



秋季护肤:

祛角质同样重要

暗沉、色斑、痘痘等常见皮肤问题的诱发根源,还会妨碍皮肤吸收护肤品中的营养物质。因此,秋季护肤在保湿补水的同时,也应注重祛角质。

目前,市面上具有祛角质功效的产品种类很多,包括磨砂膏、洗面奶、化妆水、面膜等,专家提醒,对于这些产品的选择,消费者应以自身肤质而定。人体皮肤分为干性、油性、中性和敏感型4类。其中,敏感型皮肤最为脆弱,因此这类肤质的人不能选用类似磨砂膏这样具有较强摩擦性的产品。相比之下,带有祛角质成分的面膜则可以放心使用。因为这类产品比较温和,不仅不会对敏感皮肤造成伤害,还可在祛除角质的同时将水分和营养送达皮肤深层。

对于油性皮肤的人而言,使用含有祛角质成分的洗面奶是不二之选。

油性皮肤通常油脂

分泌旺盛,而这些油脂会覆盖在角质上,形成一层屏障,因此不具有基础清洁作用的祛角质产品难以渗透到油脂层,继而无法祛除角质。

对于干性皮肤的人来说,专家建议使用洁肤棉来祛角质。因为洁肤棉容易贴合肌肤表面,不仅能让有效成分迅速渗入毛孔,还具有保湿作用。中性皮肤的人选择余地最大,几乎任何祛角质产品都适用。

值得注意的是,无论哪种祛角质产品,都不能频繁使用。通常来说,油性和中性皮肤的人祛角质次数应控制在半个月一次,而干性和敏感型皮肤的人则每月最多祛角质一次。

(戴 格)



美容时尚

在干燥的秋季,很多人把保湿补水作为日常护肤的重头戏,这其实还不够。随着气温下降,人体细胞的代谢速度会减慢,这会导致大量死亡的角质细胞附着于皮肤表面,难以自然脱落。它们不仅

十面『螨』伏怎么破

床垫、被褥中的棉花、枕芯,不经常清洗的床单、被罩、床垫、被褥,还有毛毯、窗帘等可能隐藏着很多小小的“虫子”,它们会让人身体发红、发痒或打喷嚏,引发哮喘,它们就是螨虫,是很多过敏性疾病的诱因。究竟什么方法可以去除螨虫呢?

螨虫有两个致命弱点:怕冷和怕热。所以用“冷、热、干、吸”法,就能达到除螨效果。

冷:较厚的寝具(比如枕芯)可以用这种方法。螨虫往往藏在枕芯的荞麦壳或中草药中间,暴晒不能解决问题,必须将枕芯用保鲜膜包起来后,放置在冰箱冷冻层内6个小时以上,取出后再暴晒。由于螨虫在零下20℃时冷冻6个小时,死亡率高达70%以上,因此能起到有效的杀螨效果。

热:较薄的床单、被套等使用开水烫洗(55℃以上水温烫洗10~15分钟)。

干:由于螨虫身体含水量达70%,暴晒就能将它晒干,因此暴晒6个小时以上基本能让所有螨虫死掉。

吸:是最重要的环节。负压的除螨方式最科学,在家庭中使用改造过的吸尘器来进行。首先,要将手柄处的出风口封住,去掉吸尘刷,保证大吸力;其次,将吸头垂直用力压紧除螨,每平方米至少吸3分钟。

另外,需要注意的是,在除螨过程中,“冷”、“热”、“干”3个步骤可根据需要处理的物品特性进行选择,但“吸”这一步骤不可缺。

(黄 南)

治子宫功能性出血方

【处方】杏仁。

【制用】杏仁焙成炭,千万不能有生性,捣成泥状备用。取杏仁炭泥10克,红枣水冲服,每日

早、晚各服1次。

【功能】收敛止血。

【主治】各种原因引起的子宫功能性出血。

【注意事项】大便稀溏者不宜。

(白城市中医药老科协:王文卿)



每周一方

提起健康生活方式,人们往往会想到在跑步机上挥汗如雨、用限盐勺控制食盐摄入量,亦或对薯条等油炸食品说“不”。但事实上,一个重要的健康生活方式被我们忽视了。

疾病盯上“低头族”

“世界上最遥远的距离不是生与死,而是我站在你面前,你却在玩手机。”这个网络段子调侃的是当下普遍存在的“低头族”。不管在什么地方,只要有空闲,他们就会拿出手机,刷微博、看微信。

专家表示,长期低头会在不同程度上对健康造成影响。数据显示,全国有7%~10%的人患有颈椎病,20岁~30岁的青年人是颈椎病的主力军,而且有明显增加趋势。

“低头族”最先受伤的是颈椎,严重的会导致颈椎病。另外,长期使用数码产品还会对记忆力造成影响,俗称“数码痴呆”。人的大脑主要由海马体负责记忆,如果过度依赖数码产品,会有大量无效信息进入大脑,从而削弱大脑对有用信息的处理能力。

此外,眼疾也是“低头族”的常见病。相关专家表示,由于触屏亮度高,画面色泽丰富,长时间使用会增加眼睛负担,使睫状肌紧张、晶体

健康生活 从“头”做起

突变,最终引发近视及干眼症等。

“微运动”让脖子动起来

专家表示,对都市人而言,在短期内难以改变频繁使用电脑、手机的生活方式,但可以通过“微运动”来缓解肌肉疲劳,延缓颈椎病等相关疾病的发生。

专家表示,“10点10分操”和“东方日出,西方日落”是很好的“微运动”。练习者两臂侧平举,手绷直,在钟表盘上9点一刻和10点10分的位置上下摆动。每天做200次,坚

持10天可有效缓解疼痛症状。“东方日出,西方日落”是指下颚与肩对齐,头慢慢从左转到右,再从右转到左,每工作1~2小时后,做此操3~5分钟,可有效缓解颈部压力。

专家提醒,颈椎病并无所谓根治一说,最好的治疗方法是靠自己。日常生活中要改正不良的坐姿,改变长时间伏案工作的习惯,并坚持做有针对性的功能锻炼,才能保护颈椎。如果发现病情严重,应去医院治疗。

(张 磊)



健康人生

