

一健必读

# 除痣,您找对方法了吗

长痣多半不好看,又因为可能发生癌变的可能,因此,越来越多的人希望把身上的痣除掉。然而,选什么方法才既稳妥又有效呢?

## 1 什么是痣?

痣在医学上称作痣细胞或黑素细胞痣,是表皮、真皮内黑素细胞增多引起的皮肤表现。

痣是由产生色素的黑素细胞组成的,因此许多痣呈现不同形状的棕色,甚至有些是皮肤色。

色素痣,俗称“瘡子”,几乎每个人身上都有。从皮肤科学角度说,色素痣是一种非常常见的良性皮肤肿物,它可以分为多种类型。

从组织形态来看,色素痣可以

分为交界痣、混合痣和皮内痣。交界痣通常平于皮肤表面,病理上痣细胞巢只局限于表皮。混合痣则可以略隆起于皮肤表面,它的痣细胞巢同时累及表皮和真皮。皮内痣是隆起的球状肿物,有时有毛发生长,它的痣细胞巢都在真皮内。有些交界痣随身体发育,可能转化为混合痣、皮内痣,也就是说,色素痣可以由小斑点变大、变隆起。

## 2 哪种痣会发生恶变?

从发生时间看,色素痣又可以分为先天性色素痣和后天获得性色素痣。

先天性色素痣在出生时或出生后不久发生,一般随身体发育而变大。有些先天性色素痣面积很大,表面有毛发生长,称为毛表皮痣,更大者称为兽皮痣。较大面积的先天性色素痣有一定恶变概率,建议积极治疗。

后天获得性色素痣是指成人发生的色素痣,开始时多平于皮肤表面,部分后来渐隆起,甚至长成有毛生长的皮内痣。

后天色素痣多数是良性的,但对于突然间长出且变化明显的色素痣,以及手足等摩擦部位的色素痣要特别留意。

### 痣发生这些变化需留意!

- 一段时间后会隆起或褪色
- 痣的周边会褪色
- 怀孕期间痣的大小和颜色会改变
- 新痣,尤其是40岁之后出现的痣
- 痣越大或出现发痒的情形
- 颜色变深、变黑或变为介于棕色或粉红色之间的痣
- 痣变得不均匀、模糊或者外观变得不规则
- 痣出血或渗出液体



## 健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

## 3 除痣有哪些方法?

一些医生建议把痣除掉,因为有些痣可能引起癌变。痣可以进行手术切除,在多数情形下,医生会使用局部麻醉,同时将切除的组织送到实验室,检查是否有恶化的迹象。

另外,有些较大的痣上面会有毛发,长毛的痣引起皮肤癌的概率并不是很高。去除痣的毛发也没有危险,但要避免刺激毛囊。

如果你有大量的痣,就必须更加注意,要定期检查痣的变化。要记住它们的大小和位置。有一半的皮肤癌是由已长期存在或原先已存在的痣发展而来的,另外50%是发生在正常的皮肤。

皮肤科专家介绍了一些除痣的方法,供大家参考。

### ■ 化学灼烧法:使用化学药剂腐蚀痣。

**优缺点:**这个价钱极为便宜,但比较难掌握深度,点浅了痣除不干净,点深了容易留坑留疤,反而会变得更难看。

### ■ 电烧治疗点痣法:利用热能启动电流,将痣烧焦,使其汽化。

**优缺点:**简单、见效快,在做激光时,激光将痣组织汽化后,医生用棉签轻轻擦拭,组织就脱掉了。一般大多数痣经过激光治疗后可能不留痕迹,但个别较大、较深的痣有可能留个小坑。对于色素很深的痣,激光除痣仍可能有残留。

### ■ 手术切除法:以痣为中心进行切除,再缝合起来。

**优缺点:**一般痣是多发的,体积小,数量多,手术会遗留小疤痕。但对于特殊部位,即负重或摩擦区域(如足底、足趾、手心、颈部、会阴部)的痣,有潜在恶变机会,最好是通过手术彻底切除干净。(据人民网)

## 健议堂

### 苹果、洋葱可解毒

美国疾病控制和预防中心的统计数据表示,每个人体内都循环着140多种有毒化学物质。一些食品可以对体内的毒素起到自动清洗作用。

**苹果:**苹果含有丰富的果胶,这种可溶性膳食纤维能从人体中去除食品添加剂和金属残留物。

**姜:**姜不仅能让味蕾发挥效力,还能启动新陈代谢,冲刷毒素。这是由其高浓度的姜辣素决定的。

**洋葱:**发表在《环境与污染国际期刊》上的研究显示:洋葱能吸收污染食品中的砷、镉、铅、汞、锡等有毒元素。(据《北方新报》)

## 养生有道

### 脾气大,按太冲穴

平时爱生气、发怒,找不到宣泄办法的人,往往会在太冲穴出现异常反应,因为太冲穴是肝经的原穴,肝脏的个性和功能都可以反映在此处。

太冲穴位于人体足背上,在足背侧沿足大趾、次趾夹缝向上移,足背1/3处有一个关节,这个部位前的凹陷处就是太冲穴。除调节情绪外,太冲穴还常用来治疗以下疾病。

**高血压:**老年人常有头痛、头涨、胸闷、心悸等由高血压引起的症状。这时可以用双手拇指按压患者双侧太冲穴,使患者出现酸麻胀的感觉,每天按揉10分钟至15分钟即可。

**打嗝:**打嗝常常是由于饮食不适,突然吸入冷空气或情绪因素导致的,这时可以用拇指持续按压太冲穴30秒,休息3分钟后5分钟再按压30秒,通常10分钟内症状就可以缓解。

**偏头痛:**按摩太冲穴可以泻肝火、清头目,进而止头痛;一般患者取仰卧位,将拇指按在双侧太冲穴上,斜向上按揉穴位,感觉向上传至脚踝部以上,酸胀感较重为好。每天按揉1次,每次15分钟即可,按摩的同时还要注意休息,避免过度劳累或精神刺激。

**小孩肌肉注射痛:**孩子打针时常常因为怕疼而哭闹,家长可以在打针前用手指指腹按压孩子肌肉注射同侧的太冲穴1分钟至2分钟,能大大减轻肌肉注射引起的疼痛,另外还可以配合按揉,以出现酸麻胀等感觉为好。针刺疼痛较重且体质较强的孩子,力度可稍重些。(据新华网)

## 读家



分泌素的,并由血液直接带到全身,从而调节生命体的生长、发育和生理机能,这种分泌就是我们熟知的内分泌。而内分泌腺需要微量元素及维生素来维持正常的运作。这些微量元素与维生素的获得,大部分都是靠酵素的帮助。

人体所吃下去的熟食,要由酵素来消化,消化完后的废物和毒物,也都由体内的酵素来分解。人体如此耗用组织内的酵素,久而久之便会减少酵素的存量。

而未完全消化的食物也会产生毒性反应,由组织排出的毒物会进入血管,毒物会促使内分泌腺分泌激素,进而刺激排毒的器官。恶性循环之下,内分泌腺将一直处于超负荷的工作状态,内分泌失调也是自然而然的事情了。

所以,酵素不仅可以帮助缓解这一反应,还可以保持健康。使用食用综合酵素的方法,来改善内分泌失调的问题,是一项较为治本的好方法。

**■ 缓解压力** 短暂的压力,可以提升人体的

免疫力。但若是承受长期的压力,而没有适度舒缓调节,对我们的身体更加危险。上班族的过劳死,40岁左右壮年人的猝死,准备考试的学生所患的头痛等,都是由于持续不断的压力而产生的。

在长期的压力下,免疫功能会变得低下,这样会使细胞吞噬与抗体制造的功能下降等一系列问题的发生。而酵素由于其具有增强免疫力的作用,因此,也能增强免疫力,从而对现今人类的健康维护具有高度的功效。

### ■ 治疗慢性便秘

吃东西时多吃碱性食物,就会帮助促进体内酵素的增加,从而使身体机能更好地运行。而针对慢性便秘,也同样可以通过多吃碱性食品来解决。

由于大肠为了顺利通便,要在大肠壁分泌润滑剂,由于大肠多酸性,如果血液循环不顺的话,会因润滑剂的分泌不够而造成便秘。因此,便秘患者吃碱性食品后,中和大肠中的酸性物质,并促进血液的循环,才会缓解这一症状。

输银三百两。

第二天,钱塘的富豪们邀请刘仲甫在城北的紫宵楼见面,与城里棋品最高的人对弈。

棋下到了50子时,刘仲甫的棋局岌岌可危,看起来像马上就会输掉一样。又下了20子,刘仲甫的棋局已呈必输的败势。

刘仲甫忽然站起来,将棋局搅乱,将棋子收入棋盒中,说自己已经赢了。围观者大为愤怒,指责他要赖。

刘仲甫表现淡然,毫不理会众人的谩骂,把棋子又拿出来,自顾自地在棋盘上摆出来,讲解棋局。他讲的又十分在理,众人由愤怒转为叹服。

刘仲甫名声大振,后来成为一代国手,在长达20年的时间内都没有遇到过对手。有一个叫祝不疑的人,围棋造诣很高。有一次,他进京办事,同乡将他拉去观看国手下棋,刘仲甫正好也在此处。祝不疑的同乡怂恿他和刘仲甫下棋。

上了棋局,祝不疑请刘仲甫让子。刘仲甫说,只有高手才在这里下



★作者:梁志兵  
★出版社:中国财政经济出版社

### 《风雅宋:宋朝生活图志》

该书是一本散文体历史读物,从大量的诗词中挖掘出从高堂之上至江湖之远的历史记忆。书中分梦华、百事、闲乐、红颜、婚育五大主题,向读者娓娓道来宋人衣、食、住、行的生活细节。(据人民网)

### 3000\$ 新书快讯

★作者:北岛  
★出版社:中信出版社

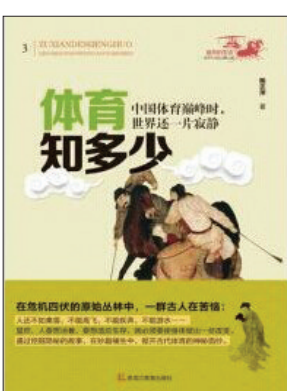
### 《给孩子的诗》

该书是著名诗人北岛的最新之作。作者精心挑选了57位不同国别的诗人创作的101首不同风格的新诗,适于孩子诵读,这些作品是家长引导孩子涵养心性、助育美感的最佳读物。(据新华网)

## 8 提高免疫力 酵素作用大

酵素是人体组织活动的好伙伴,这主要体现在它可以加速新陈代谢、修复细胞、分解吸收食物等功能上。它们会使酸性体质转为健康的、弱碱性体质,并强化细胞功能、帮助消化、增强对细菌的抵抗力,以此来增强人体免疫力。

**■ 改善内分泌失调** 人的腺体是靠大脑的刺激来分



## 7 围棋史上的里程碑

北宋刘仲甫棋艺高强,被称为围棋国手。他居住在钱塘时,每天去观看高手对弈,早出晚归。几天之后,他在所居住的馆舍门口竖起了一块招牌,上面写着:江南棋客刘仲甫,奉晓天下棋先。

招牌上写清,若不能对弈成功,

# 洛阳加油 一纸倾城

## 影响车主圈子百万人

广告主的“黄金选择”

- ✓ 万众瞩目第一周报
- ✓ 车主尊享精粹读本
- ✓ 免费阅读一纸倾城
- ✓ 品质广告传播首选
- ✓ 影响有影响力的人群
- ✓ 全城加油站独家投放
- ✓ 主流商圈停车场覆盖
- ✓ 手递手直投百万车主

《河洛生活导报》别册 —— 《洛阳加油》文摘周报,洛阳百万私家车主优享生活的专属读物,经中石化、中石油特别授权,现已独家在全市50余家重点加油站及王府井、万达、宝龙等主流商圈停车场,手递手免费直投。

《洛阳加油》每周一期,天天精准投放,单期赠阅10万份,敬请索取,送完即止! 直投、广告服务电话:63355541 1863888926