皮肤有伤口 慎用防晒品

正值三月女人季，也是化妆品大规模促销的季节。不过，对于热衷日系护肤品的人来说，近日国家质检总局所发布的一则报告则让她们忧心。报告指出，从日本进口的一批某品牌防晒霜中，验出有毒重金属镉。春日的阳光渐强，到底防晒品中为何会出现重金属镉？该如何正确使用防晒品？

氧化锌或为含镉来源

镉及其相关化合物，会对呼吸道产生刺激，长期积存体内容易对人体有害。那么，防晒品中为何会含有有毒重金属镉？是否所有的防晒品中都存在含这种有毒重金属的风险呢？

皮肤美容专家、复旦大学皮肤学博士谭庆梅在接受记者采访时介绍，安热沙中的镉很可能来自于防晒品中常用的防晒剂——氧化锌，氧化锌是重要的物理防晒剂。

那么，是否该担心所有的防晒品中都会存在镉超标的问题呢？谭庆梅表示，镉比锌更容易挥发，严控提炼过程可以尽量减少镉混入氧化锌的量，以确保化妆品的镉含量在安全范围内。

破损皮肤警惕重金属损害

由于目前的化妆品多是采用各种化合物制成，因此很多人会担心其中残留的重金属会损害皮肤。

对此，谭庆梅指出，角质层（俗称死皮层）是皮肤抵御重金属损伤的重要屏障，只要角质层完好无损，化妆品中的镉一般只停留在角质层或缝隙中，晚上清洁时，大多随着油脂、灰尘、细菌、脱落角质细胞等老废物质一起离开皮肤，基本不损害皮肤健康。

不过，她同时强调，如果皮肤有伤口（包括细微的裂隙、挠伤、粉刺挤压伤口）、局部感染或过敏发红等，都会降低角质层的屏障功能，增加镉进入皮肤的危险性。而目前关于镉对皮肤的伤害研究较少，有报道用镉溶液涂抹皮肤伤口，会影响伤口愈合。

敏感性肌肤需严格防晒

冬季，皮肤细胞、皮脂腺、汗腺等都不活跃，随着天气变暖，它们会逐渐活跃起来，皮肤为适应这些变化会有些不适，对日光也会有所不适（毕竟冬季日光比春季弱），皮肤敏感性会增加，还容易晒伤。因此，谭庆梅强调，春季更需要做好防晒。

用防晒霜防晒是最简单、有效的。谭庆梅介绍，化妆品中的防晒剂，除了传统的物理和化学防晒剂，还有一类生物活性防晒剂，如维生素及其衍生物类、抗氧化酶类、植物提取物类等。这些成分的添加可减少其他防晒剂用量，减少皮肤刺激和安全隐患。

对于敏感性肌肤来说，谭庆梅指出，更需要严格防晒。防晒霜首选经过皮肤测试的，且防晒指数不要太高（一般SPF15即可，最好不超过SPF30，PA+++），因为高防晒指数意味着有大量防晒剂，这会增加皮肤刺激风险。另外，质地也要清爽，以免皮肤不透气，诱发皮肤刺激。如果皮肤对日光高度敏感，稳妥做法是除了涂防晒霜，还需打伞或戴帽子。 （朱瑞娟）

塑身内衣 当心越穿越胖

春天的气息越来越浓，衣服日渐轻薄，身材曲线也越来越明显，于是，塑形内衣成了不少爱美女性显现身材的“秘密武器”。不过，塑身内衣要穿不好，可就适得其反了。

专家指出，很多塑身内衣都标榜穿戴后可以减肥，但实际上，不少人穿戴一段时间以后就发现，塑身衣不仅没有起到减肥的效果，反而出现越穿越“胖”的情况。

这听起来似乎很不可思议。对此，专家解释，这里所说的“胖”，并不是说体重增加，而是由于长期穿着塑身内衣后，人的身体脂肪受到限制，无法自由地运动，只能被动地收缩运动。这样的状态保持一定时间后，人体的脂肪就会产生“惰”性，失去应有的弹性，一旦脱掉塑身内衣，没了束缚后，身体脂肪反而变得更加松垮，在视觉上给人以越来越胖的感觉。

另外，专家提醒，穿塑身内衣还会影响身体的血液循环，使人体内部器官受到压迫。所以，他提醒爱美女士不能每天穿塑身内衣，并且每次不要穿太长时间，最好不要超过4小时。 （夏文）

跳跳甩手舞 健身防副乳

气温逐渐升高，衣衫渐薄，不少女性发现自己腋下长出“赘肉”。中国美胸专业委员会主任、中华全国工商业联合会美容化妆品业商会副会长谭邦兰强调，这腋下的“赘肉”很可能是副乳。

谭邦兰表示，一般来说，副乳有先天性副乳和后天性副乳之分。先天性副乳是一种乳房畸形，后天性副乳则是由于腋下淋巴管阻塞，乳房代谢产物淤积形成。后天副乳会引起乳腺疾病，也会影响美观。用手指挤压“赘肉”，出现疼痛感的话，那说明已经长有副乳。

谭邦兰建议，一旦发现自己长了副乳要及早消除。平时多做做甩手运动，这样可以锻炼腋周部肌肉、胸背部肌肉和上臂肌群，同时用双手自然惯性地摆动，让运动后疲劳的全身得到放松，有效防治副乳和肩周炎，还能纤秀上臂和挺胸收腰腹。

甩手舞具体做法如下：双腿分立平肩，双臂向左前方伸抬平肩，掌心向下，身体重心落在左脚上，右脚尖点地，双手自然落下向后伸，重复两次；双臂向右前伸抬平肩，掌心向下，身体重心落在右脚上，左脚尖点地，双手自然落下向后伸，重复两次。双手向两侧平展后自然落下，左手向前平乳根部，右手尽量向后甩，然后右手向前平乳根部，左手尽量向后甩；双手向两侧平展后自然落下，右手向前平乳根部，左手尽量向后甩，左手向前平乳根部，右手尽量向后甩。

（新华）

打鼾嗜睡不开车

42岁的王先生随着年龄的增长、体重的增加，晚上打鼾越来越厉害。白天嗜睡严重，自己开车常常边开边打盹，有一次他正开车行驶在高速公路上，一会儿就犯起困来，进入似睡非睡的状态，前面一辆大货车突然减速，他的车直接撞上了，虽然庆幸只受了点小伤，但王先生吓得不轻，“当时明明知道该减速了，手脚就是不听使唤，太可怕了。”随后，王先生到医院就诊，才知自己患上了阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征（OSAHS），也就是俗称的“鼾症”。

打鼾的人开车，为何容易引发车祸？这是因为他们在睡眠时频繁发生上呼吸道阻塞、缺氧、频繁憋醒，睡眠质量极差，导致白天嗜睡，注意力不集中，记忆力减退，工作效率低，驾车时特别容易发生交通事故。据美国一项研究，OSAHS患者开车导致的交通事故是常人的6倍以上，30%的恶性交通事故都与OSAHS有关。而且嗜睡与饮酒相比较，饮酒是不同程度的感觉降低和错乱、控制力不同程度的下降，而嗜睡是感觉的完全丧失、控制力的完全丧失，对交通事故而言，嗜睡比饮酒更危险。

后来王先生根据医生的建议，采取了适合自己病情的治疗措施，夜间睡眠打鼾明显好转，白天也不打瞌睡了，行车安全多了。因此，建议有打鼾症状和（或）嗜睡的司机应暂时放下方向盘，及时到专业规范的正规医院就诊，采取相应的治疗措施，才是避免意外事故发生的根本所在。

（新民）