

春季风大干燥 眼部更需护理

进入春季,风大干燥,皮肤护理问题也成为大家普遍关注的问题。眼部皮肤护理显得尤为重要,如何做好眼部皮肤防护呢?

眼部皮肤保湿

春季如何保湿眼部皮肤呢?最直接的就是涂抹眼霜了,涂抹时要注意手法,以无名指沾取适量眼霜,轻轻按压在眼部周围,最后按照内眼角、上眼皮、眼尾、内眼角的次序轻轻打圈按摩五至六次。眼霜的用量一般为一粒绿豆大小,不宜过多。如果眼部已经长有或容易长油脂粒,就要注意选择清爽型的眼霜。眼霜应在爽肤水后、面霜之前涂抹,并且涂面霜时应避开眼周肌肤。

眼部按摩

除了选择适当的眼部保湿产品以外,也可以试试眼部按摩手法哦。用一只手固定在眼部下侧的皮肤上,而另一只手的手指则在细纹处上方做伸展提拉的动作,左右两眼各做10次。

缺水干燥引起的眼部细纹,这个时候要补水,一个是用眼过度引起的,这个时候要注意眼睛休息,多多按摩,还有就是血液循环不佳引起的,这可是个大问题,不管怎么样有些有效成份是可以刺激眼周肌肤加速微循环。

冷热交替法敷眼

使用冷热交替法敷眼,但不要使用太热的水。冷水是促使血管收缩,刺激眼部血液循环,热水是促使血管扩张,促使眼部血液流量增大。首先温水敷,然后用冷水敷,最后用温水敷,中间可以交替几次,总之是用温水开始,温水结束。这样不仅刺激了眼部的血液循环,也增大了眼部的血液供应量,从而使视力疲劳和近视状况得到改善。

让眼睛多多休息吧

看一小时书或者工作一小时之后一定要休息10分钟,看看远处,要知道过度的用眼也会导致眼睛感觉很干涩哦。



注意隐形眼镜的配戴

在干燥的季节,隐形眼镜配戴者要尽量选择定期更换型的隐形眼镜镜片。尽量选择氧传导性高的镜片。因为眼睛角膜没有血管,透氧很大程度依赖于外界空气,所以镜片的氧传导性能尤其重要。遵循隐形眼镜的配戴方式和更换周期。

(卢美)



美容时尚

五法纠正孩子粗心

孩子写作业时或多或少都会出现计算出错、审题不清等情况,有些家长会盯着孩子,孩子一出现错误就提醒他。殊不知,这样只会强化孩子内疚、惊慌、恐惧等心理,而将自己的一些错误归结到粗心上面。那么,如何有效地应对孩子的粗心问题?

耐心引导孩子 良好学习习惯并非短期就可以养成,家长若在这个过程中表现出烦躁、苛责,甚至是打骂孩子,都会使得教育引导大打折扣。

适当忽略、适时表扬 孩子出现错误时不要马上去提醒,而要在孩子不粗心的时候立即表扬他,强化孩子的细心、专心,这样孩子就会慢慢地向着细心的方向发展了。

培养孩子自检的习惯 从上学开始就把独立完成作业和检查作业的任务交还给孩子,孩子做完了作业,先让他自己检查,等他检查无误后,家长再帮助他检查,但是不要告诉孩子哪里错了,让孩子自己把错误找出来并改正。这样一直坚持下去,直到孩子能够主动学习为止。

营造良好的家庭学习环境 建议孩子的书桌上最好只放置与当下课业相关的资料和用具,使孩子学习的环境相对简单,有利于孩子集中精力,以减少粗心行为的发生。

发挥榜样作用 当孩子做作业时,家长可以静静地看书、看报纸,有条不紊地做自己的事,这都可以为孩子树立一个认真学习的榜样。

(张年)



加味失笑散治疗盆腔炎

【处方】生蒲黄10g,五灵脂15g,延胡索(醋炙)15g。

【制用】每日1剂。用凉水煎2次,共煎取药液200毫升,早晚温服。

【功能】行气活血,化瘀止痛。

【主治】妇女少腹疼痛、坠胀、拒按,或伴有后腰疼痛、或伴有痛经病史、或伴有月经量少、月经血色紫黑有块。

【禁忌】忌食辛辣、寒凉之物。(白城市中医药老科协:王文卿)



每周一方

老人养生六大比例

饥与饱、荤与素、寒与暖……类似对立概念常成为老人生活中的困扰。如何做好平衡?

饥与饱3:7 通常认为,老人早饭和午饭应吃大约八分饱;晚饭略少些,七分饱即可。要做到科学饮食,还需对一天早、中、晚饭数量进行合理分配。一般建议年轻人三顿饭分配比例为4:4:2,强调晚饭少吃;但老年人生活方式与年轻人不同,晚上睡得较早,晚饭时间通常在六七点钟,这就使前一天晚饭到第二天早饭之间的时间间隔加长,为防止老人晚上饿,可将三餐分配调整为3:4:3。

荤与素1:5 “一把蔬菜,一把豆,一个鸡蛋,二两肉”,这是民谚中经常会提到的饮食原则。其中,一把蔬菜多指1斤,肉类大约2两,因此,蔬菜与肉的摄入比例大约为5:1。在肉类选择上,应尽量选择禽肉和鱼肉,肌纤维相对较短,容易消化,脂肪含量也低,能保护心脏,比较适合

老人。年纪越大,消耗越少,但老人仍需保证足够蛋白质的摄入。豆类是良好蛋白质来源,建议此类食物以豆腐为主。

粗与细1:3 老人由于消化吸收能力减弱,细粮摄入比重应比年轻人有所增加,建议将粗细粮比例调整为1:2或1:3。为使粗粮中营养更好地被吸收,吃完粗粮后可多喝点水;老人吃粗粮最好“细作”,比如玉米磨成面粉,做成玉米粥。

寒与暖0:1 除炎热夏季,在其他季节,老人都应以保暖为首要原则。“春捂秋冻”需改为“春捂秋也捂”。即冬春之交不要过早脱掉棉衣;夏天室温低于26摄氏度,午休也要盖点东西;夏秋交替,可以早些加衣;冬天更要做好保暖工作,保证头、颈、腰、膝不受凉。尤其患心脑血管、胃及十二指肠溃疡等病的老人,最好白天戴个腹带,晚上用热水袋暖腰腹部,有助提高抗病能力。



动与静2:1 动则养形,静则养神,老人锻炼应该动静结合,每天分配的时间约为2:1。动指每周5天,每天30~60分钟运动,推荐走路锻炼。老人运动最重要是把把握度,微微出汗即可。静指静养。静坐能放松神经,缓解压力,可每天早晚进行,每天10~30分钟。此外,看书看报、聊天下棋有健脑作用,也属于静养的一种。

白天睡与晚上睡1:7 老人白天以不超过1小时为限,晚上保证睡6~7个小时。特别是睡眠质量下降的老人,更要保证足够时间。提高睡眠质量,应注意午饭不要吃得过多,饭后用半小时散散步;晚上睡前温水泡脚,听听舒缓音乐,喝杯牛奶,都能起到助眠效果。

(唐峰)

全民健康生活 方式倡议书

尊敬的市民朋友:

健康是人的基本权利,是幸福快乐的基础,是国家文明的标志,是社会和谐的象征。在全面建设小康社会过程中,我市广大人民群众的健康水平明显提高,精神面貌焕然一新。然而,社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时,也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。与吸烟、酗酒、缺乏体力活动、膳食不合理等生活方式密切相关的高血脂、高血压、高血糖、肥胖等已成为影响我市人民群众健康素质的大敌。

面对不断增加的生活方式病,药物、手术、医院、医生的作为受到限制,唯一可行的是每一个人都从自己做起,摒弃不良习惯,做健康生活方式的实践者和受益者。为此,白城市卫生和计划生育委员会向全市人民倡议:

追求健康、学习健康、管理健康,把投资健康作为最大回报,将“我行动、我健康、我快乐”作为行动准则。

改变不良生活习惯,不吸烟、不酗酒,公共场所不喧哗,保持公共秩序,礼貌谦让,塑造健康、向上的公民形象。

合理搭配膳食结构,规律用餐,保持营养平衡,维持健康体重。

选择适合自己的运动方式,适量运动,并要长期坚持。

保持良好的状态,自信乐观,喜怒有度,静心处事,诚心待人。

营造绿色家园,创造整洁、宁静、美好、健康的生活环境。

以科学的态度和精神,传播科学的健康知识,反对、抵制不科学和伪科学的信息。

为不断强化健康意识,长期保持健康的生活方式,我国将每年的9月1日定为全民健康生活方式日。

让我们在追求健康的生活方式中实现人与自然的和谐,愿人人拥有健全的人格、健康的心态、健壮的体魄,实现全民发展,拥有幸福生活!

白城市卫生和计划生育委员会
2016年4月11日