

美容妙招

# 六招解决皮肤过敏

## 用单一功效产品

皮肤过敏,通常可呈现为几种形式,一种是感知症状,如刺痒、紧绷;一种是外显症状,如泛红、脱屑、红肿等,当然更严重的是两种症状都有。当这些敏感状况不期发生时,应首先使用单一功效产品。暂时停用所有标示药用、含酸类成分、香料、酒精等产品,如兼具美白及抗老去皱功效的保养及焕肤产品,而只使用单一功效的保湿产品,为皮肤补充水分,强化脆弱角质层。

## 注意水油平衡

在选择保湿产品的时候,注意无论是保湿精华,乳液或乳霜,都要力求质地水润轻薄易吸收。由于过敏并不只是会发生在偏干的皮肤上,所以注意水油平衡才是关键,能够为皮肤同时提供水分和磷脂质的保湿乳,适合偏油性或混合皮肤,而干性皮肤则需要含有天然舒缓成分,如含有甘草成分的保湿修护霜效果就非常好。

## 避免皮肤过敏时化浓妆

大多数的卸妆类产品会对肌肤产生刺激,让过敏加

重,因此在皮肤过敏时,注意尽量不要化浓妆,同时使用纯植物成分的卸妆油。如婴儿油是不错的选择,因为其不含乳化成分,也可以做到防止过敏。

## 防晒很重要

在皮肤产生敏感时,更要注意做好日常防护工作。紫外线会降低皮肤的保湿度,进而让过敏恶化。为了避免过敏加剧,每天出门前都要使用SPF25/PA++以上的物理性防晒而非化学性防晒品,涂抹时要注意足量而且覆盖均匀。

## 膏状舒缓面膜效果最佳

具有舒缓修复功效的面膜,可以帮助皮肤迅速摆脱过敏症状。这类面膜中往往含有镇定成分,如天然植物萃取物、海洋水或温泉水成分,在补水保湿的同时,放松你的皮肤,让皮肤新陈代谢正常化,强化皮肤的自我修护能力。另外,面膜的形式也十分重要,膏状的清洁式面膜最佳,因为撕拉式面膜会在去除的过程中因用力过大而伤害表皮,导致刺激加重,而织布面膜则通常会添加安全剂量的防腐剂,



使处于过敏状态下的脆弱皮肤更加不堪。

## 保湿喷雾随时备

日常生活中使用保湿喷雾来随时镇静皮肤,是缓解皮肤干燥和过敏症状的好办

法。含有天然玫瑰和洋甘菊成分的舒缓喷雾,能够及时缓解不适,而含有弱酸性海洋深层水成分的喷雾则具有修复再生功效,特别适合缺水性皮肤及敏感皮肤使用。(李晓楠)

科学育儿

## 竹纤维织物婴幼儿不宜

日前,在一些婴幼儿教育的门户网站论坛上,不少妈妈们热议竹纤维产品的柔软舒适,更主张把孩子的衣物全都换成竹纤维产品。

专家提醒,从化学构成上看,竹纤维的纤维没有棉纤维的细长,所以竹纤维制品并没有棉纤维的产品柔软,对于婴幼儿来说,棉制品更适合他们娇嫩的肌肤。而竹纤维产品更适合成人肌肤,而且能对肌肤起到按摩美肤的功效。

竹纤维虽然本身能杀菌,但说到底还是天然纤维,所以还是会滋生细菌,特别是在温暖潮湿的环境中,所以使用时也要避开潮湿环境。经常使用竹纤维毛巾的

人们会发现刚使用的时候还挺柔软,可是用久了会变得很硬。专家指出,如果竹纤维毛巾一直不变化,那可能更不健康。因为天然纤维里含有的蛋白质和纤维本身在空气里都会发生氧化,为了延长使用寿命,建议一星期用温水清洗一次即可,然后在阴凉处晾干,不要暴晒于阳光下。

### 【提醒】

太光滑可能添加石蜡  
太光滑的竹纤维织物,要注意是否添加了石蜡,特别是工业石蜡里的多环芳烃是致癌物质。因此,买回之后用热水泡一下,席子之类的产品也要用毛巾擦拭一遍。(吴婷)

养生之道

## 夏日进补的中庸之道

夏季能否进补?在民间有多种不同的说法。其实,夏季如果进补得当,同样可以起到养生健身的作用。但是,夏日进补不能过于猛烈,宜讲究中庸之道,即常用的“清补法”。也就是利用既能补身体,又能生津液、解渴消暑的食物或药物来补充身体中的不足。

适合于夏季进补的食物、药物:

绿豆:清热解毒,利尿消肿。酷暑盛夏,喝点绿豆汤可消暑解渴,还可用来解毒。

西瓜:性寒,味甘。清热解暑,除烦止渴。富含葡萄糖、氨基酸、维生素C等物质,能补充夏天人体散失的大量水分和消耗的能量。

丝瓜:丝瓜不仅是夏令进补佳品,而且还具有防病治病的功效。

西红柿:性微寒,味甘

酸。清热解暑,健胃消食,生津止渴。西红柿是佳蔬,生、熟食皆宜,且可补充人体内缺乏的维生素C。

金银花:将金银花与菊花同煮水,能解暑热,清脑明目。若配上山楂能助消化,通血脉,加入蜂蜜添营养。适宜高血压、高血脂症、冠心病等患者饮用。

西洋参:性凉而补,能扶正气、降火、生津液、除烦倦。酷暑多汗会损耗阴津,伤了阴津生虚火,会出现疲乏倦怠,口干咽燥、心烦意乱、舌红尿黄等症。

此外,牛肉、羊肉等热性食物宜少食,而宜适当吃些鸭肉、鸡肉之类。木耳、香菇、蘑菇等食用菌类,有“素中之荤”的美称。银耳滋阴补脑而不腻滞。黄花菜消食利湿热,炖鸡食用,是夏季进补不错的选择。(伍新华)

健康饮食

## 绿豆汤消暑不宜冰镇喝

炎炎夏日,来一杯清凉饮品是消暑的不错选择。在家自制消暑饮品更怡然自得,很多人喜欢买些有清热祛火作用的中药材自制饮品。不过中医专家提醒,是药三分毒,自制中药饮品要看个人体质。

### 凉茶:脾胃虚寒者不宜

凉茶一般都是由清热解毒的中草药制成。专家指出,这些中草药偏寒性,并不是人人都能喝,尤其是脾胃虚寒、老人、小孩、孕妇和哺乳期妇女要慎服。即使是健康人,过度饮用凉茶,轻者脾胃不适,重者会诱发胃肠道疾病。

### 绿豆汤:煮烂绿豆可去凉性

绿豆也是一味中药。中医认为绿豆有清热解毒、消暑除烦、止渴健胃功效。但寒

凉体质者、老人、儿童等体质虚弱的人以及正在服用各类药物的人并不适宜喝绿豆汤。

要避免吃绿豆吃得过于寒凉,必须煮烂绿豆再吃。另外,绿豆汤也不宜喝冰镇的,否则会影响脾胃,造成脾胃失衡、腹泻。

### 酸梅汤:儿童要少喝

酸梅有机酸含量丰富,富含多种维生素尤其是维生素B2。酸梅虽然味道酸,但属于碱性食物,肉类等酸性食物吃多了,喝点酸梅汤更有助于体内酸碱平衡。从中医来看,肝火旺的人宜多吃酸梅,不但能平降肝火,还能帮助脾胃消化。另外,酸梅还可以滋润咽喉发炎部位,缓解疼痛。

不过,儿童最好少吃酸梅类食品,因为儿童胃黏膜薄弱,吃得多了,容易引发胃和十二指肠溃疡。(朱瑞娟)

减肥瘦身

## 早晨吃得更多更容易减肥

我国著名的营养学家李瑞芬教授曾说过,早餐吃得更像皇帝一样,指的就是吃的东西要营养全面,牛奶、鸡蛋、主食、水果、蔬菜营养不同,样样要有。早餐可以提供全天30%的能量和营养,是其他餐次补不回来的。

很多人都觉得一顿丰盛的早餐会让身体摄入过多热量,但美国一个研究小组日前发现,多吃对于想减肥的女性来说,并不是一件坏事,不过这条定律仅限于早餐。

研究人员把60位超重的女性志愿受试者随机分成两组,一组在4个月里每天坚持吃一顿非常丰富的早餐,另一组则按照以前的方式吃。4个月后发现,丰盛早餐组的女性体重下降幅度更大,而且营养摄入更全面。(孙莉)

健康新知

## 游泳后给“四处”消毒

对于喜欢夏天靠游泳避暑的人来说,尤其需要注意的是,夏天水温普遍偏高,水里大肠杆菌、痢疾杆菌都很容易超标,所以在每次游泳前后的消毒工作就很必要了。

### 带眼药水,不要用手揉眼睛

在每年6月-8月是红眼病的高发期,其中经常游泳的人患红眼病尤其多,多是因为在没有经过充分消毒的游泳池感染。需要注意的是,自备毛巾经常消毒。准备密封好的泳镜,游泳时千万不要用手揉眼睛,游泳前后点几滴具有消炎杀菌功能的眼药水。当眼部有痒感、异物感时马上就医。

### 呛水别擤鼻子,易引发中耳炎

游泳时耳朵容易进水,原来有耳屎或有耳病的人,脏水停留在耳内会使耳屎软化造成堵塞,易引发中耳炎,应在泳后将水排出来。另外,游泳时呛水千万不要使劲擤鼻子,否则咽鼓管扩张,脏东西就会经咽鼓管进入中耳,引起中耳炎。

### 女性游泳后要冲洗私处

游泳有可能引发妇科病,但也不要过于紧张,一方面要注意月经期间不要游泳,同时也要注意游泳后要清洗私处,比如在游泳后立

即小便,并用洗液帮助改善酸碱环境。值得提醒的是,不要随便坐在泳池边,应该穿上浴袍或者围上浴巾再坐。

### 游泳后刷刷牙,再饮水或吃东西

人们在游泳时水难免会进入口腔、消化道。病原微生物容易随着水一起进入人体,就有染病的危险。应在游泳后立即清洁口腔,然后再饮水或吃东西。

此外,皮肤也是最易引发感染,如脚气、灰指甲等,游泳者在泳前应自备拖鞋、浴巾等物品。游泳后及时沐浴,并用些含碘的洗液稀释后擦拭皮肤,然后冲洗掉。(王有国)

## 康露水业 健康之露

康露水业有限公司是我市规模较大、设备先进、服务优质的一家饮用纯净水产品制造商、销售商,主营:桶装纯净水及高、中、低档饮水机及饮水机配件。

送水电话:2189188(新区) (现新老区招聘)  
2668668(老区) 送水工各5名,  
13569651253(淇县) 要求:自备车辆

鹤壁市康露水业有限公司

地址:鹤壁市淇滨区华夏南路日报社一楼

## 印象淇河鹤壁原生态商务礼品



浚县庆春泥人 泥咕咕 淇河奇石 水晶内画

电话:13803927244 2185444

地址:淇滨区衡山路175号(汉唐广告一楼)