

美容妙招

五招拯救干燥空调肌肤

空调房里待久了,人体防护系统受到影响,皮肤的酸碱度不平衡,水分悄悄溜走,肌肤面临深层次的干燥。脸上的小细纹都是空调间里强有力的冷气设备“滋养”出来的,这是很多职场女性的必然经历。要保持水润肌肤,还真得下工夫。

▲让肌肤“喝”足水

常在空调环境中的人,每天至少应喝足8大杯水,以提供皮肤足够的水分,同时要多吃新鲜蔬菜、水果。

【小贴士】自制美容润肤花茶——玫瑰花加菊花各两克、蜂蜜适量,将400ml水煮沸后,将花加入水中浸泡出味后饮用。

▲善用护肤品

每日早晚例行的保养工作中,保湿乳、霜或凝胶,依据个人肤质的保湿品,绝对不能少。同时,别忘记脖子。

【小贴士】当肌肤感觉特别干燥时,可使用免洗洁面乳重新清洁面部,或者用一块脱脂棉蘸着乳液,用它把脸部擦拭一遍,再涂些保湿

乳液,以保持面部滋润清爽。

▲及时水滋养

常备各种喷雾等保湿、补水类产品在家中或办公室里。喷剂最好一两个小时就使用一次,让肌肤在干燥的环境中依然水润。

【小贴士】自制保湿喷雾——用两茶匙生菊花兑一杯白开水,泡浓冷却后过滤,再加一杯放有一茶匙食盐的冷开水,搅匀,灌入有喷头的容器内,每两个小时喷一次。

▲定期护理

空调房内外温差较大,频繁出入,忽冷忽热的温度变化极易使皮脂腺功能失调,导致皮肤疲劳,出现皱纹、过敏等各种问题。

【小贴士】空调气温不要开得太低,每周定期做1次~3次清洗、保养、敷面护理,使皮肤有较强的抵抗恶劣环境的能力。

▲有氧深呼吸

长期待在空调房里的



人,脸色黯淡,缺乏生气,这是由空调房间内氧气不足所致。皮肤一旦缺氧,就会渐渐失去正常的红润状态,开始泛黄,甚至变得苍白。

【小贴士】放置一些绿色植物,如芦荟、常青藤、夜丁香等,或经常到室外散步、活动,都是人体增氧、保护皮肤的好方法。(周蜜)

护肤误区

夏季保湿 避免四误区

烈日炎炎,许多女孩子在保湿护肤时,常常急于求成,走进误区,这些都是应该避免的。

【误区1】保湿等于洗脸

保湿的范围很广,除了每天洗脸2次~3次之外,还要多喝水,多吃新鲜蔬菜和水果,少吃油腻和辛辣的食物。化妆品在脸上停留时间不宜过长,3小时~6小时后要及时卸妆。

【误区2】往脸上喷纯净水为脸部补水

这种方法虽然可以让肌肤享受一瞬间的滋润快感,但普通水滴在皮肤上通常呈球形,不容易被吸收。相反,随着这些水分的蒸发,还可能将表皮原有的水分一起带走,令皮肤更加干燥。

【误区3】晒后立即用毛巾裹冰块冷敷面部

用毛巾裹冰块冷敷面部只适合于油性皮肤的女性,要在洗脸后进行,这样可减少油脂分泌有效,而干性皮肤的女性不适合这种做法。

【误区4】隔天使用面膜或做熏蒸

对于油性皮肤女性,撕剥型面膜是保湿护肤的首选。但如果隔天使用,就会加速皮肤老化,因此每周做1次~2次比较合适。(王越)

减肥瘦身

瘦身冠军,你选对了吗?

▲瘦腰冠军 草莓

减掉腰部的“救生圈”,草莓最厉害,这要归功于草莓中含有的一种叫“天冬氨酸”的神奇物质,它能自然平缓地除去腰部的多余水分,慢慢溶解腰部堆积的脂肪,帮助身体消脂排毒,助你轻松成为小“腰精”。

▲瘦腿冠军 白萝卜

就像骆驼的驼峰是为了给身体储存养料一样,大腿也是人体用来储备能量以备不时之需的“仓库”,所

以特别容易堆积脂肪。白萝卜含有的辛辣成分芥子油,能够促进脂肪类物质更好地进行新陈代谢,避免脂肪在皮下堆积。这是任何一种蔬菜和水果都比不上的,对付大腿脂肪也是最合适不过的。

▲瘦脸冠军 西芹

西芹中纤维含量相当高,所以更需要你运动脸部肌肉用力咀嚼。一大棵西芹中,大概含有4卡路里的热量,但是咀嚼它反而要消耗7卡路里的热量,在进入肠胃的过程中又需要消耗大约5卡路里的热量。这样,消化西芹所需的热量就超

过了它本身提供的热量,可謂是“越吃越瘦”,尤其是对瘦脸有效。

▲瘦背冠军 葡萄柚

哪个女孩愿意被人形容成“虎背熊腰”呢?遗憾的是,背部和肩膀上的赘肉特别难减,不过,知道了原因再“下手”,就容易多了。

背部赘肉的增加,大多是因为体内的血糖被吸收,进而转变成脂肪,因此,想减掉它们就要从“糖”入手。这时,选择葡萄柚是再合适不过的,它不但热量极低,而且富含特殊的酶,能影响人体吸收糖分,使其不再轻易地转化成脂肪。(厉琳)

改善血液循环 缓解孕期痔疮

准妈妈总是担心着肚子里胎儿的安全和健康,小心翼翼地吃和行动,不敢有些许闪失。其实,身体在平时就会透露一些信息,告诉准妈妈哪个部位可能出了状况。了解自己的身体状况,聆听自身透露出的信息,准妈妈就能够兼顾胎儿和自己的健康,随时保持最佳状态,迎接宝贝的诞生。

有些准妈妈会在胎儿31周时出现痔疮,主要原因是因为腹内压增加导致血液

液循环不良,特别是在后阴部或肛门等部位。严重的痔疮出血也可能导致贫血的发生。这时,准妈妈排便时会有出血现象,并伴有疼痛感。在平时,有痔疮的准妈妈也会感到肛门有异物感。

有痔疮的准妈妈可以从饮食方面着手,减少刺激性的食物;穿弹性袜,舒缓静脉曲张的现象;把双脚抬高45度,帮助下肢血液回流更顺畅,或是洗澡的时候顺便

用约37摄氏度的温水进行10分钟~15分钟的坐浴,以水温改善血液循环不良的状况。

如果这些还是无法改善不适症状,就应该请医师开软便剂、药膏或是开塞剂,利用药物改善血管收缩的状况。

鹤壁市爱民医院肛肠科健康热线:6986863 3368120 地址:鹤壁新区淇河路与107交叉路口向西50米

健康饮食

巧吃荔枝不上火

荔枝好吃,人人皆知。然而,“一颗荔枝三把火”,荔枝吃多了,也会给健康带来隐患。那么,怎样吃荔枝才能既满足口福又防止上火呢?

专家认为,荔枝性甘温,具有补气养精、散寒行气的作用,益心脾、养肝填精,有生津、益血、理气等功效,适于治疗淋巴结核、痘疹、疔疮等,还可治呃逆、疔肿及外伤出血。但对阴虚体质的人,特别是患有慢性扁桃腺炎、咽喉炎的人,多吃荔枝会加重“虚火”,故民间有“一颗荔枝三把火”的说法。《本草纲目》也有“鲜者食多,即龈肿口痛或衄血也。病齿及火病之人尤忌之”的记载。

吃荔枝如何不上火?专家

说,首先是食之有节,一次不可吃得太多,阴虚火旺者要禁食或慎食;其次,喜欢吃荔枝但又怕燥热的人,在吃荔枝的同时,可多喝盐水,也可用生地煲瘦肉、猪骨汤喝,或与蜜枣一起煲水喝,都可预防上火;再次,适量服用绿豆汤或绿茶水以减少上火症状。对于火重者来说,如果舌尖较红,可用莲子芯泡水喝,如果脾胃有火,嗓子疼,可用银花、麦冬泡水喝,可起到利咽、解毒、防止嗓子干的作用。另外,夏季天气炎热,暑热煎熬,人体本身容易上火,所以,应多选择凉性或中性的水果,如西瓜、甜瓜、梨、香蕉、桑葚、柿子、葡萄、苹果等。(李薇)

养生之道

中老年人 喝板栗粥可以补肾

中老年人由于肾气不足,经常腰酸腿痛。中医认为,板栗有补肾健脾、强身壮骨、益胃平肝等功效,主治肾虚、腰腿无力,能通肾益气,因此,板栗又有“肾之果”的美名。单独吃板栗,消化和吸收不完全,而粥作为我们传统的养生食品,对身体有很好的调理作用。“粥”中的重要成分是粳米或糯米,有很好的健脾胃、滋养“后天”的作用,不仅容易消化和吸收,而且可养胃气。白米熬煮温度

超过60摄氏度,熬煮软熟的稀饭就会入口即化,最适合肠胃功能较弱的人食用。这样用粥提升了胃气以后,板栗粥的效力比单用板栗会成倍增强。

对于长期有腰酸腿痛的人,一般每次用100克粳米加入3粒~5粒生板栗煮成粥,粥熟后加入适量食盐(因为咸味是人肾经的,这样可以起到“引经”的作用,治疗效果会更好),每天1次~2次,1周后就会有明显好转。(陈烨菲)

老年人 每天吃片复合维生素

中国绝大多数老年人的营养都不均衡,其中有70%以上的老年人营养不足,有少部分老年人存在过度营养的状况。这是因为老年人的器官功能逐渐衰退,容易发生代谢紊乱,从而导致营养缺乏。再加上很多老年人由于牙齿松动和脱落,变得不愿意再吃肉了,从而进一步影响了营养物质的摄入。

如果老年人再伴有高血压、糖尿病等代谢性疾病,就更会阻碍营养物质的摄入和吸收了。专家指出,要缓解这一情况,除了合理饮食,还应每天服一片复合维生素。

据了解,目前我国老人最缺的营养素包括维生素A、B、D、E和钙、铁、锌等微量元素。而复合维生素基本都包括了这些东西。在正常饮食之余,老年人每天吃一片,有助于全面补充各种营养素。

专家提醒,在服用复合维生素的同时要注意几个问题。首先,很多老年人认为,补充维生素C就是补充维生素了。其实不然,维生素C只具有抗氧化能力,远远不能替代其他营养素。

其次,老年人因为消化功能减弱,即使服用复合维生素片,有时也可能达不到理想的吸收效果。因此老人在吃复合维生素的同时,还应适当吃些动物性食品。同时还要多晒太阳,以增加人体对维生素D的吸收。

再次,需要注意的是,很多老人都有吃钙片的习惯,而复合维生素片中就含有300毫克~400毫克钙,服用时应听从医生建议,减少钙片的服用量。或者在时间上进行调整,比如今天服用钙片,明天服用复合维生素片,交替服用。(张纪)

戒酒歌

□浚县 尚文清

戒酒难,难越戒酒关。君子坐,你一杯,我一盏,你我非饮干。不能滴,勿稍欠,否则不义满嘴边。喝酒莫要醉,醉了休徘徊。回家睡觉去,不要惹麻烦。东一瞧,西一观,醉眼朦胧形象坏。说话无分寸,一派胡言;动作失大雅,总闯祸端;操守尽丢去,人人指点!

呜呼!酒如此作怪,何不戒了算?自我不能控,人请即赴宴;坐那儿不愿动,动了没脸面;酒杯不愿剩,剩了非伟男,酿成恶后果,劣迹斑斑! 吁嘘!戒酒何难?意志非坚!戒了酒,工作有序,礼节让谦。生活有规律,坐怀而不乱。顶风雨,经世面,方为好汉!