

培养科学的健康卫生习惯

——关于科学洗脸——



你会洗脸吗？你一定会诧异，从小就天天洗脸，这还用教吗？但据有关调查结果发现，80%以上的人洗脸方法都有错误或疏漏。其实，很多皮肤问题都是因为洗脸方法不正确、洗不干净造成的。那么，怎样洗脸才正确呢？

洗脸的六个步骤：

1. 用温水湿润脸部

洗脸用的水温非常重要。有的人图省事，直接用冷水洗脸；有的人认为自己是油性皮肤，要用很热的水才能把脸上的油垢洗净。其实这些都是错误的观点。正确的方法是用温水，以40度左右为宜，再用冷水收缩毛孔，水温过热会令肌肤干燥，生出皱纹，水温太冷会令毛孔收缩，不能彻底洗净油脂和污垢。

2. 使洁面乳充分起沫

无论用什么样的洁面乳，量都不宜过多，面积有五分硬币大小即可。在向脸上涂抹之前，一定要先把洁面乳在手心充分打起泡沫，忘记这一步的人最多，而这一步也是最重要的一步。因为，如果洁面乳不充分起沫，不但达不到清洁效果，还会残留在毛孔内引起青春痘。泡

沫当然是越多越好，还可以借助一些容易让洁面乳起沫的工具。

3. 轻轻按摩 15 下

把泡沫涂在脸上以后要轻轻打圈按摩，不要太用力，以免产生皱纹。特别是眼睛下方的肌肤，因老化较为迅速，最好沿着肌肤轻轻按下去。清洁时要用指腹柔和地按摩。大约按摩15下，让泡沫遍及整个面部。按摩方向为：两颊，从内到外，由下至上，以打圈方式按摩；额头，从中间到两边以打圈方式推进；鼻子，上下左右打圈按摩，多重复几次。

4. 清洗洁面乳

用洁面乳按摩完后，就可以清洗了。有一些人怕洗不干净，用毛巾用力地擦洗，这样做对娇嫩的皮肤非常不好。应该用湿润的毛巾轻轻在脸上按，反复几次后就能清除掉洁面乳，又不伤害皮肤。

5. 检查发际

清洗完毕，你可能认为洗脸的过程已经全部完成了，其实并非如此。还要照照镜子检查一下发际周围是否有残留的洁面乳。这个步骤也经常被人们忽略。有些女性发际周围总是容易长痘痘，其实就是因为忽略了这一步。



6. 用冷水擦洗 20 下

最后，用双手捧起冷水撩洗面部20下左右，同时用蘸了水的毛巾轻敷脸部。这样做可以使毛孔收紧，同时促进面部血液循环。这样才算完成了洗脸的全过程。

洗脸的三大禁忌：

1. 忌洗脸水特别冷或特别热

过冷的水会使毛孔收缩，污垢不易洗净，还容易使皮肤干燥以致脱皮；过热的水可能引起血管过度扩张，使皮肤松弛、萎缩，还会洗掉油分，加速皮肤老化。但如用冷热水交替洗脸，则对皮肤有益无害。

2. 忌油性皮肤不用香皂

有些女士认为，皮肤的天然色质只有不受化学物质伤害才能保存下来。所以，她们常常只用清水洗脸而不使用任何碱性物质，以为这样才可自然美

容，还原本色。其实，这种想法是极其幼稚的。有些女士的皮肤属油性，这样的人用香皂或微碱性洗面奶洗脸就显得更加重要。油性的皮肤，三日不清理，就可能使皮肤积存难以去除的尘迹，很难再洗干净，必须到医院去检查，进行适当处理。油性皮肤者早、晚应用香皂或适合油性肤质的洗面奶洗脸，早晨用较凉的水，晚间用热一点的水，或同期间隔用冷热水交替洗脸，这样才能较好地清洁皮肤、保护皮肤。

秋季
护肤养颜

秋季，风大灰尘多，空气十分干燥。此时，人们暴露在外的面部皮肤有一种紧绷绷的感觉。这是由于皮肤水分蒸发加快，皮肤角质层水分缺少的缘故。如果皮肤缺水严重，则会干裂，有碍美容。所以，秋天的皮肤护理特别重要。

首先要选择合适的护肤品。选择护肤品的原则：一是根据皮肤属性，二是根据时间和气候。在秋季要选用不含酒精成份的化妆品，滋润而不油腻的日霜及晚霜，有漂白效果的软性面膜等。

其次还要注意日常的皮肤护理。白天的护理：坚持每天做两次面部清洁，还要使用护肤霜补充适当的油分和水分，让皮肤洁净与滋润。外出时，如果阳光强烈就要用有防晒作用的日霜。晚上的护理：洁肤一定要彻底，先用温水和洗面奶彻底清洁面部，再用不含酒精的化妆品进一步洁肤及补充水分；然后在面部均匀地涂抹渗透性强的晚霜，并适当地热敷，让其营养渗透到皮肤深层中去。

另外，每周做一次全套的皮肤护理。除了每日护肤外，每周还应做一次面部的全套皮肤护理，包括洁面、蒸气美容、面部按摩及用软性面膜敷面。这样既能令面部的污垢及死皮得到进一步清除，又能令皮肤的血液循环加速，并使皮肤从面膜和护肤霜中获得水分及营养成份，使皮肤光洁柔软，健康地度过干燥的秋天。

此外，还要注意饮食调养。宜多喝开水、豆浆、牛奶等饮料；多吃新鲜的蔬菜、水果、鱼、瘦肉。尽量戒除烟、酒、咖啡、浓茶及煎炸食品。多吃些芝麻、核桃、蜂蜜、银耳、梨等防燥滋阴食物，亦能较好地滋润肌肤，美化容貌。（摘自：搜狐健康网健康频道）



3. 忌洗脸后不擦干

洗完脸后一定要擦干，否则面部的水就会自行蒸发，使皮肤发凉、血管收缩，造成皮肤干枯、脱皮并出现裂口和皱纹。而且，搽用护肤品前一定要擦干脸部。（选自武俊青、周本成主编的《温馨家庭健康》）

编委会名单
主 编：朱爱存
副 主 编：丛蓉
编 委：芦洁
方广虹
王颖
责任编辑：王颖

摄影爱好者
北海道的花田
丛蓉 摄



上海计生所

Shanghai Institute of Planned Parenthood Research



上海市计划生育科学研究所
世界卫生组织人类生殖研究合作中心

主办

2011年10月28日
第7期 总第7期 (内部交流)



设立 PAC 优质服务示范门诊 关注女性流产后健康

“关爱至伊·流产后关爱(PAC)项目”在京启动

每年9月26日是世界避孕日。日前,中国妇女发展基金会、中华医学会计划生育学分会、国家人口计生委科学技术研究所正式启动了“关爱至伊·流产后关爱(PAC)项目”。我所所长李元春,中华医学会计划生育学分会主任委员、我所教授程利南,家计中心主任周小萍

出席了项目启动仪式。“关爱至伊·流产后关爱(PAC)项目”是针对我国重复流产率高的现状而设立的,旨在通过设立PAC优质服务示范门诊,规范流产后女性关爱服务流程,为流产后女性提供咨询服务、宣传避孕知识、强化立即避孕的意识、促进落实避孕措施、保护流产后

女性的生殖健康、规范流产后女性关爱服务流程、提升女性生殖健康水平。多年来,中华医学会计划生育学分会一直倡导“科学避孕,远离人流”。此次中华医学会计划生育学分会加入了欧盟中国第七周期流产后关爱(PAC)项目,目的是更好地发挥专业科研机构的作用,承担起降

低人工流产的社会责任。我所教授程利南作为中华医学会计划生育学分会PAC项目课题组负责人,在启动仪式上作了主题发言,并在会后接受了媒体采访。她认为:“PAC门诊的开设是流产后关爱项目的专业服务核心,但提升大众在科学避孕理念和知识上的认知度,是降低重复流产率,

提升女性生殖健康水平的最根本途径。”同时她还呼吁:“科学避孕应该成为人们的健康生活方式之一;避孕节育应该成为年轻人健康生活的最基本技能之一。”此外,中华医学会计划生育学分会还特别制定了《流产后关爱服务(PAC)指南》,提供一套可依据的标准,帮助医院建立规范化的服务流程,并为创建优质服务示范门诊提供保障,以高质量的服务保护流产后女性的健康。(家计中心)■

所党委召开离休干部座谈会

10月24日,所党委召开离休干部座谈会。会议通报了我所“十一五”期间取得的成果、“十二五”规划发展战略以及近期重点工作。会议由所长李元春主持,所党政领导班子出席,7名离休干部应邀参加了座谈。

所长李元春向离休干部们汇报了我所近期工作情况并就未来发展设想作了介绍。会议还就家计中心成立至今的运作情况、所医院业务拓展情况以及所党委落实“党务公开”情况等工作作了特别的通报。

座谈会气氛热烈,老同志畅所欲言,纷纷发表意见和建议。离休干部们提出,要充分发挥所党委的作用,不断加强作风建设、加强基础设施建设、加强人才队伍建设,并就离休干部进一步加强理论学习提出了建议。

所长李元春代表所党委感谢老同志为计生所创建与发展做出的重要贡献,感谢老同志对计生所创新发展的关心和支持,感谢老同志为计生所长远发展提出的好建议。他强调,所党委要努力创造更好的条件,加强沟通与交流,并从老干部工作的实际情况出发,给老干部更多的理解和关心,不断探索尊老敬老活动的新形式,切实为提升老干部们的晚年生活幸福度做些实事。(党办)■

我所召开领导班子民主生活会



日前,我所召开了党政领导班子调整后的第一次民主生活会。领导班子成员按照要求,重点围绕对照检查胡锦涛同志在庆祝中国共产党成立90周年大会上的讲话精神以及俞正声同志在

真回顾、对照检查,积极开展批评与自我批评。

领导班子成员还结合民主生活会梳理的群众意见和建议,提出了下一步整改的方案。参加会议的市科技纪工委书记杨广生

充分肯定了民主生活会取得的实效,并认为:所本届领导班子年轻富有活力,精神状态好;班子成员带领全所职工正确处理了传承与发展的关系,对去年民主生活会提出的整改工作落实得有效的方面也以制度形式予以巩固,建立了长效机制。同时他对新班子也提出希望:一是要继续抓好党委中心组学习,设计好内容、形式和方法,增强学习的针对性和有效性;二是落实好领导干部“一岗双责”,协助一把手,做好分管工作,把党风廉政建设责任制工作落到实处;三是结合党务公开,做好建章立制工作。(党办)■

2011-2012年度所“青年科技创新基金项目”评审结束

2011-2012年度所“青年科技创新基金”日前进行了项目评审。本年度四个部门19名青年科研人员申报了该基金项目;其中毒理室9人,药物室5人,基础室3人,流病室2人。10月9日,所学术委员会从申请人的选题思路、工作基础、课题的创新性和应用性等方面对这些项目进行了评审,并对每位申请人提出了意见、建议

和期望。经所学术委员会评审,最终“长效缓控释避孕制剂在加速条件下释放度测定方法的构建”等11项课题获立项资助。

近年来,为加强对本所青年科技人员的培养,鼓励青年科技人员开展科技创新性工作,提高科技创新能力,我所制定了多个针对青年科技人员的扶持培养措施。除《所青年科技创新基金项目》外,还包括《“达

华青年科技创新奖”(试行)管理办法》、《青年科研骨干出国培养基金》等。申请2012年度所青年科技创新基金的申请人特点明显,主要体现在一个“新”字上,因为申请人大多为进所1-2年的职工,有的甚至是今年刚进所的应届毕业生。这些新成员,将有望成为我所未来持续发展的新动力。(科技部)■

美 Kaiser 研究所学者李德昆到访我所

就“双酚 A 对人类生殖功能影响”合作课题作深入研讨



10月10日至14日，美国 Kaiser 研究所的李德昆博士访问我所。在过去的十多年里，李博士与我所生殖流行病学与社会医学研究室一直保持着密切的合作，特别是“双酚 A 对人类生殖功能影响”项目研究，在国际上产生了重大的影响。目前，该项目进展顺利。李博士此次来访旨在与流病室围产医学、环境与生殖及计划生育药具评价组成员就现有的研究资料进行深入分析，并详细讨论今后的合作方案。

此外，李博士到访我所期间，还就他的最新研

究成果作了题为“*In-utero Exposure to High Magnetic Fields and the Risk of Asthma in Offspring*”的报告，报告现场集聚了我和复旦大学相关研究领域的许多资深学者和年轻科研人员。与会者还就报告内容与李博士进行了热烈的讨论。(流病室) ■

《环境健康展望》(EHP) 主编 应邀在我所举办学术报告会

日前，我所举办了“环境健康领域的研究热点”的学术报告。报告会特别邀请了《环境健康展望》杂志 (Environment Health Perspective) 主编 Dr. Hugh A. Tilson，为



我所科研人员介绍了关于 EHP 杂志及投稿的相关要求，使我所科研人员对英文杂志的撰写和投递都有了较为全面的了解，受到与会者的好评。报告会由我所副所长袁伟主持。

报告中，Dr. Hugh A. Tilson 介绍了 EHP 杂志收录文章所涉及的领域、原创性、潜在影响和标准，以及相关伦理问题；同时从杂志主编的视角，介绍了学术文章写作和提交的具体细节；此外，Hugh 博士还就环境与健康领域研究的发展趋势及今后研究的方向进行了展望。

Dr. Hugh A. Tilson 现任美国 EHP 学术期刊主编，该杂志是由美国环境健康科学研究所、国立卫生研究院和健康与人类服务部共同出版的月刊；是公共卫生、环境与职业健康领域中的权威杂志，在环境科学领域月刊中排名居于第三名。

此次报告拓宽了所青年科研人员的视野，同时有利于提高科研人员论文写作能力，对我所科研工作的开展提供了有益的指导。(基础室) ■

日前，所科技部根据《复旦大学 2011 学年奖学金评审实施意见》，结合所研究生的实际情况，制定了《上海市计划生育科学研究所 09、10 级研究生 2011 年奖学金评审实施细则》。9月21日，我所召开 2011 学年度研究生奖学金评定会，20 名硕/博研究生分别向学业奖学金评审工作组作了各组的学业汇报。所长李元春担任 2011 学年奖学金评审工作组组长，分管副所长王健、所学术委员会主任陈海林以及研究室主任、支部书记、导师代表和研究生学工部负责人等担任评审组成员。经过角逐，遗传学杜彦博同学获得三年级组一等奖，药物化学王佳宁同学获得二年级组一等奖；任静朝等 15 位同学分别获得二等奖、三等奖和所级奖学金。(基础室) ■

我所召开 2011 学年度
研究生奖学金评定会



我所组织退休职工赴苏州 渔洋山一日游庆祝敬老节

10月12日，所退管会组织退休职工前往了苏州市渔洋山风景区游览，我所 80 余名退休职工参加了此次活动，共同庆祝敬老节。

我所退休老同志为计生所科研事业发展做出了重要贡献。所退管会根据所党委的要求，结合退休职工的实际，积极开展丰富多彩的敬老活动。当日，老同志兴致勃勃地参观了“天下第一阁”——渔洋阁、苏州观前街等景点，感受了苏州浓厚的文化气息与自然风景的精妙结合；同时老友相聚，畅叙友情，大家都感到分外开心。(党办) ■

家计中心召开工作暨集中学习会

10月14日，家计中心召开了全体工作人员试用期工作考核总结交流暨第一次集中学习会。会议由董丽芳同志主持。

会上，家计中心每位职工逐一就试用期工作作了交流汇报，并对中心未来发展积极献计献策。

家计中心主任周小萍以“我们与‘中心’同步成长”为题，勉励大家要尽快适应新的岗位，不断学习和思考，努力提升工作能力，并强调要发挥好团队合作精神，形成合力，为中心发展做出贡献。同时，她还通报了第四季度主要工作，即：探索建立社会对家庭计划指导知晓度、认可度的信息网络建设；探索建立以家庭生命周期为阶段可复制的、新型的工作机制与模式。(家计中心) ■



进一步加强与达华公司的多方面合作 光明食品集团上海长江总公司总经理一行到访我所

10月28日,光明食品集团上海长江总公司总经理张崇建、副总经理施利东一行到访我所,就下属上海达华药业有限公司(下称“达华公司”)与我所开展进一步合作的事宜进行了研讨。所长李元春,

副所长王键、袁伟,党委副书记朱爱存,及所药物室研究人员陈海林、陈建兴、邵海浩参加了接待活动。

所药物室主任陈建兴和达华公司总经理张国强首先就双方已开展的合作

项目进展情况作了简要的介绍;光明食品集团上海长江总公司总经理张崇建则对我所给予达华公司长期的支持表示了感谢。他还表示,光明食品集团上海长江总公司非常重视旗下唯一的医药板块——达华公司的建设和成长,未来他们仍将在软硬件、政策扶持等各个方面给予达华有力的支持,促使其优先发展;所长李元春也对双方合作共同发展所呈现的广阔前景寄予了厚望,他表示我所与达华作为产研结合的一个新的合作模式,她未来的成功发展,

不仅能实现合作双方双赢的局面,而且也能为我所今后产研合作发展提供有益的借鉴。

目前,我所与达华公司合作的研发课题正积极地进行“十二五”国家产

业化发展项目的申报;同时,其他再研课题也在积极地推进中。双方力争在“十二五”期间,通过共同的努力,将研发的相关计划生育、生殖健康新产品尽快、顺利地实现产业化,为实现产研双赢,为双方未来的进一步发展奠定坚实的基础。(办公室)■



所医院成功修复一隐睾术后复杂病例

10月19日,所医院泌尿外科主任医师陈庆华成功为一位21岁江苏籍患者霍霍(化名)进行了隐睾术后修复。

隐睾症作为一种男性疾病,幼年时治疗为最佳时期,尽早的治疗可以防止其成年后的性和生育能力的损害。而隐睾症长期得不到治疗则有可能发展为睾丸癌,或造成死精症、少精症等影响生育。三年前,霍霍在当地县级医院接受隐睾下降固定术手术失败,导致左侧睾丸仍未

降至阴囊,雄性激素低下(相当于5-6岁儿童),且术后疤痕很大。在这种情况下,若再次实施手术,不仅增加了手术难度,同时医生也将承担更大的手术风险。因此,他前后辗转多家省、市级医院要求进行第二次手术均被拒绝。随着霍霍年龄的增长,手术治疗的难度也在不断增加,而由于生理上的缺陷,则造成了霍霍心理上严重的自卑和抑郁。

陈医生接诊后,首先给他做了心理疏导,鼓励

他勇敢面对,积极配合治疗。经过认真仔细地检查,陈医生发现其病情虽然复杂,但仍有一线治愈的希望,医生的天职促使他决定为霍霍实施修复手术。

术中,陈医生充分运用自己丰富的经验,与同科的汪四七医生用了近2个小时的时间,才剥离出睾丸和精索,并将左侧睾丸顺利放入阴囊加以固定。整套手术非常顺利,切口呈竖直线型,缝合相当漂亮。术后的霍霍有望彻底康复。(所医院)■

日前,为加强药品检测力度、提高风险管理水平,有效保障公众用药安全,所医院结合《徐汇区关于建立药品不良反应监测体系的工作方案》的要求,在全院开展了推进药品不良反应监管工作,并将药品监管工作纳入到医院奖惩和考核制度中,将药品不良反应报告工作纳入年度考核目标。

药品作为一项特殊商品,与公众的身体健康和生命安全有着紧密的联系。大多数药品出现不良反应后,因有自限性特点,所以一般停用药物后无需特殊处理,可自行恢复正常。但对于一些较严重的症状或者已经发展到了药源性疾病的阶段,应给予及时处理和治疗。因此,提高医务人员和患者在用药过程中的监控意识,是保证安全合理用药、提高医疗质量的重要环节。

所医院在原有建立的

《药品不良反应监测管理工作制度》基础上,又加大了管理力度,完善了奖惩考核制度,对药品的监管给予了新的界定:对及时准确完成药品不良反应报告的工作

人员给予适当奖励,特别是对准确报告新的、严重的不良反应,则给予重点奖励;对因瞒报、漏报没有完成报告任务的人员或科室在年度考核时进行扣分和全院通报,并根据情节轻重给予相应处罚等。所医院这一措施的出台,把药品不良反应的监管提到了一个新的高度,将确保药品不良反应监测工作更加有序开展。

(所医院)■

将药品监管纳入医院奖惩制度

所医院着力加强药品监管力度

工程简讯

●我所综合楼安装消防报警喷淋系统工程于10月10日起进入全面施工阶段,该工程将遵照廉政、安全、文明施工的要求,保质保量按期完成。工程预计于今年年底前竣工。(办公室)■

●为满足所医院医疗业务的发展需要,为广大患者提供更加舒适、温馨的诊疗环境,该院将于本月底实施门诊楼全面装修工程。该工程预计年底前竣工。目前装修设计已完成,装修前期准备也在积极进行中。为确保项目顺利实施,医院专门成立了项目工作组,具体部署落实施工队进场、诊室搬迁等各项工作。(所医院)■



10月22-23日,基础室组织全室职工、研究生赴崇明参观了我所联合发展基地——上海达华药业有限公司。(基础室)■