

# 保健

冬天来了,皮肤不仅变得干燥,甚至还有点粗糙黯淡无光,角质层也在逐渐变厚。但是,换季的时候皮肤比较容易敏感,这个时候去角质要格外小心。除了使用更温和的去角质产品外,也可以尝试一下更天然安全的去角质妙方,好好地清扫一下肌肤,就能使皮肤健康生长、重获新生。

## 健康贴士

### 多吃菇 少长斑

浙江大学一项研究发现,蘑菇的抗氧化活性指标远远高于西红柿、胡萝卜、黄瓜等,而这些营养物质有助于抗击老年斑。同时,蘑菇还有一定的抗衰老、降血脂、降血糖的作用。

### 黑巧克力 保护心脏有“奥秘”

科学研究显示,食用黑巧克力对心脏有利。

研究人员称,黑巧克力含有的可可黄烷醇等有益成分能抑制血管紧张素转化酶,从而起到保护心脏的作用。

### 庐阳区疾控中心 举办健康知识大赛

为加强基层卫生体系建设,促进公共卫生均等化有效实施,近日,庐阳区疾控中心组织了一场声势浩大的《庐阳区2010年基本公共卫生均等化服务知识竞赛》。本次活动历时一个月,由该区6个代表队的18位人员参加了比赛。

据了解,比赛试题主要以基本公共卫生均等化工作要领、健康素养及慢性病日常保健和预防等相关知识。  
王新义 张伟

# 换季去角质选天然的

冬天温度和湿度的降低会让肌肤的新陈代谢变得缓慢,角质层也因此而变厚,但由于换季的时候皮肤会比平时更脆弱、敏感,这个时候去角质要格外小心。首先,夏天时的磨砂膏、祛死皮素,以及洁面刷、祛角质棉等采用物理方式去角质的产品就不适合再继续使用,可以选用更温和的产品,如柔肤水和净洁面霜等。

柔肤水看起来像普通的化妆水,不过其中含有能够溶解死皮,促进角质脱落的添加剂。使用时可用浸满柔肤水的棉片擦拭清洁后的肌肤,避开眼睛周围,重复3-5遍。适合所有肤质,由于质地清爽,特别适合轻微发炎的暗疮肌肤。

净洁面霜有着乳霜般的质地和用法,特别适合干燥的秋季使用。其含有促进血液循环、提高肌肤新陈代谢功能的添加剂,使用一段时间后,肌肤能够呈现出光洁剔透的弹性和活力。在肌肤感觉格外暗沉的时候,在保养日霜或晚霜之前使用净洁面霜。适合特别干燥和已成熟的肌肤,熬夜后以及感觉肌肤疲劳时,最好不用。



## 小贴士

### 去角质前避免使用 含有维生素A、C的产品

去角质过程对皮肤来讲是一个很刺激的过程,为了不对肌肤造成伤害,去角质前一些必备的工作必须做到。首先,在去角质的前后一周内,避免使用含有维生素A和维生素C的产品。其次,在使用新

产品去角质之前,应先在耳后皮肤上做个皮肤测验。

### 用完角质后迅速补水 提高肌肤抵抗力

很多人一味去角质,却忽略后续补水,这样很容易造成皮肤缺水 and 过敏。因为刚用完角质后露出的新生角质,就像刚

出生小婴儿,要它挺身而出对抗外在伤害,实在强人所难,必须比日常保养补充更大量的水分,才能起到保护作用。因此,建议去完角质后敷一层补水面膜,或是用化妆水湿敷3到5分钟,让角质内油水平衡,皮肤自动恢复到健康机制。

此外,去角质后的24小时内皮肤应避免接触阳光照射。

# 2010年安徽省民营医院 总评榜持续升温



市场星报“2010年安徽十佳民营医院总评榜”评选活动开启两周以来,广大读者积极参与,投票选取自己心中的民营医院品牌。据统计,截至发稿我们共收到来电100个,短信1200条,来信100余封,网络投票数据持续也攀升。其中不乏有不少民营医院经营者来电咨询参评事宜,对民营医院品牌总评榜表现出极大兴趣。为了让读者更好地参与进来,本报在汲取读者建议的同时,也将读者所提的问题进行归类列举,并进行逐一分析解答。

记者 殷江霞

## 3 完善机制确保公平竞争

读者:我是一家医院的医生,我们医院也在候选名单中,本人也非常关注这次评选活动,我想问下此次的总评榜会不会有恶意刷票、拉票现象,你们将如何预防?

本报:读者的厚爱激励我们活动主办方更加努力工作,对于这位读者的担心,是完全没有必要的,因为此次评选是需要读者留下真实姓名、身份证号、联系方式的,也就是说每人只可以用其身份证投票一次,我们主办方杜绝一切形式的恶意刷票现象。

## 安徽省诚信民营医院候选名单展示(部分)

- 221 合肥爱尔眼科医院
- 222 合肥名人眼科医院
- 223 合肥普瑞眼科医院
- 224 合肥中山医院
- 225 安徽长征微创医院
- 226 合肥长城医院
- 227 合肥现代(女子)妇科医院
- 228 合肥华美整形美容医院
- 229 安徽韩美整形美容医院
- 230 合肥阳光消化病医院
- 234 合肥瑞金肛肠医院
- 235 合肥秀域美业美容有限公司
- 236 合肥友好医院
- 237 合肥现代泌尿专科医院
- 238 合肥九龙泌尿专科医院
- 239 合肥丹凤朝阳妇科医院
- 240 合肥凤凰肿瘤医院
- 241 淮南朝阳医院
- 242 武汉亚洲心脏病医院

## 1 总评榜旨在树立 安徽民营医院标杆

读者:我看到你们举办的“2010年安徽十佳民营医院总评榜”,请问总评榜举办的宗旨是什么?看到你们也开通过网上投票,请问在哪个网站?

本报:市场星报此次的“2010年安徽十佳民营医院总评榜”的开启在品牌打造和宣传上有着不可比拟的

优势。总评榜旨在树立安徽民营医院品牌建设的标杆,促进安徽民营医院品牌建设的繁荣和发展,提高安徽民营医院的知名度、美誉度和发展速度,见证民营医院行业的年度成就。我们的网络投票网址是([www.xksq.net](http://www.xksq.net)),进入网站后,选择十佳民营医院评选专题即可参与投票。

## 2 多种渠道了解候选名单

读者:看到你们正在举办的十佳民营医院总评榜活动,我觉得很有意义,非常想参加,但是对于某些医院不太了解,如何参与?

本报:市场星报当初在选择初选入围的民营医院时,就是看中它们拥有鲜

明的特色和长处,希望大家从客观、公正、公平的角度去选择,因为读者的投票直接影响评选结果,可以通过平时邻居的口碑、媒体的评价、登陆医院的官方网站或者对医院进行实地考察,投票选取自己心中的民营医院品牌。

## 投票方式

### ★ 声讯投票:

拨打 **16880666** 后按语音提示输入3位数投票编号进行投票(1元/票,不含市话费)。如:投票编号为101,即拨打 **16880666** 后按语音提示输入101进行投票。

### ★ 短信投票:

移动、联通、电信发送 **257+三位编号到10629500895**,如编写:“**257101**”发送短信。投票限定移动**50票**、联通**5票**、电信**30票**。如果用户发送超限则回复“您的投票失败。客服0551-5322380”。声讯、短信票数每天更新1次(下午5点)

### ★ 网站投票:

进入星空社区进行网络投票,网址 <http://61.132.134.184/diaocha/>

### ★ 邮件投票:

填好选票,将选票邮寄或者送往合肥市永红路10号市场星报社二楼商业部,邮编232001(信封正面请注明“星光大道健康总评榜选票”)。选票截止日期为2010年12月20日。

咨询电话:0551-7136918