

美容妙招

双重洁面 夏日重头戏



很多人都认为一到夏天,护肤的重头戏就完全落到了美白防晒上,往往在拼命囤积美白防晒用品时,忽略了对皮肤的基础护理。实际上,防晒成分通常会加重皮肤负担,担

心晒黑、晒伤的美女们经常一天使用两次以上的防晒用品,一天下来甚至会让毛孔无法呼吸。这时候,做好皮肤的大扫除就成为头等大事! 洁净无垢的皮肤,是塑造

美丽容颜的基础。拥有干净清爽的皮肤,既可以充分吸收后续护理品的营养,又能使彩妆更为上色,更显得动人。通常,习惯上的清洁工作只不过是由洗面乳、洗面皂等来负责完成,然而实际上,完整的洁肤程序应该是由“卸妆+清洁”两大步骤组成的双重洁面。

卸妆

卸妆是清洁皮肤的序曲。除了传统的卸妆水、卸妆乳以外,卸妆油异军突起,成为近期最受欢迎的卸妆品。这是最容易卸除彩妆的产品,还能深层清洁毛孔,适用任何肤质。部分具有乳化效果的卸妆油遇水即乳化成细致泡沫,使用后感觉滋润不油腻。

卸妆油根据成分又可分为矿物油、合成脂及植物油三大类,其中以植物油成分的卸妆油为最佳。植物性卸妆油天

然无刺激,且大大减少了油腻感,不但令皮肤更清爽,同时避免使用后产生面疱、粉刺等不良反应。以开创“以油卸油”卸妆方式的DHC深层卸妆油为例,其采用100%西班牙天然橄榄精华油为主要成分,它能彻底溶解毛孔内的油脂、污垢和彩妆,成为很受欢迎的卸妆品。配合轻轻打圈按摩的方式洗脸,效果会更明显。

洁面

洁面不同于卸妆,卸妆是以卸去脸部彩妆为首要目的,而洁面则能进一步清除残留在皮肤表面的尘垢、汗渍和脱落的角质,让皮肤真正处于洁净无负担的清爽状态。坚持每日双重洁面,再配合皮肤的周护理,使用去角质产品或深层清洁面膜,能彻底清洁夏日里被汗水和彩妆所困扰的黏腻肌肤,为水分、营养渗透皮肤敞开大门。(郝凤桐)

健康饮食

薯类食物应多吃 每周约5次

随着生活水平的提高,红薯、白薯、土豆等原来人们餐桌上的主要食物已逐渐被粳米、白面和大鱼、大肉所代替。国家卫生部门最新调查显示,近20年来,我国城乡居民人均每日薯类食物的摄入量由1982年的179.9克下降至现在的49.1克,可见人们薯类食物的摄入量严重不足。营养学专家认为,薯类食物除淀粉外,还富含其他多种营养物质,对预防癌症、心脑血管病和控制体重有利,应成为餐桌上的“主角”。对于一般人群,每周应摄入薯类食物5次左

右,每次以50克至100克为宜。天津市疾控中心非传控所所长、卫生部营养与特殊膳食委员会委员、中国营养学会理事江国虹说,红薯、土豆、芋头、山药等都是生活中常见的薯类食物,不少人尤其是爱美女士认为薯类食物淀粉含量高,担心食用后会发胖,其实这种认识是不科学的。薯类食物淀粉含量确实较高,如红薯的淀粉含量达25%,土豆的淀粉含量达17%,但薯类食物所含的淀粉中有相当一部分为抗性淀粉,其产生的热量低,且耐受消化酶的分解代谢,因

而在体内的消化、吸收很缓慢,能够维持血糖平衡,减少饥饿感,且可降低血胆固醇和甘油三酯水平,加之薯类食物的脂肪和蛋白质含量很低,因此适量食用不仅不会使人发胖,反而有利于控制体重。除淀粉外,薯类食物还含有其他多种对人体有益的营养物质。如红薯中含有丰富的胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素C、烟酸以及钾、钙等矿物质和较多的膳食纤维,这对清除人体内自由基、抗氧化、抗肿瘤、预防便秘等具有很好的作用。正因如此,日本

国家癌症研究中心将红薯列为首位抗癌蔬菜。再如,人们熟悉的土豆,除淀粉外,还含有丰富的维生素C和钾等矿物质,对降血压、防中风有一定作用。薯类食物淀粉含量高易“吸油”,因此烹调上应以蒸、煮、烤为主,不宜油炸。此外,薯类食物往往含有一种酶,过多摄入能引起烧心、返酸、腹胀、打嗝等不适,因而有慢性胃炎、食管炎、消化性溃疡等消化道疾病和消化功能不良者更要注意,一次摄入不宜超过100克。(据新华社)

健康新知

汗水没干 冷水莫沾

夏日炎炎,每天回家都是一身汗,很多人迫不及待地冲个凉,寻找清凉的感觉。其实这对身体非常不好,古语“汗水没干,冷水莫沾”,就是说的这个道理。

人在出汗时,皮下血管扩张,毛孔放大,血液循环加快,如果这时突然用冷水浇身,皮下血管会立刻收缩,汗毛孔也随之闭住,汗腺的分泌也立即停止,身上散热的渠道便堵死了,体内的热量

不能继续散发,使人感到皮肤发热,不但不凉快,还容易患感冒或其他疾病。

因此在出汗时不要立即用冷水擦身或洗冷水澡,要稍休息一会儿,把汗擦干或让汗收了以后再用温水洗浴。热水洗澡虽不能马上降温,但热水能扩张皮肤的毛细血管,毛孔开放之后,有利于人体的新陈代谢和机体排热,也有利于去除皮肤表面的油腻。(尹振兴)

养生之道

隔水蒸茄子 通络降血压

茄子不仅味道好、营养丰富,还可以降低胆固醇,是心血管病人的食疗佳品,特别是对动脉硬化、高血压、冠心病和坏血病患者非常有益,有辅助治疗作用。中医认为,茄子性味苦寒,有散血淤、消肿止痛、治疗寒热、祛风通络和止血等功效。常吃茄子,可预防高血压引起的脑溢血和糖尿病引起的视网膜出血。

茄子中富含维生素P,尤其以紫茄子含量为高。维生素P能增强人体细胞间的黏着力,对微血管有保护作用,能

提高它对疾病的抵抗力,保持细胞和毛细血管壁的正常渗透性,增加微血管韧性和弹性。茄子还可提供大量的钾,钾有平衡血压、防治高血压的作用。另外,茄子中的一些成分可以预防氧化破坏作用,从而避免由此引起的心血管疾病。取白茄子2个,洗净切开置碗内,加细盐、食用植物油各适量,隔水蒸食可祛风通络、降血压。茄子虽然营养丰富,能防病保健,但它性寒滑,脾胃虚寒、容易腹泻的人不宜多吃。(张东明)

患过敏性鼻炎怎么办?

目前正是艾蒿等杂草的花粉传播期,易引起过敏性鼻炎多发。过敏性鼻炎的临床表现为打喷嚏、流鼻涕、流眼泪、鼻腔黏膜水肿或破损,上鼻窦感染或喉痒、眼睛痒,十分影响患者的工作和学习。如延误或治疗不当还可诱发鼻窦炎、中耳炎、鼻息肉、哮喘等疾病。

目前治疗过敏性鼻炎一般从三方面入手,即药物治疗、物理治疗、调整

免疫系统治疗,快速修复鼻腔黏膜,使之产生“防护墙”。全程无痛治疗且无任何不良反应,可以彻底康复。

鹤壁市军分区门诊耳鼻喉科电话:3976644 3322774

温馨提示: 鼻炎患者早晚出门最好戴上口罩,要多穿衣服,及时治疗,以免长期感染引发黏膜水肿或破损等。

Best 宝视达眼镜 孩子近视眼 折磨两代人 美国技术新一代高科技数字化 梦莹维角膜型镜 我们承诺 每天晚上佩戴6-8小时,一觉醒来,摘掉近视镜,白天实现裸眼视力恢复正常。 鹤壁宝视达眼镜:山城区红旗街地三广场A区101号 2699177

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)

北京博日太阳能 诚招乡镇代理商 小区集中安装 地址:淇滨区华山路广电局门面房 电话:0392-3259369 3109053 13939262318

大自然旅行社 今夏走进沂蒙山 感受上天、入地、下海的别样激情 游北国第一溶洞天然地下画廊,感受天上王城大型马战,品味地下冰宫的梦幻世界,体验大海的浪漫激情,每人只需288元,你就可以全部实现,带着你的好友赶快到大自然旅行社报名参加吧!! 地址:鹤壁市淇滨大道客运站西侧 电话:3367780 13939210581

大自然旅行社 今夏大浪袭来 你游马拉湾,我送欢乐园 凡报名参加大自然旅行社推出的马拉湾一日游(208元/人)的游客均可获赠价值80元的世纪欢乐园的夜场游览。名额有限,赶快参加! 地址:鹤壁市淇滨大道客运站西侧 报名电话:3355975 3367780

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