

三个替换实现冬季水嫩肌肤

北方的冬季气温低,人体血液循环变差、油脂分泌变少,空气湿度也小,这些因素导致了无论怎样悉心护理,皮肤脱屑、蛇皮纹、砂纸一般粗糙、紧绷等干燥症状还是会接踵而来。你有没有留意过自己护理皮肤的一些小细节是否正确呢?一些小习惯和产品的改变,就能让你在冬季保持肌肤水润水嫩。

●把热水换成温水

很多女性特别喜欢在冬季洗热腾腾的热水澡,特别是在皮肤干痒的时候,觉得热水洗会舒服很多,实际上,用越热的水洗澡,洗完干痒的状况会更严重,因为热水会洗掉我们的皮脂膜。道理十分清楚,可什么才是适宜的温度呢?当我们感觉水温热腾腾很舒服的时候,水温一般就超过41℃了,而我们淋浴的最佳温度是38℃,比体温略高一点,水冲到身上是略温的感觉,你也可以通过热水器的温度调节,直接设置在38℃。

很多女性喜欢洗热水澡还有一个很重要的原因,那就是体质偏凉,可以在沐浴后局部用热水多冲一会儿,比如容易受寒的腹部、背部,尽量避开容易干燥的四肢、面部。

●把泡沫沐浴露换成中性、弱酸性沐浴露

很多女性喜欢洗泡泡浴,用泡沫丰富的沐浴露,甚至让这些泡沫在身上停留很久,这都是非常错误的。所有与泡沫有关的,都是皂基引起的,而皂基是引起干、痒的因素之一,所以,冬季一定要用中性或者弱酸性的沐浴露,或者用如洗面奶一般质地的滋润型沐浴产品,不要选择揉搓后泡沫多的产品。

很多滋润型沐浴露使用后,无论怎么冲洗,皮肤都还是滑滑的,这是产品本身形成的一层保护膜,不是没有冲洗干净。因此,不要过度冲洗。



●把大颗粒去角质产品换成含油脂的去角质产品

很多美容专家都强调,冬季少去角质,甚至不要去角质,这个原则是没错,但很多人会有脱皮、掉皮屑的情况出现,不去角质,这些角质层不但影响美观,还会影响护肤品的吸收,加重干燥症状。那么,怎样去角质呢?千万不要用大颗粒的海盐等去角质产品,要用含有油脂的去角质产品,最好的油脂是纯植物的精油基础油,用后不会有过于黏腻的感觉,比如葡萄籽油、月见草油、荷荷巴油、甜杏仁油等,加入一些家里的红糖,然后加一点点水,在身体上轻轻按摩。家里如有现成的去角质膏,直接取一部分,滴两滴基础油也可以。

(据《大河健康报》)

护肤品包装真相

用棉棒而不是用手指取面霜既清洁又省量已被熟知。为了使用起来更方便、卫生,越来越多的化妆品在包装上做足功课,抽真空、压缩泵、无菌舱……在这些极具设计感的外表下,包装的密封性有待考察,它们是不是真正做到了无菌呢?

真空包装不能保证无菌

抽真空的目的是延缓产品变质。化妆品成品填入瓶罐后,会通过机器把气体抽出,使细菌失去生存的温床。但是否有细菌进入还要看化妆品的制作过程和使用时的保存状况。制作化妆品的过程并非真空环境,因此购买正规合格的化妆品才能保证卫生和安全。为避免使用时滋生细菌,化妆品原料都会添加防腐剂,但如果保存不当还是会变质。

变黄、变味是化妆品滋生细菌的表现

被细菌污染的化妆品犹如过期化妆品一样可怕,轻则会导致粉刺,重则会引起化脓、感染,尤其对敏感性肌肤有很大伤害。化妆品开始变黄或气味变得刺鼻,便说明产品开始变质,就不能再使用了。

“无菌舱”比“压缩泵”设计更利于抗菌

“压缩泵”并不是判断是否真空的依据,仍然要看瓶底是否有气孔。如果没有气孔就是一般压缩泵设计,为的只是靠压力将液体挤出来。而“无菌舱”设计,宣称比真空还要安全,是软管与特殊瓶盖设计,使用时挤压软管,瓶身逐渐缩扁,因为不会倒抽空气,所以不会让乳液回流,可防止污染。

没用完的化妆品自己放入真空袋可多保存一个月

瓶罐本身不是真空设计是无法改变的,所以可以连瓶子一起放入真空袋里,然后用泵抽掉空气。这样保存的意义只是在你长时间不用这个护肤品时,延缓它的变质时间,但是无法真正有效地保证化妆品无菌。一般营养活性高的保养品建议开封后3个月内用完,放入真空袋后,活性成分减少了氧气和阳光的接触,能延长保存1个月左右。

保存化妆品的小贴士

1.护肤品中含有活性较高的成分,如维生素C、氨基酸、蛋白质、维生素A等,这样的护肤品要放在阴暗处,若是“囤货”,必须放入冰箱冷藏。

2.若要保存剩余的胶囊保养品,可以用真空压缩袋把胶囊都装起来,再用真空泵把空气抽干。

3.很多人喜欢把护肤品放在潮湿的浴室,这是很严重的错误,除了一般没有什么营养价值的洗护产品外,含有不饱和脂肪酸营养成分的保养品都会因为热、潮湿让其提早失去活性。

(据《大河健康报》)

脸色差该补哪儿

蜡白养肺 萎黄益脾

面色红润有光泽,是一个人身体健康的标志。而“脸色不好”也各有各的状况,不同脸色可能预示着人们身体的不同脏器出现虚损。那么各种“脸色”该如何进补呢?

面色白需养肺。有些人脸色白如蜡,没有光泽,呈现一种病态,这是气血虚弱的表现。根据五行对应之说,白色对应肺,面色呈现病态的白多与肺有关。这类人可适当多吃润肺的水果,如梨、柿子,还可在饮食中加些蜂蜜。

面色青需养肝。面色青是经脉阻滞、气血不通的表现。青色与肝相对应,肝主藏血、疏泄,能调节血液流量和全身气息。肝好则气血平和,面部血液运行充足,面色红润。脸色青的人可多食用谷类,如糯米、黑米、高粱等,多吃黄绿色、酸味的食物,如菠菜、油菜、芹菜、橘子等。

面色赤需养心。健康的面色是白里透红的。如果脸色通红或两颧嫩红都表示身体出现异常。红色对应心,心主血脉,心气能推动血液的运行,心脏的盛衰都可以从脸色中看出来。面色发红的人可以多吃桂圆粥。

面色黄需养脾。面色萎黄、憔悴,多数因为脾胃气虚。脾是气血生化之源,脾胃功能好则气血旺盛、面色红润、肌肤弹性好。可以增加养脾的饮食,如各类米粥。

面色黑需养肾。面色黑而目白,是肾气内伤所致;吐泻之后的面黑气喘,是脱阳的症状。黑色对应肾,肾主藏精,肾精充盈、肾气旺盛,五脏功能才能正常运行。脸色发黑的人可以适当多吃些韭菜、板栗、泥鳅、木耳、枸杞等,同时要加强运动、锻炼。

(据《生命时报》)

爱民医院引进神奇“胶囊”

探测消化病灶 突破小肠检查盲区

“胶囊内镜”是智能胶囊消化道内窥镜系统的简称,是一种新型的无痛、无创性消化道(特别是肠道)无线检测系统。它的大小与“感冒清”胶囊相近,实际上是一种一次性使用的微型数码相机,外表由彩色生物塑料密封包装,很光滑。胶囊里有一个小型彩色照相机、两个微型电池、一个射频发送器和一条天线。

“胶囊内镜”检查过程十分简单,就像一个人举着数码相机在下水道内边走边拍照一样。”爱民医院专家介绍,患者检查前一日晚餐进食流质食物,并服用药物清洁肠道,检查当日吞服下“胶囊”。“胶囊”进入患者体内后,它会随着消化道的蠕动自然前行,前行过程中“胶囊”里所含的“摄像头”就会不断地拍摄下胃和大肠、小肠的图像,图像通过传感器以数字的形式传输到病人穿戴着的含有图像记录仪的背心上存储。整个过程大概需要8小时至10小时,其间,病人可离开医院正常工作、生活。时间到了以后,病人只需送回记录仪背心,医生根据记录仪内的近8万张照片,查看食道、胃、小肠、大肠的病变情况。任务结束后,“胶囊”会随着粪便自行排出体外,不产生任何副作用。

传统的消化系统疾病检查主要靠胃镜和结肠镜,但是这些检查手段只能查看到患者胃、十二指肠和结肠的情况,而人体长达7米的小肠由于距口腔和肛门较远,位置深,且折叠盘曲,一直以来都是内镜检查的“盲区”。“胶囊内镜”可以深入到整个消化道系统,突破小肠检查盲区,提高小肠疾病诊断检出率。

除此之外,与普通内镜检查相比,“胶囊内镜”最明显的优点就是整个检查过程没有一点痛苦,感觉和吃一粒药没有区别,受检者可正常生活、工作。它主要适用于不明原因腹痛、腹泻、消化道出血、小肠肿瘤、克罗恩病等小肠疾病的诊断。这项技术非常适合年老体弱、胆小怕痛等不能或不愿意接受检查的患者。

(红梅)

艾滋病基本知识(一)

□市传染病医院感染科主任、主治医师 叶鹏

艾滋病是一种由艾滋病病毒(HIV)侵入人体后破坏人体免疫功能,使人体发生多种不可治愈的感染和肿瘤,最后导致被感染者死亡的一种严重传染病。艾滋病全称为“获得性免疫缺陷综合征”(Acquired Immune Deficiency Syndrome,英文缩写“AIDS”)。

艾滋病病毒是一种极小的微生物,医学名称为“人类免疫缺陷病毒”。艾滋病病毒的特点有:1.病毒复制速度快;2.目前尚无技术完全清除体内艾滋病病毒;3.主要破坏具有免疫功能的T4淋巴细胞;4.在血液、精液、阴道分泌物、乳汁中含有病毒;5.病毒在干燥环境中很快死亡,一般消毒剂能将其杀灭。

艾滋病的特点有:1.生物学特点。由病毒所致,为传染性疾病,潜伏期长,目前无疫苗预防、无特效药物治疗,病死率达100%。2.社会特点。传播与人类个人的一些特殊行为有关,这些行为与社会的变化有关;在一定的文化环境中,这些行为受到社会的歧视;社会对病人产生歧视、轻视、敌视;艾滋病是生物性疾病,又是社会心理性疾病,既是个体的问题,又是社会的问题;艾滋病会造成多方面损失,阻碍社会发展;艾滋病的预防和控制涉及诸多社会敏感问题。

