

一起了解详细的科学护肤教程

科学护肤先了解自己的皮肤类型

健康的皮肤分为油性、中性、干性和混合性四种。专家介绍,一般超过25岁的成年人中性皮肤比较少,皮肤类型主要集中在其他三种。判断自己是哪种皮肤类型可以用清洁后观察法。

皮肤科医生介绍,在用温和的洗面奶清洁肌肤面部以后用清水冲干净,然后我们用干净的小毛巾把水给吸干。1至2个小时以后:

如果面部泛油光,尤其是额头、脸鼻翼侧有着明显的油褶,这就是油性皮肤。

如果整个面部比较干、紧绷,甚至有点小的脱皮细屑,这就是干性皮肤。

而如果观察T字区,是泛有油光油褶,但是U型区,也就两个脸颊部比较干,这就是属于混合性肌肤。

专家提示:
●油性、混合性皮肤可以每天早晚用洗面奶清洁面部两次。

●中性皮肤和干性皮肤在秋冬季可以每天晚上用洗面奶清洁一

如何判断自己是干皮还是油皮

想要科学护肤,首先要了解自己的皮肤类型。怎么判断自己的皮肤是干性、油性、中性还是混合性?对于不同类型的皮肤,又该怎样清洁和护肤?一起来了解。

次,早上只用清水进行物理冲洗即可。在夏季皮脂分泌旺盛的情况下,可以适当增加清洗次数。皮肤有自身的保护屏障,过度清洁对皮肤健康不利。

在保湿方面,油性、混合性皮肤尽量选择清爽护肤产品,避免过多油脂成分堵塞毛孔,形成痤疮。中性、干性皮肤可根据季节,调整保湿产品的使用。

不同皮肤类型防晒霜选择有讲究

除了清洁和保湿,保护皮肤,防晒也很重要。在防晒霜的选择上,不同皮肤类型也有所不同。

目前防晒霜分为两大类,有物理性的防晒霜,它含有一些氧化锌和二氧化钛防晒成分,还有一种是化学性的防晒霜,它有一些吸收光线的化学物质在里头,还有防晒霜是两种结合

在一块的,又有物理又有化学的成分,我们可以按照自己的肤质去选择。

●比如是油性肤质的人,建议选择化学性防晒霜,因为化学性防晒霜比较清爽。

●对于那种干性肌肤的人,尤其是敏感肌肤的人群,建议选择含有物理防晒剂的防晒霜,这样它可能对皮肤刺激性就很小。

防晒霜的使用原则:
建议在出门前半小时,至少是15分钟涂抹防晒霜,一般每半天至少要补涂一次,如果在海边游泳、河边活动,或者爬山出汗多的情况下,建议每两小时就补涂一次防晒霜。

专家介绍,特殊人群需要特别注意防晒。老年人、孕妇和皮肤敏感人群首选遮蔽防晒方式,如打遮阳伞或戴帽子,其次可选择刺激性较小的防晒霜。6个月以下的婴儿不宜使用防

晒产品,可以选择物理遮阳方式。6个月以上婴幼儿以物理遮阳为主,可适度使用婴幼儿防晒产品。

对于局部晒伤,我们可以用湿毛巾冷敷或使用冰镇的生理盐水进行冷敷。如果皮肤上出现小水泡,切勿挑破,建议就医。

专家:不要迷信面膜的补水作用

除了清洁、保湿和防晒,不少人会选择敷面膜来保湿补水,有人每天都敷,甚至早晚各一次。皮肤专家提醒,不要迷信面膜的补水作用。

人的皮肤屏障具有防止体内水分和电解质流失,阻止外界环境侵害的功能。日常敷面膜仅能湿润皮肤表层,因此补水效果有限。

整形外科医生介绍,皮肤是有屏障的,所以面膜的补水效果差一些,效果是有限的。

医生建议,在进行光电类医美项目后,可以适当增加敷面膜的频次,建议选用标有械字号的面膜,因为械字号的面膜一般是医用护肤品,不含香料,没有防腐剂。

据央视新闻

煮绿豆汤不要去皮 其富含膳食纤维

有人觉得绿豆的皮口感不好,熬煮时就用漏勺把它们都撇出扔掉。绿豆消暑清热的功效其实主要在皮上,其中还富含膳食纤维,有助促进肠道蠕动、增加饱腹感等,煮绿豆汤最好不要去皮,将其留在汤中。

据《劳动午报》



街边水果切暗藏风险 小心一口就中招

炎炎夏日,街头五彩缤纷的果切摊位火热登场,清爽解渴、价格实惠,成为不少人出门标配。但你知道吗?看似美味的果切,背后却暗藏卫生死角,稍有不慎就可能引发肠胃炎、腹泻甚至更严重的健康问题。

果切背后的风险

风险一:
霉变水果悄悄上桌
一些商家为减少损耗,可能将外表已腐烂的水果“修剪”后做成果切,但实验证明,即便腐烂的只是一小块,整颗水果的微生物污染程度往往也超标。常见病菌包括大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、霉菌等,轻则拉肚子,重则伤肝伤肾甚至致癌。真正变质的水果,应整颗丢弃。

风险二:
加工卫生令人堪忧
街边果切常存在多项卫生隐患:

1. 手部污染:不洗手或戴手套操作,容易把细菌带到果肉上;

2. 手机污染:操作时

玩手机,易引入多种致病菌;

3. 刀具砧板交叉污染:切过果皮的刀板若不清洗就接着切果肉,会导致二次污染;

4. 不戴口罩:飞沫传播增加食物污染风险;

5. 不洗果皮:如哈密瓜表皮带有李斯特菌,可能引发严重感染。

风险三:

存放时间难追踪
果切暴露在高温环境中,细菌繁殖速度极快。有研究表明,在25℃下贮藏的鲜切水果,沙门氏菌和大肠杆菌数量一天内可翻4倍。而摊主通常不会标注加工时间,果切在室温下放置时间越长,越容易引发食源性疾病。

如何吃得放心

尽量不购买街边无证果切,特别是高温时段;孕妇、儿童、老年人、免疫力差者更要慎重;如需购买,选择卫生条件良好、有证照、可现切的正规店铺;食用前尽快冷藏,尽早吃完。

冰倩(据《大众卫生报》)

家里这种小黑虫不要用手拍

进入夏季,天气逐渐变热。90%以上的人在家里浴室地漏或者厨房水槽旁,总能看到一些灰黑色小虫,它叫蛾蚋(蛾蠅)。此类蛾蚋以腐烂有机物为食,不到一个月的时间,就能完成一整个世代的生长发育,但遇到了千万不要用手拍。

为什么蛾蚋不能随手拍死?感染科医生表示,蛾蚋常生活在卫生间、厨房水槽、排水沟、化粪池等潮湿污秽的环境中,其体表容易携带大肠杆菌等一些致病菌。在活动过程中,若与人体直接接触,可能会携带病原体造成细菌的传播,或将污染物转移到人体皮肤、眼睛、鼻子或伤口处,会增加感染风险,具有一定的隐患。如果用手拍打,一定要马上用大量水冲洗,避免揉眼睛、人体皮肤等地方,增添感染风险。



如果在家中发现了此类小虫,要注意及时丢掉家里的垃圾,保持环境的干燥和清洁,及时清理厨房和卫生间易滋生蛾蚋的地方,定期刷洗卫生间地漏或者厨房水槽,并进行消毒,安装防虫地漏防止蛾蚋从下水道飞入等,也可以安装诱虫灯或购买相关的卫生杀虫剂。

据中工网

教你拥有平和稳定心态

夏天一到,就感觉心烦气乱,特别容易发火,天津市安定医院心理门诊主任、主任医师龙鲸给市民朋友一些好建议,教大家如何在夏季拥有平和稳定的心态。

夏天心烦气躁、容易发火,这是很多人的“夏日综合征”。其实主要是天气闷热、作息紊乱、身体不适,加上社交压力大导致的。想安稳度夏,可以试试这几个简单有效的办法:

第一,从环境入手。物理降温,快速消躁。空调开到26℃,配上风扇通风。烦躁时用冷水洗脸、冰袋敷手腕;随身带小风扇或清凉喷雾。收拾屋子也是好办法,整理环境能让心里更踏实。

第二,安心先安身。做到睡好吃好。晚上11点前睡觉,卧室保持安静、凉爽。睡前别刷手机,中午

眯20分钟。少吃油腻、刺激性食物,多喝温水,多吃西瓜、黄瓜这类清爽蔬果。

第三,主动情绪调节。感觉烦躁就暂停手头的事,听首喜欢的歌,闭眼深呼吸,可以采用“4-7-8”呼吸法(吸气4秒,屏气7秒,呼气8秒)。工作间隙多休息,可以看看绿植、伸伸懒腰。

第四,适度运动,分泌快乐激素。早晚凉快时散散步、游游泳,或者做会儿瑜伽。运动能分泌多巴胺,帮你释放压力,坏情绪自然就没了。

第五,心态放宽别较劲。夏天容易烦躁是正常反应,对自己宽容点,效率低也别硬撑。天热就少安排高强度任务,拒绝没必要的社交,让自己轻松点。

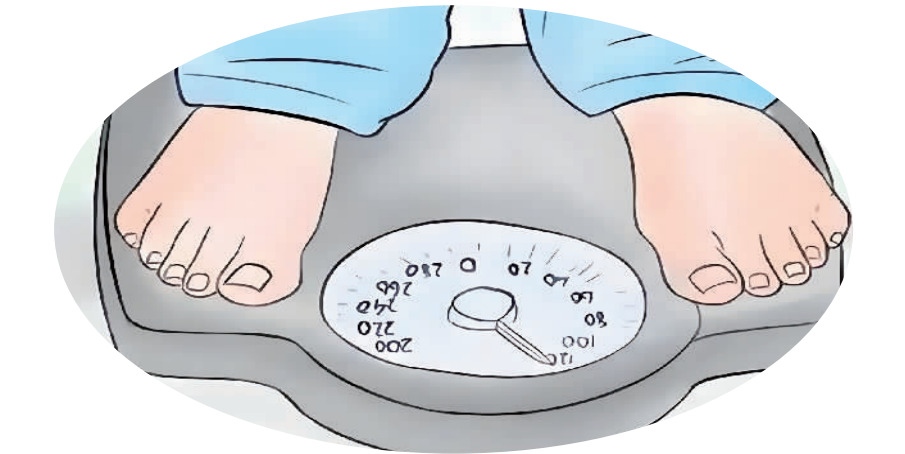
本报记者姜凯琦

糖友体重最忌忽上忽下

在减肥过程中,很多人都不可避免地进入“掉秤—反弹—再减”的循环,由于体重起伏大,这种变化被称为“溜溜球”式减肥,容易让人感到灰心丧气。但对于糖友来说,“溜溜球”式减肥不仅增加心理压力,还会带来不小的健康风险。近日,一项研究提示,反复减肥和增重会显著增加糖尿病患者发生肾脏并发症的风险。

该研究由法国波尔多大学的研究团队主导,分析了1432名1型糖尿病患者数据,跟踪了长达6年的体重波动情况。结果发现,体重波动较大的人肾脏功能受损的风险更高。具体来说,这些人的肾小球滤过率(eGFR)下降了40%。此外,体重波动较大的人,出现蛋白尿的概率也显著增加。

内分泌科医生表示,肾小球滤过率、蛋白尿均是衡量肾脏健康的重要指标,前者下降表明肾脏的过滤功能在减弱,后者呈阳性意味着肾脏已经受损。其原因主要与“溜溜球”式减肥损伤糖友血管、导致血压波动有关。人体血压随体重变化,血压波动会造成血管内皮机械应力增加,对小



血管的影响尤其大。同时,高血压与糖代谢紊乱“狼狈为奸”,诱发体内的氧化应激反应,同时释放炎症因子,促进动脉粥样斑块形成,阻塞血管。

体重反复波动的危害不止如此,内分泌科医生指出,这种减肥模式还会通过以下机制伤害糖友脆弱的身体。一是增加胰岛素抵抗。体重波动会干扰胰岛素敏感性,导致血糖更难控制。二是诱发代谢紊乱。极端

节食后的报复性饮食带来的反弹,常伴随内脏脂肪堆积,加重脂代谢异常,进一步升高甘油三酯,降低高密度脂蛋白胆固醇(即“好胆固醇”)水平。三是如果糖友减肥过程中伴有过度节食或生酮饮食模式,还可能引发酮症酸中毒。

体重与多种因素有关,包括遗传、激素、生活方式、心理、环境等。要想避免“溜溜球”式减肥带给身体

的伤害,内分泌科医生建议糖友采纳以下几个方法,做到科学减重:

心态要平稳 减肥是场“马拉松”,重要的是带着平稳的心态坚持下去,不要一味追求速度。每周减0.5至1公斤,足以在3个月后取得可观的效果。国内外研究均表明,3至6个月时间内减重5%至15%即可显著改善代谢。糖友应把肥胖当作一种慢性病,进行终生管理。

饮食要均衡 糖友大多都知道,控糖要少吃主食和碳水化合物,但并不意味着一口不吃,而是要吃好。糖友可选择粗粮、全谷物主食代替部分精米白面。饮食结构上,参照《中国居民膳食指南(2022)》,尽量选择低热量、高营养密度的食品。

运动要跟上 体育锻炼有助消脂减重,同时可以提高肌肉量,提升代谢,减少胰岛素抵抗。建议每周进行不少于150分钟的中等强度有氧运动,搭配不少于2至3次的力量训练,每次不少于半小时。年长的糖友可在医生指导下制订合理的运动计划,坚持下去,必有收获。

据《生命时报》

从中医角度谈夏季保健

“劲敌”,暑为阳邪,易耗气伤津,造成气阴两虚甚至阴损及阳,引起心脑血管疾病患者病情变化,甚至诱发急性心脑血管事件。中医护养心脑血管,夏季应注意“清、通、补、宁”四大方面:

一是清泄暑热,平抑肝火。饮食宜清淡,多吃一些清热解暑的当令瓜蔬,如冬瓜、丝瓜、苦瓜、绿豆等。暑热易扰心神,致肝阳上亢,应调畅情志,戒怒戒躁。建议练习太极拳、八段锦等传统养生保健功法,以调畅气机,宁心安神。

二是行气活血,通畅血脉。心脑血管疾病的核心病机在于瘀血阻络,活血化瘀是重要治则。可在医生指导下服用活血化瘀的药物,饮食避免肥甘厚味,配合黑木耳、山楂、荷叶等具有祛瘀化浊功效的食材,可辅助调节糖脂代谢。

三是益气养阴,固护根本。暑热汗多易耗气伤阴,但要辨明性质,适

依据中医传统理论,如何结合夏季气候特点指导生活起居和饮食运动,达到防病保健的效果?

中医强调“天人合一”与“因时制宜”,夏季高温高湿气候对人体影响显著,科学调整生活起居、饮食运动,对防病保健至关重要。

天津中医药大学第二附属医院副院长、主任医师徐强说,一是,防暑降温,科学补水。避免长时间阳光下暴晒,合理使用空调,温度不要过低,一般以26℃至28℃为宜。《黄帝内经》讲“汗为心之液”,夏季出汗多,要定时适量补充水分,控制高糖饮料摄入,可以自制绿豆汤、酸梅汤等解暑饮品。对于运动量大和高温作业人员,可适当饮用淡盐水或运动饮料。

二是适量运动,保证睡眠。建议在清晨或傍晚相对凉爽时进行户外运动,以八段锦、太极拳、散步、慢跑、游泳等相对温和的项目为主,微微出汗为宜,使气机调达,血脉通畅。夏季昼长夜短,应避免熬夜,适当早起,午饭后可平躺30分钟,有助于恢复精力。

徐强说,高温天气是心脑血管的

术后伤口痒怎么办

伤口愈合过程中出现的瘙痒症状是多种生理因素共同作用的结果。不少患者术后拆线时发现手术切口已基本长好,但周围出现片片红疹,伤口痒,想抓又怕破溃。此时应该怎么办?

物理止痒 将冷藏的生理盐水纱布(4℃)包裹干毛巾外敷,每次10分钟,间隔2小时一次。需注意,直接冰敷可能影响局部血运,延长愈合时间;前胸、足底等部位禁止冷敷;如使用弹性绷带,需保持适度压力,以免影响伤口愈合。

控制伤口温湿度、选择宽松衣服 合适的温湿度有利于伤口愈合,减少瘙痒

感,可保持室温22℃至24℃,湿度40%至60%。选择宽松衣物,避免摩擦伤口。

药物止痒 伤口无渗液时,可遵医嘱使用炉甘石洗剂棉签点涂,每日不多于3次;对于顽固性瘙痒,可遵医嘱使用低浓度氢化可的松软膏涂抹;如果严重影响睡眠,可遵医嘱口服抗组胺药。

大多数情况下,术后瘙痒是伤口愈合的正常表现。若瘙痒伴伤口渗黄绿色脓液、发热、剧烈疼痛,需及时就医;术后2周如果伤口持续发红、隆起,可能是疤痕组织过度增生的表现,应及时就医治疗。

据《健康咨询报》

科学吃荔枝 避开“荔枝病”



盛夏时节,荔枝凭借清甜多汁的口感成为很多人的心头好。中医专家提醒,荔枝虽好吃,却不宜空腹吃,也不能贪多,不然要小心患上“荔枝病”。

湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅说,“荔枝病”是指一些人空腹吃大量鲜荔枝后,出现头晕、乏力、心慌等症状。荔枝的高甜度源于果糖,但它不能直接为细胞供能,需在肝脏转化为葡萄糖。如果空腹大量食用荔枝,果糖堆积会刺激胰岛素过量分泌,可能导致低血糖的发生。

如何放心享用荔枝?徐寅建议,一是避免空腹食

用荔枝;二是建议限量食用,儿童每次不要吃超过5颗荔枝,成年人每次不超过10到15颗荔枝;三是选择全红熟透的荔枝,食用前用淡盐水浸泡10分钟并洗净后再吃;四是糖尿病患者、易上火的人群以及孕妇,都应少吃荔枝。

徐寅建议,如果发生“荔枝病”,出现头晕、心慌等症状,可以立即饮用浓糖水或蜂蜜水。如果症状仍然没有得到缓解,要及时到医院就医。喜欢荔枝的人要掌握科学食用方法,才能在享受荔枝美味的同时,守护健康。

帅才(新华社电)