经后阴道流血表现,尚未绝经的女性可表现为月经紊乱,绝经后的女性可表现为不规律阴道流血等。

专家提醒,倘若家人或者本人符合以下条件,那就属于卵巢癌高危人群了,每年至少一次妇科B超检查,有家族发病倾向的女性建议做BRCA基因筛查。

- 1. 家族中有人或者本人曾患卵巢癌、乳腺癌。
- 2. 年龄50岁以上。
- 3. 既往从未生育,或35岁之后才生育第一胎。
- 4. 曾大剂量使用促排卵药物。

(据《大河健康报》)

肺有五怕

秋天,是肺当令的季节,在这个季节里,就该把肺“宠”上天。拼命给肺补品吗?绝对不是。尊重它的个性,不要去伤害它,就是最好的宠爱。

怕寒凉

中国中医科学院针灸医院主任医师吴中朝:中医讲“形寒饮冷则伤肺”,就是指人受到外面的寒凉,从而损伤身体。现在已经渐进深秋,但有些人还在吃喝冷饮没有节制,这就容易造成过度纳凉令寒气由外而内沁入。

外头流鼻涕咳嗽、里面咳吐稀白色的痰。这是很典型的外受其寒,内受冷饮之伤,导致肺气受伤,每天在背部的风门与肺俞两个穴位处做做艾灸有温通气血,调整阴阳的作用。

怕浊气

山西中医药大学附属医院治未病中心主任陈燕清:肺非常喜欢新鲜的空气,到大自然里走一走,就是很好的养肺方法,但是生活中很多细节的浊气,被我们忽略了。

这里教大家个方法,每天咳嗽几声就可以清肺,因为咳嗽的震动可以将淤积在肺泡上的杂质清理下来,和体液混合成痰排出体外。建议大家每日清晨,早练时先咳嗽几声,来清清肺,但是震动也不要太大,次数也不要超过十五次。如果实在咳嗽不出,还有一个好办法,那就是每天拿出一段时间来快

走或慢跑。因为运动时会加强肺部收缩,感觉有痰时,就有意识地咳嗽两下,可更加容易地把肺叶上的脏东西咳出。

怕燥热

山西中医药大学附属医院治未病中心主任陈燕清:秋季燥气当令,肺很容易被燥气伤到,此时的饮食要避免吃辛辣刺激、燥热的食物,比如油炸、烧烤类的食物,避免燥热之气伤到肺。

这个时候,最好每天都能比其他季节多喝500毫升水,以保持肺脏与呼吸道的正常润湿度。此时选择蔬菜水果时,可多吃白萝卜、莲藕、黄瓜、青菜叶,以及梨、葡萄、大枣、甘蔗、柿子,可以生津止咳,润肺养肺。

如果出现咳痰黄稠,甚至流鼻血等症状,居家使用可以泡杯桑叶茶,抓一小撮桑叶放进水杯里,倒上热水,然后把杯子盖严,10分钟后就可以喝了。桑叶既能清肺热,又能润肺燥,非常适合秋季燥邪伤肺的口干咽痛,干咳少痰的情况。

怕便秘

北京中医药大学东直门医院治未病科主任王海波:中医认为,“肺与大肠相表里”,大肠的传导功能正常,有助于肺气的肃降。因此,在治疗肺系疾病时,要特别注意通大便。临床上还有很多类似的咳嗽、哮喘患者治疗效果不明显,

往往是因为忽略了通便。

天气干燥,为了预防燥邪为患,引起咳嗽、大便干燥,饮食以滋阴润肺为基本原则,可以适当多吃些芝麻、核桃、蜂蜜、银耳、百合、藕、梨等滋阴润燥的食物。

另外,嘴唇下的凹陷处,有个承浆穴,用手指用力压揉后,可以感觉口腔内涌出分泌液,这种分泌液可以很好地预防燥邪。随时随地按压,将分泌液缓缓咽下,可以让自己身体给自己补水喝。

怕悲伤

中国中医科学院针灸医院主任医师吴中朝:悲则气消,过悲则伤肺,逐渐进入深秋,万物开始萧瑟,容易让人产生一种悲伤的情绪,此时我们要收敛心神,静养,让情绪处于比较平和的状态,气血通畅,有利于秋天肺气的肃降,避免生病。

开怀大笑能疏肝宣肺,让身体气机顺畅,还能宣发肺气,调节人体气机的升降,缓解疲劳,使肺气下降,与肾气相通,增加食欲。

这是为什么呢?大笑的时候,不仅能使我们的胸廓扩张,增大肺活量,促使胸肌伸展,还能消除机体的疲劳,解除胸闷,恢复体力。从中医角度,大笑可以宣肺气,去浊气。

中医里讲肺在表为肤,所以沐浴也有很好的宣肺功能。一般秋季洗澡的水温最好在25℃左右。

(据《北京晚报》)