

# 痛! 湿闷天警惕痛风发作



暑热来袭,加上一场暴雨,湿闷夹杂,一些痛风患者苦不堪言。专家表示,湿闷夹杂可让痛风病人脾胃受困,影响尿酸排泄而痛风发作,可从中西医结合治疗和日常生活减少发作。

## 夏季湿闷夹杂,痛风病情易反复

“黄医生,快帮帮我,痛风又发作了,很痛啊!”中医院风湿科主任黄医师近来遇到很多这样的病人,“最近一天的病人中,痛风病患者占了近2/3。”他指出,以湿为主的天气容易让人脾胃受困,而痛风患者因内分泌失调,较一般人更易发生湿重困脾的情况,继而影响尿酸排泄而使痛风发作,关节红肿热痛。研究表明,尿酸水平>540mol/L,会让痛风的发生率高达7%—8.8%。

## 中西医结合治痛风可减少复发

对于痛风的患者,黄医师主张采用中西医结合的疗法。“我们在临床上不仅会以达标治疗为目标应用最新最好的西医疗手段,还会对患者进行综合评估,采用中药辨证治疗和中医的饮食健康调养建议。”他表示,中药不仅能增效减毒、改善症状、减少复发,也在一定程度上改善了患者的生存质量。

## 夏季痛风病人起居、饮食要注意

对于痛风患者来说,急性发作期疼痛剧烈时应卧床休息、抬高患肢、关节制动,尽量保护受累部位免受损伤;其次,应尽量避免久居潮湿环境,从外因上避免痛风的发作;避免紧张、过度疲劳、焦虑、强烈的精神创伤,否则容易诱发痛风。

一、多吃玉米须、百合、芹菜、胡萝卜及黑米、黑芝麻、黑木耳等“黑五类”食品,有助于身体碱储备,促进尿酸排泄。

二、可饮淡茶,茶中的茶多酚能够有效降低尿酸血症。

三、多食用新鲜蔬菜、水果,利于尿酸排出。

四、避免饮酒,特别是啤酒。酒在中医性味上属湿热,此时摄入对病情有害无益。 (据新快报)



## 这些面膜的雷区 你踩到了吗?

◇为什么别人觉得面膜如美颜神器,你却觉得肌肤越敷越干?

◇为什么别人用面膜来肌肤急救,你却是敷了面膜之后需要肌肤急救?

◇有时候,不是面膜不好,而是你在不知不觉中踩到了面膜雷区!

### 睡眠面膜,到底敷不敷过夜?

皮肤的角质层,其实是一个自我调节的利器,如果长期让角质层处在一个人为的持久潮湿环境中,会弱化角质层的自我修复。

睡眠面膜也并非一定要过夜用,你完全可以把它当普通面膜(记得要厚涂),一次敷20—30分钟就能达到目的,然后洗掉配合正常护肤。

### 面膜每天敷到底有没有必要?

长久的潮湿密闭空间容易让肌肤本身失去自我修复能力。

但其实,如果每天不敷那么久(例如半小时以内),且面膜性能温和,以补水为主,每天敷面膜并不会给肌肤带来负面效果。

相反,深层清洁面膜或有去角质功能的面膜,是绝对不能天天敷的,敏感性肌肤尤其要慎重。

另外,每次敷面膜的时间也要控制好。通常一张面贴式面膜建议敷在脸上的时间是15—20分钟,如果敷的时间过长,面膜纸会反吸肌层里的水分,反而会让肌肤越敷越干。

常常做面膜的肌肤,由于角质层的自我保护,会比普通人的角质层略厚,因此平时护理的时候,要更注重角质健康护理。

### 做完面膜后到底要不要洗脸?

其实,洗不洗脸主要看个人的肤感。如果你觉得做完面膜有点腻,建议还是洗掉,不要心疼那点残留的精华。如果你做完觉得肌肤舒适,没有任何不清爽的感觉,可以后续正常护肤。另外,如果你的肌肤容易生闷痘,还是建议洗掉面膜后重新护肤。

切忌做完面膜后不进行任何后续护肤就直接上床睡觉。即便是保湿功效的面膜,也需要后续面霜里的营养成分来帮助锁水。

### 敷面膜能让妆容更服帖吗?

确实,敷完面膜后化妆会让底妆更贴,但要注意此时有个时间差。

敷完面膜之后你看到的肌肤透亮有光泽,其实是肌肤受到一次轻微刺激的表现,角质处于非正常时期,比较脆弱。此时粉底液、防晒霜会更容易刺激到肌肤,长此以往,肌肤不变差才怪!

两全的方法是:做完面膜后过半个小时,等肌肤恢复常态再上底妆,此时能收获不浮粉的底妆,亦不会刺激到肌肤本身。 (据都市女报)



## 我国首例“刷单入刑” “90后”被罚90万

◇谁能想到,所谓的“好评如潮”其实水分不少。

◇为了吸引更多顾客,很多商家会选择刷单刷好评,可以说是行业“潜规则”。

◇不过很多人不知道,刷单是违法的!

近日,全国首例网络组织刷单炒信(即信用炒作)入刑案,在杭州余杭区法院进行公开开庭审理。

“90后”刷单组织者李某因创建网站在电商平台有偿为商家刷单炒信,非法获利90余万,被以非法经营罪判处有期徒刑五年六个月,并处罚金90万元。这也是全国“刷单入刑”第一案。

2013年2月,李某创建“零距离网商联盟”网站,用YY语音聊天工具建立刷单炒信平台,吸纳淘宝卖家注册账户成为会员。每个新加入成员都需要交纳500元左右的人会费以及40元管理费。

这个过程中,李某通过下面四种方式获得收益。

一是会员费和培训费,每名会员需交540元;二是卖任务点的收入,以每个点5元的价格出售获利;三是帮助别人炒信获利;四是销售空包获利,通过代售空包的差价获取利益。

短短一年内,“零距离网商联盟”网站就吸纳超过1500名会员,拥有炒作小号56000多个。仅在淘宝网,零距离网商联盟一年就操作了35万多笔虚假交易和18万多条虚假评价。

截至2014年6月,李某非法获利90余万元。

在李某之前,已经有多家网店和刷单平台因为刷单被罚款,而这次是国内首次刷单被判刑。

(据电商报)



## “木子里”潮汕火锅昨天开业了

本报讯 昨天,地处达城翠屏路路口(德克士快餐二楼)的木子里潮汕火锅开业了,达州的本土音乐人—马丁先生,《江城故事》的男主人—李华轩先生,电台的军哥等达州各路知名朋友齐聚一起,共同见证了这家店的盛大开业仪式。而店家更是组织了浩荡的巡游车队,威风锣鼓队,手举广告牌的美女模特方队跟随着大胡子哥哥牵的大黑牛,一起在达城各大街头“放牛”,高兴时,大胡子哥哥还高歌一曲,这可是现实版的“都市放牛”。所行之处,引来达城市民的驻足观看,木子里狠狠地赚足了眼球,出了一回彩!据悉,开业期间,店内有各种优惠措施。喜欢的朋友,可以去体验!

(陈小玲)

主 编 王爱民  
责任编辑 彭闻湘

官方微信 dzwbwx  
官方微博 dazhouxinwen

报料热线:2382258