



健康百事 名医谈

李艳梅 魏 娜 王兴华 主 编

湖北长江出版集团
湖北人民出版社



健康百事 名医谈

李艳梅 魏 娜 王兴华 主 编

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号
图书在版编目(CIP)数据

健康百事名医谈/李艳梅,魏娜,王兴华主编.
武汉:湖北人民出版社,2008.4

ISBN 978 - 7 - 216 - 05572 - 7

- I. 健…
- II. ①魏…②王…③李…
- III. 保健—基本知识
- IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 053434 号

健康百事名医谈

李艳梅 魏娜 王兴华 主编

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉中远印务有限公司
开本:730 毫米×1000 毫米 1/16
字数:287 千字
版次:2008 年 4 月第 1 版
书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05572 - 7

经销:湖北省新华书店
印张:17.625
插页:1
印次:2008 年 4 月第 1 次印刷
定价:30.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

身体健康、心理和谐是现代人们追求生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的调整和人们生活方式的改变,已带来许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解新的医学知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现、早期获得治疗。

从2006年2月起,长江日报联合武汉地区各大医院主办了大型公益系列讲座“健康百事名医谈”,每周六请一位知名专家与市民进行面对面的交流,至今已举办了近七十期,现场听众近万人次。

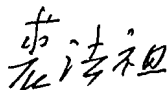
这个讲座面向广大市民,既权威又通俗,每期都有关注度很新、很高的健康话题,是一个很好的健康知识传播平台。除此之外,长江日报每周辟出一个专版,登载专家讲座内容和现场听众的咨询,使健康知识的传播更广,受益的人更多。

把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言并非易事,它需要专家将自己所掌握的医学知识,用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、幽默轻松的形式,又不失科学的正确性和严谨性。

令人称道的是,参与讲座的医师都是各医学专业的专家,他们都集临床、科研、教学于一身,工作十分繁忙,但仍然在百忙之中撰写讲稿,制作幻灯片,把深奥的医学知识和一生所积累的临床经验奉献出来,体现了名医的更大价值:上医治未病。

健康水平提高、发病率下降、寿命延长是人们对生命个体的一种追求。在我们这样一个医疗资源尚相对薄弱的国家,健康科普堪称一项崇高而有意义的事业。我们期盼,更多的医学专家、更多的社会力量加入到这项事业中来。

“让医学归于大众”是我在1948年创办我国第一本科普杂志《大众医学》提出来的。《健康百事名医谈》一定会更全面、有效地达到这个目的!



中国科学院院士

中华医学会武汉分会会长

2007年立秋

“健康百事名医谈”专家委员会

(以姓氏笔画为序)

- 孔庆志 武汉市中心医院院长
王国斌 华中科技大学同济医学院附属协和医院院长
朱忠华 华中科技大学同济医学院附属协和医院教授
朱国英 亚洲心脏病医院院长
陈安民 华中科技大学同济医学院附属同济医院院长
陈红辉 武汉心理医院院长
陈 杰 武汉市第三医院院长
张荒生 武汉市中医医院院长
吴清明 武汉科技大学附属医院院长
武小军 武汉市第一医院党委书记
周云峰 武汉大学中南医院院长
林国生 武汉市卫生局局长
金建年 武汉市妇女儿童保健中心院长
胡 绍 武汉市第四医院院长
赵映前 湖北省中医院院长
胡祖斌 湖北省妇幼保健院院长
胡家瑞 武汉市第八医院院长
涂远超 湖北省新华医院院长
浦金辉 广州军区武汉总医院院长
黄从新 武汉大学人民医院(湖北省人民医院)院长
彭开勤 武汉市第六医院院长
焦 红 湖北省卫生厅厅长

目录

树立科学观念 享受健康人生·····	唐其柱 (5)
春的阳光,让皮肤自由享受·····	段逸群 (11)
健康是美丽的基石·····	黄 韬 (19)
别让自己徘徊在中风边缘·····	张临洪 (24)
用“和”的理念养肝护肝·····	盛国光 (32)
心脏疾病手术治疗趋成熟·····	孙宗全 (39)
肝病,需要科学的认识与防治·····	田德英 (46)
缓解考生焦虑,家长心态要正·····	王高华 (52)
请善待我们的第二生命线·····	勘武生 (59)
每夜,你需要安然入睡·····	陈文军 (66)
远离胃肠肿瘤·····	张应天 (73)
其实,我们并不孤独·····	陈红辉 (80)
让明亮的眼睛陪你到老·····	张明昌 (87)
警惕甜蜜杀手糖尿病·····	徐 洁 (94)
让我们拥有一颗健康的心·····	陈曼华 (102)
面对心脏病,我们如何抉择·····	王志维 (109)
关爱自己,远离妇科肿瘤·····	王世宣 (115)
高温天气,学会控制血压·····	顾 晔 (122)
学会急救,减轻烧烫伤害·····	谢卫国 (129)
面对癌症,维护生命的尊严·····	伍 钢 (136)
更年期不是美丽的终点·····	姜惠中 (143)
颈椎病呈年轻化趋势·····	喻爱喜 (150)
保护心灵的窗户·····	邢怡桥 (156)
化解咽部的“梅核气”·····	林友平 (162)
小心,在不知不觉中“亚健康”·····	鲜于开璞 (169)

目录

- 重新认识脑部疾病 孙荣君(176)
- 健康生活方式预防大肠癌 陈继贵(182)
- “五驾马车”治疗糖尿病 赵 湜(190)
- 呵护我们身体的“化工厂” 王小琴(197)
- 让心脏的河流畅通 朱国英(203)
- 小心,打喷嚏可能是过敏 陶泽璋(212)
- 走出男科疾病的认识误区 曾甫清(219)
- 警惕,胆道里的石头 孙 叔(225)
- 细说消化性溃疡 邓兰琼(232)
- 认识慢性阻塞性肺疾病 孙洁民(239)
- 脑梗塞的预防与治疗 王 伟(247)
- 孩子面前,我们不是上帝 施琪嘉(253)
- 远离疾病,与春天同行 郑琼莉(260)
- 解读消化性溃疡 吴清明(267)
- 糖尿病患者,请保护好您的足 向光大(275)

(本书内容编排以讲座时间先后为序)

树立科学观念 享受健康人生



主讲名医：唐其柱

武汉大学人民医院(湖北省人民医院)心脏内科主任，教授、博士生导师，享受国务院专家津贴。

在心血管病的防治领域有很深造诣。擅长于心脏病的介入治疗手术。在心律失常、心力衰竭、高血压、冠心病和晕厥性疾病等心血管病的诊治方面具有独到见解，并擅长中西医结合治疗。

居民营养与健康状况

全国 18 岁以上人群高血压占比 18.8%，1.6 亿多人；糖尿病 2.6%，2000 多万人；空腹血糖受损 1.9%，2000 万人；成人超重 22.8%，2.0 亿人；肥胖 7.1%，6000 多万人。

湖北慢性病患病率 10.55%（城市 15.50%，农村 8.91%）。

2005 年武汉大学人民医院体检各项指标均正常者 1.56%。

美国哈佛大学医学院提醒

健康生活方式可使美国人均预期寿命延长 10 年，而用医疗方法延长 1 年就需数百亿至上千亿美元。

世界卫生组织忠告

许多人不是死于疾病而是死于无知。

健康生活方式可使高血压减少 55%，脑卒中减少 75%，糖尿病减少 50%，肿瘤减少三分之一，大致可使危害人类健康最严重的慢性非传染性疾病减少一半以上，并使生活质量大大提高，费用不及医疗费用的十分之一。

为了享受健康人生，必须树立科学的观念：首先，要选择科学的生活方式，最大限度地保护健康；其次，是预防“亚健康”；最后，万一不幸患病要及时进行规范的治疗。而长寿的秘诀则是：平和心态 + 合理饮食 + 适度运动。

“小病进药店，大病进医院”会误事

“亚健康”在近十几年越来越受到重视。它是指机体虽无明确的疾病，但各系统的生理功能和代谢功能低下，介于健康与疾病之间的一种身体状态。疲劳综合症、神经衰弱、更年期综合症及重病、慢性病的恢复期，均属于“亚健康”状态范畴。“亚健康”状态如果得不到及时有效纠正，则可能发展成多种疾病。

人一旦生病就应该到医院找大夫诊治。但时下有一种错误的保健观——“最好的医生是自己”，也有一种错误的舆论——“小病到药店，大病到医院”。

我要忠告大家：当你遇到身体不适时应该去找医生，而且不要拖延。如果罹患疾病，要及早诊断、及早治疗。一个没有受过系统医学教育的人，无论你的学历有多高，技术水平和人生经历有多深，仅仅看了一些医学书籍，听了几次健康讲座，遇到身体不适就自己诊治，买一些药物吃吃，是十分危险的。

有病到医院诊断清楚了，不需要手术治疗或其他特殊治疗的疾病，能不能就按照医学书上写的，自己到药店买些药吃呢？也不行！

一个合格的医生在给病人处方时，不仅要考虑解除病人的痛苦，而且也要考虑避免或减少药

物的不良反应即副作用。对于长期服药的病人,还要运用医学前沿学科——循证医学的理论,最大限度地提高生活质量、延长寿命。

有时候,一张简单的处方,蕴涵着丰富的药理学、药剂学、临床疾病学和现代循证医学等科学理论。在医学书上,一种疾病用哪些药物、如何使用等都写得很清楚,但对于具体病人的不同病情,选择哪种药、用多大剂量、用多长时间、什么时机给药和哪些药物搭配等等,都要医生运用综合的理论知识和长期的实践经验来决策。

例如,心脏的室性早搏是一个常见疾病,既可发生在心脏结构正常的人,也可能是严重心脏病如心肌炎、心肌病或冠心病的表现,抗心律失常药大多能使病人的症状减轻或消失,但循证医学研究表明在有些病人身上不仅不能延长寿命,反而使病死率增加。

健康:生理、心理、社会和环境的和谐统一

健康是一个发展着的概念。传统医学和世俗观念一般把健康理解为“无病、无残、无伤”。反之,“有病、有残、有伤”可能就不健康。这实际上是比较“唯物”的看法。

健康远不是身体没有疾病。早在1948年,世界卫生组织(WHO)就提出了著名的健康三维概念,即“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、心理的和社会的完美状态。”

现在,心理的健康已被人们逐渐关注。有关数据则显示:70%疾病因忽视心理状态而加剧。乐观、开朗、愉快、喜悦增强大脑皮层功能和神经系统张力,使皮质激素与脑啡肽类物质分泌,增强免疫功能。

“社会健康”是指人在社会中是否处在一个良性能的状态,如是否有良好的人际关系等。随着经济的发展,各类环境污染充斥着现代人的生活,这其中不仅包括化学、噪声等方面的污染,还包括电波、微波、辐射方面的污染。

上个世纪末,健康又强调了环境因素,健康概念从“三维”发展为“四维”,即生理、心理、社会和环境的和谐统一。人的身体形态和生理功能要正常,心理要正常,社会适应要正常,还要与环境关系达到和谐状态,这才能真正称得上健康。

吃素未必长寿,均衡饮食最健康

健康自我监测

体重月增减不过4公斤,体温37摄氏度日变化不过1度,脉搏55次/分~90次/分,呼吸16~20次/分。

日食1~1.5公斤,周超3倍或少于三分之一为异常;大便基本定时每日1~2次;昼夜尿量1500毫升。

女性月经周期28天左右,超前推后15天以上为异常。

夫妻未避孕3年内不育为不正常。

按时起居,睡眠6~8小时,不足4小时或超过15小时为不正常。

中国人平均寿命

1929—1931年30~35岁;
1935年南京男39.8岁、女38.2岁;
1949年35岁(四川农村21.45岁);
1957年56岁;1963年61岁;
1975年66岁;1981年68岁;
1987年69岁;1996年70.8岁;
2000年71.4岁;2005年72.6岁。

有人说长期吃斋能长寿,这种观点未必正确。曾有人对九十余名吃斋者进行了营养调查,发现大多数人营养不良,表现为蛋白质、维生素D及铁、硒、锌等微量元素摄入不足,健康状况不比普通人好、平均寿命不比普通人长。

均衡的饮食需要荤素搭配:动物蛋白质与植物蛋白质之比为1:2,动物蛋白质食品以奶、蛋、鱼、瘦肉为好,植物蛋白质食品以豆类食品为好;注意增加钙磷铁等矿物质和维生素,多吃新鲜蔬菜水果。

市民在选择上,油宜选择植物性豆油、菜油、玉米油等,忌动物性油如黄油、奶油、猪油等;盐分摄入宜少,糖则宜红糖、蜂蜜、玉米糖,忌白砂糖、冰糖、绵白糖。

有条件可选用一些海产品如海鱼等;豆类既补充了优质蛋白质,又补充了纤维素和钙质;奶类是重要食品,每天早晨应服250毫升鲜牛奶或1杯酸奶,也可用豆浆或豆腐脑代替;新鲜蔬菜每天可选择3~4种,总量500~750克,宜选用含维生素A、维生素C丰富的蔬菜。可多食用一些水果,但含糖量较高的如香蕉等要限制用量。

饮食要避免过饱,暴饮暴食易致高血脂症和动脉粥样硬化。实验研究提示,轻度饥饿可增强免疫功能和延长动物寿命。提倡饮绿茶。可以少量饮酒,但要限制饮酒量。

现场互动

听众:保健品对于心血管疾病的的治疗有什么作用? 保健品作用是不是真的有那么大?

唐其柱:对于保健品的态度,我一般是不主张使用,在很多场合我都这么说过。现在保健品很多,而且有部分产品的宣传有些夸大,说自己有治疗作用,而事实上保健品是不具备治疗功能的。严格来讲,只有人体某些物质缺乏或不足,如缺钙等,才会考虑可以给予一定量的补充,而且效果还不确定,即使身体需要的元素,过量时也是有危害。因此我一般不提倡吃保健品,平时注意健康的生活方式,患病后到正规的医疗机构进行治疗。

听众:我是一名教师,经常感到疲惫不堪,听了您的报告才知道自己已经处于“亚健康”状态,我应该怎么办?

唐其柱:经常感到疲惫不堪,是典型的“亚健康”状态。疲劳是人体一种生理性预警反应,提示人们应该休息。短时间的过度活动所产生的疲劳,经过休息是可以很快恢复的。但长时间地超负荷工作,再加上休息不好,就会产生疲劳的积累——过劳。过劳会损害身体健康,是健康的“透支”。合理安排工作、生活,劳逸结合,有计划、有针对性地进行身体素质锻炼,会提高对疲劳的耐受性,提高身体素质,避免滑向“亚健康”。

听众:降胆固醇药品哪些比较好?

唐其柱:现在有很多药品都是降胆固醇的药品,相比来说他汀类药品比较好,对高血脂症的患者有多种有益作用。此类药品很多,在市场上能够买到的有十多种。而且,使用他汀类药品同时服用安定类药品没有问题。

听众:哪一种他汀类药品副作用小一些? 第三代药品是不是要比第一代药品好一些?

唐其柱:目前来看,他汀类药品副作用主要是对肝脏的损害,现在市场上此类药品副作用类似,没有明显的差别。第一代、第二代、第三代药品主要是一些化学构成上的差别,疗效上差别不大。

听众:有一段时间出现血压高,而现在检查又发现血压正常,请问这是怎么回事?需不需要进行治疗?

唐其柱:这种情况不一定是真正血压高,很可能是由于某些因素影响,比如神经因素等,要进行详细检查找出原因才能判断。如果出现这种情况,就应该经常进行检测,最好能到医院进行检查。根据统计,在高血压人群中有5%不是原发性高血压,而具体原因又很难说,患者最好能进行一种名为动态血压监测的检查,目前医疗机构都可以进行。

听众:虽然我年纪有些大,但我从没有感觉到身体不适,需要量血压和检查吗?我有可能患有高血压吗?

唐其柱:高血压通常没有症状,少数人可能有头晕、头痛或鼻出血等症状,然而很多病人即使患高血压多年,甚至血压很高,仍然不会感到不适。所以,高血压更大的危害在于它是“无声杀手”,因此大多数的高血压是在体检或因其他疾病就医时测量发现的。应该注意的是,高血压一旦被发现,不论轻重,都要尽早治疗。

听众:最近我在一次检查中发现,血压比较高,我是不是要尽快把血压降下来?

唐其柱:高血压是一个长期缓慢的过程,人体对此有一定调节能力,假如降压过急,超出调节范围,重要器官的供血不能保证,反而会出副作用。老年人一般都有不同程度的动脉硬化,如果不顾年龄及病人的自身情况,一味要求降压到正常水平,反而得不偿失。血压究竟降至多少为宜,应因人而异。

春的阳光,让皮肤自由享受



主讲名医:段逸群

武汉市第一医院皮肤科主任,中华中医药学会皮肤科分会主任委员、中华医学会武汉分会皮肤性病专业委员会主任委员。

从医三十余年,对皮肤病的治疗造诣颇深。

护理敏感皮肤三要诀

皮肤表层较薄，很多人的皮下毛细血管（红血丝）都显露出来；

肤色大多比较白嫩，缺少黑色素保护；

不少人的皮肤显得干燥，经风吹、日晒以及外界刺激常会有刺痒的感觉，并且容易出现红斑。

护理敏感皮肤有三要诀，一是谨慎选用化妆品，含有皮质激素、酒精、防腐剂（山梨酸）和香料的一定不要碰；二是不忘保湿防晒；三是要养成良好的生活习惯。

清洁面部两大讲究

尽量减少角质处理。敏感皮肤不宜去除角质，如果实在需要去除，可选用性质较温和的去死皮膏，两星期进行一次处理就足够了。撕拉式面膜和干后挫掉的去死皮产品不推荐使用，容易损伤脆弱而敏感的皮肤。

日常的清洁工作要适度。敏感皮肤的女孩子最好选用弱酸性、清洁能力温和的洗面奶。碱性太强的香皂、洁面软毛刷、海绵等辅助工具都会让皮肤变得更薄，抵抗能力更差，每日洁面不要超过两次。

春天是一个生机勃勃、绚烂多彩的季节。温暖潮湿，光照增强，但从人体来看，皮肤代谢加快，刺激增多，易受损伤，只有科学呵护，才能让皮肤享受美好的春光。

春季给皮肤带来“桃花癣”

春季是皮肤病的高发季节，下面几种疾病是在市民中经常出现的，当您感觉到了这些症状也不要担心，最好能尽快就医，千万不要自作主张，擅自治疗。

“桃花癣”

患处呈圆形或椭圆形淡红斑，边界不太清楚，干燥，覆有少量细小白色糠秕状鳞屑。如果使用热水肥皂洗涤，或摩擦局部以及强行剥脱鳞屑，则可使皮肤变红。少数人还感觉微痒，甚或轻度干裂，微痛等不适。

本病之所以在春天发病率较高，是因为此时各种花粉、尘埃的刺激，加上日光曝晒的缘故。

另外，饮食中摄入的营养成分不均衡，导致机体代谢障碍等也是重要原因。

民间还有将本病称为“虫斑”的，这显然也不够全面。即使有的人会在大便中查到虫卵，也只能说明其对体内营养代谢有影响，而并非导致本病的直接原因。“桃花癣”不是癣，不能用癣类药物治。

颜面再发性皮炎

常见于中青年女性，发病比较突然，表现为面部局限性红斑同时伴随轻度肿胀，有细小糠秕状鳞屑，感觉微痒。这种疾病可能与化妆品、花粉、尘埃过敏，日光照射，植物神经功能紊乱以及胃肠

功能障碍有关。每年春季都有可能复发。

花粉皮炎

皮肤一旦沾染了花粉、尘埃,常常会被刺激而产生红斑、肿胀、细小丘疹和灼热、瘙痒等不适,如果加上阳光的照射(含有较多的中波紫外线),症状会更重,不少人甚至外擦了护肤化妆品后在阳光的作用下,也会出现类似症状,医学上称之为“光—化学反应”。

这些经直接刺激或通过体内产生变态反应而出现的皮肤病,都属于“接触性皮炎”,发生部位与接触这些刺激性物质的部位十分对应,是其临床特点之一。

麻疹

发热3~5天后即出疹。皮疹初起为淡红色斑丘疹,大小不等,逐渐颜色加深呈暗红色,并有融合。皮疹自耳后始发,然后迅速波及面颈部,并在1天内自上而下蔓延到躯干、四肢。伴有上呼吸道感染、畏光及麻疹粘膜斑。如无并发症,皮疹出透后即按出疹顺序逐渐消退。消退后有糠秕状脱屑,留下棕色斑,经2周至3周后完全消失。

风疹

皮疹为淡红色均匀一致的麻疹样斑疹,按面、颈、躯干、四肢的顺序扩展。发热后即出皮疹,24小时内出齐。同时,在口腔内可见散在玫瑰色斑疹或出血点。

皮疹第二天就开始消退,4天至5天退完,不留痕迹。在妊娠4个月内的孕妇患者,可发生流产、死产、早产或胎儿畸形。

水痘

初起的水痘为针头大小的红色斑疹,迅即变为丘疹,又很快变为水疱,周围绕以红晕。疱液由清转浊,水疱中央可微凹呈“脐凹”外观。疱壁易破,很快结痂、渐脱落,不留瘢痕,但可有暂时性色沉。

水痘在起病后陆续成批出现,故可同时看到斑疹、丘疹、水疱、糜烂、结痂等损害。

传染性红斑

皮疹为水肿性成片的玫瑰色红斑,边界清晰。首发于面部,呈蝶形分布,1~2天后可扩展到手足和躯干,面颊和生殖器黏膜可发生暗红斑疹。皮疹自6天至10天从中央开始消退,面部先消,退后无明显痕迹。

秋季皮肤须防过敏

秋季易引发皮肤问题的原因：空气里尘埃增多；一些植物花絮和叶毛的脱落；天气干燥，皮肤易失去水分。

秋季易发生的皮肤问题：皮肤出疹子、瘙痒；干燥型皮肤的人皮肤发干、瘙痒；老年人皮脂腺分泌功能减退，更易出现皮肤干燥不适；严重者全身皮肤奇痒、起疹块和鳞屑、脱皮，面部红白不一。

医护人员提醒：最有效措施是寻找出过敏诱发因子，避免再接触这种物质；过敏性皮肤的人主要应从日常精心呵护肌肤做起，设法降低皮肤的致敏性，随着时间的推移，人近中年后发病率会逐渐降低。

空调环境中的皮肤调养

避免在空调房中久呆；

定时开门窗，使室内外空气保持充分交换；

定期清洗空调过滤网，能有效减少螨虫或其他病菌对皮肤的侵害；

多饮水以供给皮肤足够的水分；

适当选用爽肤水、保湿乳液或保湿喷雾水等，能使皮肤丰润光滑、富有弹性；

定期做皮肤保养，增强皮肤抗恶劣环境的能力；

多吃水果、蔬菜，适当午睡和运动。

“素面朝天”是春季最好的护肤方式

很多女性每天晨起，乳液洗面，涂抹各种水、液、露、霜。到夜晚，重复这一套程序，只是改涂抹日霜为晚霜，然后惬意入睡。对肌肤的“照顾”可谓无微不至：从头发根到脚趾头，都有各种各样的护理方法，涂抹喷洗，不亦乐乎。有的人甚至把这套复杂的护肤美容程序当作一种“功课”，一次不做，即感缺憾。

作为皮肤科医生，我并不是排斥使用化妆品，但我的观点是，26岁之前的女性完全没有必要用化妆品。

现代美肤美容的原则告诉我们，当我们的皮肤健康出现问题，当我们的某些肌肤缺陷需要遮盖，当我们将要出席某些社交场合，当我们愿意强调和展示自己某些姣好部位时，我们需要使用一些化妆品，但这应当是适时、恰当的，而不应该长久、过度地使用。应该讲，“素面朝天”是春季最好的护肤方式。

皮肤是机体最大的器官，它每天进行着鲜活的、复杂的新陈代谢，这些分泌和排泄的代谢产物需要得到及时有效的清洗。一般来说，30℃左右的清水就可以起到可靠的清洗作用，当然，一周中用几次洗面乳（根据皮肤当时的状态）也未尝不可，但如果一天早晚或更多次地用洁面乳反复洗脸，就是过度洗涤，最终可能过犹不及，以致皮肤的抵抗力减弱，皮肤容易感染，色斑形成。

对于一些喜爱使用化妆品的女士，我有一些小小的建议：

皮肤是随性别、年龄、气候、体质状况而出现