



洗面奶、润肤水、面霜、精华,再加上一张张宣传有奇效的面膜——为了自己的一张脸,姑娘们既舍得花钱又舍得费工夫。不过真的按照化妆品厂商们交给我们的步骤来,我们就能拥有一张青春不老的面容吗?一起来听听皮肤科医生的护肤经。

抵抗PM2.5,洗脸就成

清洁是护肤的第一步,不过众多化妆品宣传的“深层清洁”在皮肤科医生眼里是过犹不及,皮肤科有不少很注重清洁但最终把自己洗成了敏感皮肤的患者。洗脸还得按自己的状况来,现在有些女士觉得环境越来越脏,每到冬天,PM2.5就成了一个绕不过去的话题。实际上,除了呼吸科医生在关注PM2.5之外,皮肤科医生也在关注它。“现在就有不少项目都是在研究PM2.5对皮肤产生的影响,是不是在雾霾天毛孔容易堵塞,粉刺容易形成等等。”专家告诉记者,不过这些研

皮肤科医生的“护肤经”
抵抗PM2.5 洗脸就成

究都还在进行中,目前还没有定论,但在理论上来说,PM2.5影响皮肤是讲得通的。

那么怎么来帮助皮肤对抗PM2.5呢?专家表示,这比清除PM2.5对呼吸系统的影响要简单得多,只要洗脸就可以了。“至于现在有些商家推出了号称可以对抗PM2.5的化妆品,实际上还是趁势推出的噱头而已,毕竟这块的专业研究还没有那么深入。”

洗面奶也可以尽量少用

虽然说洗脸是抵抗PM2.5的最简单也是最有效的方法,但是洗得太过了,反而会让皮肤进入不健康的状态。临床上因为洗脸洗过头把皮肤的屏障洗坏了的,多不胜数。一些白领,会习惯办张美容卡,中午午休的时候去美容院做做脸,护肤同时还能睡个觉,休息一番,一个礼拜好几次。因为这个习惯而“毁容”的白领倒有不少。专家说,这个类型的患者来就诊时,皮肤会明显有“红、薄、光、亮”的

特征,典型的清洁过度的表现。一个皮肤角质细胞从最初形成到最后死亡脱落,至少需要30天的时间。清洁过度就会导致皮肤的角质细胞青黄不接,从而破坏了皮肤的屏障,成为了敏感皮肤。这种敏感和过敏不一样,患者常常是身体的其他部位皮肤都好好的,就是脸上的皮肤特别“脆弱”,怕风怕雨,动不动就出问题。当出现这种情况,患者就要反思下是不是清洁的环节出了问题,这时候不要一味地给皮肤“进补”,而应该给皮肤一点时间,必要时需要在医生的指导下,让皮肤把保护和修复的屏障重新建立起来。

除了在美容院保养过度之外,其实自己在家护理也很容易做过头。现在很多女士洗面奶用得太勤快了,专家看来,洗面奶不是不能用,但可以尽量少一点。平时不是浓妆艳抹的,工作环境不是特别脏的,一周用一次都是可以的。

(骆丹)

春天养肝多喝菊花茶

有些人每到春天就性情急躁、爱发火,动不动就双眼发红、肿痛难忍。这是肝火过旺的表现。人们可以多喝菊花茶。还有很多人每到春天的时候眼睛就特别容易疲劳。这时候,人们也可以泡上一杯菊花茶,然后伏在杯口上用菊花茶的蒸汽熏眼。除了肝火过旺之外,如果一到春天就总觉得自己的两眼干涩、看东西模糊,就说明肝阴可能不足。这时候可以尝试每天喝枸杞子茶。

(李霆)

食物里有3把“扫帚”

扫帚是家家必不可少的清洁工具,它能及时将垃圾清除,保持房屋干净。但当人体内有“垃圾”时,该如何清扫呢?本期,给大家推荐3把“扫帚”,帮你给身体做个大扫除。

物理扫帚:膳食纤维食物

膳食纤维有助降低体内“坏”胆固醇、调节血糖,还能帮助肠道代谢一些致癌物质。此外,膳食纤维还能帮助抑制食欲,同时帮助清肠通便,对便秘的人很有帮助。很多食物都是富含膳食纤维的“高手”,比如黑豆、黄豆、红豆、绿豆等豆类食物,木耳、海带、裙带菜、口蘑等菌藻类食物,小米、鲜玉米、燕麦等粗粮。此外,根菜类食物纤维含量也较多,如胡萝卜、红薯、山芋等。

化学扫帚:抗氧化剂食物

自由基是健康的大敌,它会攻击人体多个器官,使它们受伤或引起变性,从而导致癌症、细胞衰老、动脉硬化、冠心病、中风等。维生素C、β胡萝卜素、花青素等抗氧化剂有助清除体内的自由基,抵抗衰老。其中,猕猴桃、青椒、鲜枣等新鲜果蔬中富含维生素C,南瓜、橙子、胡萝卜等橙黄色食物中富含β胡萝卜素,蓝莓、紫甘蓝、葡萄、茄子等紫色食物中富含花青素。

生物扫帚:益生菌食物

肠道中益生菌和致病菌共存,当致病菌打败益生菌时,肠道菌群的平衡就被打破,可能导致便秘、腹泻等多种问题。为了让益生菌常打“胜仗”,平时除了要多吃泡菜、奶酪、酸奶等富含益生菌的食物外,还应该多吃富含益生元(有助益生菌生长繁殖的物质)的食物,如洋葱、胡萝卜等。

(黄立伟)

近日,微信及各大论坛网站上流传着一条新闻,称市场上约75%的面膜都含有防腐剂,其中不乏知名品牌,长期使用甚至会罹患癌症。文章援引英、港、台等多地专家观点及调查数据,言之凿凿。此文一出,众皆哗然,尤其是爱美的女性,到底面膜还能不能继续使用呢?

面膜的主要作用是增强皮肤的水合作用,进而改善皮肤湿度及弹性,用过之后,面部皮肤会非常光滑、饱满。由于面膜本身是湿的,不易长期保存,要在其中加入防腐剂,即使是真空包装,也是如此,不然时间久了,会滋生细菌。此外,为了让角质层充分吸收水分,面膜是贴敷于皮肤上的,这相当于创造了一个封



长期敷面膜会致癌吗?

闭的环境。有研究指出,人体皮肤表面的细菌非常容易繁殖,尤其是接触到其他易感物质,很容易导致皮肤感染。在面膜中加入防腐剂,也是为了起到抑菌作用。因而,市场上70%以上的面膜里都含有防腐剂,不过相对于食品中的防腐剂,面膜中的防腐剂有害作用更小,但需要注意的是,敷面膜最好别超过半小时。

还有一种说法是,防腐剂中的很多成分,如苯氧乙醇、苯甲酸甲酯、甲基异噻唑啉酮等会深入皮肤,长期积累甚至可能导致癌症。我国规定,所有化妆品及面膜等特殊功效化妆品,都要全成分标识,也就是说,任何一种成分都要在产品包装上注明。一般标识成分的产品,都是符合浓度的,可以安心使用。而没有标识成分的产品,建议不要用,特别是常做美

容的人更应警惕,在接触美容产品前,须留心成分标识,以免使用不合格产品。需要提醒的是,标有国家“妆”字号和“器”字号批准的,一般都是符合国家标准的产品。而“消”字号批准的产品,相对于前两者,检验标准会相对松些。

选购面膜时,首先要看是不是国家批准的,有没有安全成分标识,符合了这两点,便是合格产品,可放心使用。有些面膜中添加了有保湿、美白、除皱功效的化学物质,个别人用后会出现灼热、疼痛等刺激反应,以及发红、瘙痒、起疹子等过敏反应。一旦出现了过敏反应,则要马上停用,如果出现了刺激反应,则要根据情况,控制使用时间。

(朱学骏)

散步遵循“三五七”原则

“百练走为先”,散步是世界公认的科学健身方法,世界卫生组织早就有“最好的运动是步行”之说。想要达到理想的锻炼效果,走路技巧不可忽略。

首先,要遵循科学散步“三五七”原则。“三”指每次散步30分钟,行程3公里。“五”指每周运动5次。“七”指运动时心率加年龄为170次/分钟。

其次,走路时要有正确的姿势,头要正,目要平,躯干自然伸直。这种姿势有利于气血运行。步行时身体重心前移,呼气时稍用力,吸气时要自然。步行的速度要根据个人的具体情况而定,以每分钟走80米左右,防病健身的效果最明显。

最后,要选择适合自己的散步方式。体弱者要用开胳膊大步跨,走得太慢则达不到强身健体的目的,只有步子大,胳膊甩开,才能促进新陈代谢;肥胖者要走远点,长距离疾步走,步

行速度快些,可使血液内的游离脂肪酸充分燃烧,从而减轻体重;失眠者要在晚上缓行半小时,休息15分钟后再睡觉,有较好的镇静催眠效果;高血压患者要脚掌着地,不要后脚跟先落地,否则会使大脑不停地振动,容易引起一过性头晕;冠心病患者要在餐后1小时慢步走,以免诱发心绞痛,长期坚持有助改善心肌代谢,并减轻血管硬化;轻微认知障碍的人应该反臂背向散步,把两手背在后腰命门穴,缓步倒退50步,然后再向前行100步,一倒一前反复走5~10次;有胃肠病的人可以采用摩腹散步法,步行时两手旋转按摩腹部,每分钟走30~60步,每走一步按摩一周,顺时针和逆时针交替进行,每次散步时间3~5分钟。

需要提醒的是,由于每个人的心肺功能不一样,散步时要根据身体的承受能力,加快或减慢行走速度。一旦出现胸闷、心慌、头晕等情况,就应该停下来歇一歇。

(魏广平)

春季养生三大王牌食物

■ 红枣养脾

我国古代名医孙思邈说过:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”就是说春季为肝气旺盛之时,多食酸味食品会使肝气过盛而损害脾胃,所以应少食酸味食品。而且春天户外活动比冬天增多,人们体力消耗较大,需要的热量增多,此时脾胃偏弱,消化能力较差,不适合多吃油腻的肉食,因此热量可适当由甜食供应,红枣正是这样一味春季养脾佳品。

■ 蜂蜜益气

中医认为,蜂蜜味甘性平,入脾胃二经,能补中益气、润肠通便。春季气候多变,天气乍寒还暖,人们容易感冒。由于蜂蜜含有多种矿物质、维生素,还有清肺解毒的功能,能增强人体免疫力,是春季最理想的滋补品。因此,如果春季每天能饮用1~2匙蜂蜜,以温开水冲服或加牛奶服用,可有效滋补身体,但感冒者不宜服药的同时服用蜂蜜。

■ 春芽润燥

孔子说“不时,不食”,意思是不是这个季节的东西就不吃。中医经典《黄帝内经》也说要“食岁谷”,就是要吃时令食物。春天里所有的植物都生发出鲜绿的嫩芽,可以食用的春芽有很多,如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗、莴苣等。像香椿炒鸡蛋就是一种适合春季食用的可口家常菜,具有滋阴润燥、泽肤健美的功效。

(纪玉林)

盐的独特功效

盐是人体每天必须摄入的物质之一,同时也是一些小磕小碰用来应急的药品。中医用盐的历史悠久,认为其性味咸寒,有清热、解毒、凉血、润燥、滋阴、通便、止吐等作用。用盐炮制的中药多用于补肾固精、利尿和泻火。

先来说说淡盐水。淡盐水对大家来说都不陌生,夏季在高温下作业的人们可喝含盐汽水来降温解渴,补充体液。

秋冬时节气候干燥,急慢性咽喉炎、扁桃体炎多发。咽喉感觉轻微不适时,可在早晨用淡盐水漱口。当咽喉肿痛时,每天用浓盐汤漱口五六次,能起到消炎杀菌的效果。

对于便秘的人而言,早晨起床后空腹喝一杯淡盐水,可促消化、去口臭、清肠热、缓解便秘。沙眼和结膜炎患者,每天清晨用淡盐水洗眼,有抗炎和明目的作用。

除此之外,盐水还有一大妙用就是泡脚。运动后用温盐水泡脚可解除肌肉酸痛,洗澡时在浴缸里加几把盐,可消除疲劳,还能止痒。如果你不小心被蜂、蝎、蜈蚣等毒虫叮咬了,可以立即用浓盐水洗患处,有助于止痛消肿去毒。

(刘晓晴)

常喝薏仁粥渗湿健脾

《本草纲目》认为,薏仁药性平和,有渗湿、健脾两大功能。它不但能治小便不利、湿滞痹痛等病证,还能健脾止遗、排脓消痛。薏仁还有一大好处,渗而不峻,补而不腻。吃薏仁,要当作洗脸刷牙一样,是每天的必需,对全家人的脾胃健康都非常有利。

熬薏仁粥时加一些山药效果更好,薏仁山药粥具有健脾和胃、益气润肤、清利湿热的作用。男性喝可以强身健体,女性喝可以美容养颜,老人喝可以益寿养生。

许多老年人有食欲不振、身体乏力、无精打采的现象。大家可以每天下午把薏仁泡上,晚上用它煮粥喝。坚持下去,就能见到效果。

(常国庆)

