

## 如何让皮肤保持水嫩嫩

你是否也在被肌肤干燥、瘙痒等因皮肤缺水所致的症状所困扰呢?广州医科大学附属第五医院皮肤科主任医师雷水生表示,补水除了喝、洗、补小技巧外,还可多食用富含维生素的蔬菜水果,坚持经常敷保湿面膜或者用保湿精华液浸泡的面膜片进行敷面。最后,一定要记得做好防晒。

### 第一步 别忘了喝水

俗话说“每天八杯水”,这说明水对于人体的重要性。究竟什么时候应该喝水,喝得越多越好吗?

雷水生称,首先及时补水,别渴了再喝。因为当人感到口渴的时候,其实细胞已经处于缺水状态,所以建议少量多次饮水;其次,饮水并非多多益善,每人每天饮水量应与失水量达到平衡,并随活动量、环境和饮食的变化而变化;再次,对于水质也是有要求的,要尽量避免喝老化的水、多次沸腾的开水、未煮开的水,因为它们都含有不利于机体健康的物质。不以饮料或果汁来代替饮水,尽量饮用白开水。

他提醒,记得每天晨起喝一杯温开水,既可以帮助排除身体代谢产物又可补充身体水分,这样我们的皮肤看着才会水嫩嫩。

### 第二步 开启正确洗脸方式

大家每天一般洗几次脸,每次使用什么洗脸呢?雷水生称,不要小看洗脸时的细节。

首先,洗脸时的水温很重要,有些人怕麻烦,直接用冷水洗脸,而有些人则认为油性肌肤要用热水将脸上的油洗掉,其实洗脸时应该用温水,用温水洗脸不仅可以使毛孔充分打开还不会使肌肤的天然保湿油分过分丢失。

对于油性皮肤者,大家往往有一误区,认为一定要洗掉脸上多余的油,不然又会堵塞毛孔、又会长痘痘了。所以每天就用去油洁面乳洗3-4次脸,殊不知,这种过于频繁的洗脸方式是错误的。雷水生称,皮肤表面有一层皮脂膜,这层皮脂膜可以使皮肤抵御外来的各种刺激,同时锁住皮肤表面的水分丢失。他建议油性肌肤者,洗脸可早晚各一次。

他指出,洗脸时一定要先将洁面乳在手心充分打起泡沫,如果洁面乳不充分起泡,不但达不到清洁效果,还可能残留在毛孔内引起粉刺。揉搓后就可以将洁面乳泡沫涂上了脸,涂抹均匀后要用中指及无名指指腹对脸部进行轻柔的打圈按摩,对于T区等油脂分泌较多部位,可多按摩几下,对于面部部可以一带而过。面部部是从下向上打圈,鼻部从上至下,逆着毛孔的方向。完成按摩后就可以清洗了,在清洗的时候可以先将湿润的毛巾轻轻地按在脸上,然后再用清水清洗几次就可以了,有些人怕洗不干净,用毛巾拼命地擦洗,那样是不对的,会伤害肌肤。

雷水生提醒,清洗完成后,还要通



过镜子来检查一下发际周围有没有残留的洁面乳,很多人会忽略这一步骤,有些人发际周围总是喜欢长痘痘,也有可能是忽略了这一步!中性皮肤者,可每天用洗面奶洗脸一次。对于干性肌肤者,建议使用含有牛奶、维生素E等成分的洁面乳。

**第三步 用上补水保湿类化妆品** 补水保湿是肌肤护理最基础的步骤,然而补水保湿产品应该怎么

选呢?雷水生建议,尽量选择医学类的护肤品,因为它们相对安全,对于大多数敏感型肌肤的人都可适用。

其次,不要一味选择水质地的产品,需要水油兼顾,因为除了补水外,锁水也是非常重要的环节,补水保湿要两步走。“面霜也是必不可少的,采用从下至上的涂抹方式,做到提升皮肤的同时锁住水分,可保持较长时间的滋润营养。”

羊城晚报

## 炎炎夏日 支招助你酣睡一整夜

夏天到来,天气炎热容易使人们心情烦躁,从而影响睡眠质量,不少人会出现失眠的现象。美国《时尚》杂志总结出多补充水分,保持房间的通风等12种促进睡眠小妙招,让你在炎炎夏日也能安然入睡。

### 白天身体水分保持充足

1、饮水是给身体内部和外部降温的最好方法,睡前身体的水分含量充足,可让你拥有一个高质量的睡眠。此外,每天除了至少喝2升水外,还要注意避免摄取酒精和咖啡因。

2、缺水会导致腿部肌肉痉挛,影响夜间的睡眠。因此如果你出现腿部抽筋的症状,应及时补充水分。

3、白天可以用小喷雾给自己降温,不失为绝佳的补水小妙招。

4、失眠时,不妨在枕头上滴上几滴薰衣草精油。

### 房间的整理和布置

1.为了避免房间热量的积聚,白天时一定要将窗帘拉上。晚上如果室外温度低于室内的话,可打开窗户,让房间保持通

风。

2、可使用电风扇,加速房间内的空气流通。

3、睡衣的材质最好采用自然纤维,会给人以轻盈舒适感。当然,你也可以裸睡!

4、使用薄厚适度的棉毯而不是冬天的羽绒被。

5、在床边摆上一杯水,如果夜间醒了,可一小口一小口地饮用。

### 健康问题的显现

1、如果你的排汗量较大且身体水分大量流失,这表明你同时丧失了大量电解质。然而,这种矿物质盐的流失对人体来说十分危险,因此你需要及时补充流失元素,比如饮用椰汁等饮品。

2、白天尽量避免在阳光下曝晒,并切记涂抹防晒霜。这是因为阳光对睡眠的干扰作用十分明显。

3、如果你坚持要运动,一定要注意在运动过程中和运动后补充水分。条件允许的话,最好是在空调开放的体育馆里锻炼。不建议在烈日下运动。

环球网

## 心脏其实在求救 心衰也有奇怪症状

老病号都知道,典型心衰的可用FACES来判断,即疲劳(F)、活动受限(A)、胸闷(C)、水肿或踝部肿胀(E)、气短(S)。但某些情况下,症状表现并不明显,甚至让人感觉跟心衰都扯不上边。近期,美国《预防》杂志邀请专家,对此进行了总结。

1、久咳不愈。久咳不愈,除了呼吸道的也可能是心衰。这一症状在老年病患者中比较常见,患者常在夜间睡眠时出现阵发性咳嗽,并伴有胸闷、憋气等症状。如果将枕头垫高或咳时坐起可减轻。某些情况下,病人会因突然胸闷而被憋醒,坐起或站立后才能逐步缓解。

2、食欲不振。对于右心衰的患者而言,右心回流血液受阻伴随的体循环静脉压升高,会导致内脏(胃肠道、肝、胆等)瘀血,从而影响消化,诱发食欲不振等症。还有一些患者可能出现腹胀、恶心呕吐、便秘、腹泻等消化系统症状。

3、焦虑不安。引起焦虑不安的因素,除了情绪以外,还有可能是心衰的

早期表现。这类患者在情绪稳定时仍觉心悸、心慌、坐立不安。这是因为,心脏泵血能力衰退会让脑血流量减少,脑细胞缺氧则会诱发患者出现情绪波动,比如焦虑、抑郁等。因此,出现上述症状时应早期干预,防止症状进一步加重。

4、尿频增多。右心衰患者,由于心排量降低,体循环瘀血,有效循环血量减少,会让肾血流不足,从而导致24小时总尿量减少。但卧床休息时,由于回心血量相对增加,心输出量增多,从而引起尿频增多。需要提醒的是,心源性水肿多从足踝、小腿等开始,而肾源性水肿常常从面部开始。并且,心源性水肿的患者尿常规多数正常,同时伴有心脏其他症状。

5、头昏头晕。睡眠差、颈椎病、高血压等都可能引起头昏头晕。但是,如果患者头昏头晕的同时,还出现血压明显偏低,就可能是心衰。特别严重还可能出现晕厥、心源性休克等危及生命的情况,此时应迅速就医。

生命时报

## 剪指甲超出指尖一毫米

剪指甲是生活中再平常不过的事,可每个人习惯不同,有的喜欢留一点,有的剪得很秃。这里面其实大有学问。

第三军医大学西南医院皮肤科教授杨希川表示,指甲作为皮肤的附件之一,能起到“盾牌”作用,既保护了末节指腹免受损伤,还能增强手指触觉的敏感性,协助手抓、挟、捏、挤等。由于每个人习惯不同,指甲修剪的形状、长短也有所不一,但剪得过短或过长,都可能存在一些隐患。一方面,剪得过短,甚至短到紧挨着皮肉,在拿东西、抓握、做家务时,指甲很容易与甲床脱离,起不到应有的保护作用。时间长了,指甲的两端还可能向里生长,严重时会出现“嵌甲”,甚至诱发甲沟炎。另一方面,剪不到位、留得过长,容易藏污纳垢,滋生细菌。生活中会发现不少长指甲的人,指甲缝中都会有黑

色的污垢,很容易随口而入。杨希川说,尤其是吮指习惯的孩子更要注意,否则易导致消化疾病。

不少爱美女性还喜欢在指甲形状上做文章,将指甲剪成方形、尖形,甚至很久不剪,留长指甲,这样很容易划伤自己和他人,还容易在穿衣时钩住毛衣或线衣的线而扳伤手指,给平时活动带来诸多不便。

那么,怎么修剪指甲才科学?杨希川给出了以下建议:1.剪指甲的合适长度是:指甲顶端超出指尖一毫米,留出一小条白边即可。2.我们的手脚指甲每星期会长0.5-0.7毫米左右,建议一周修剪一次。3.最好将指甲边缘修剪成椭圆形,否则会使指甲受力不均,容易出现劈裂。建议每次剪完后,用锉刀将其磨圆。

生命时报

## 控制食盐摄入要防“隐形盐”

油盐都是日常家庭餐桌上不可或缺的部分。调查显示,广东人膳食结构中油脂类和食用盐摄入偏高,而高油高盐饮食则会增加肥胖等疾病发病风险。日前,广东省疾病预防控制中心主任、广东省食品安全专家委员会主任张永慧教授来到“广东名医大讲堂”,为我们解开调味品背后的健康密码。

由于正常人日常吸取的碘含量不够满足人体对碘的需求,所以需要碘盐补充碘摄入量。碘缺乏会导致克汀病或亚克汀病,主要有儿童痴呆、矮小、聋哑等症状,儿童的智力发展也会受到影响。适量补碘可降低甲状腺肿大(俗称“大脖子病”)的发病风险。

张永慧说,广东居民整体的碘摄入量是不足的。一般1克加碘盐中里含有25微克碘,如果我们谨遵每人每天不超过6克的食用盐量,那我们的碘摄入量就完全处于国家规定的碘摄入量的合理范围之内。被确诊为甲状腺肿大、甲状腺炎、甲亢以及自身免疫力引起甲状腺病的特殊人群,应避免食用碘盐,可选择政府提供的非碘盐。

除了控制餐饮中的食盐,也要注意“隐形盐”。成人每天食盐应低于6克,而10毫升酱油、一小袋榨菜或20克

豆腐乳中所含的食盐量已达到1.5到1.6克,因此隐藏在身边的“隐形盐”有可能成为危害我们健康的“杀手”。

如何选用酱油?张永慧说,泡沫越多并不代表酱油越好。在选择酱油时首先要看名称和配料,其次要看品牌,大品牌酱油相较更可靠。根据国家膳食指南建议,正常人每人每天摄入油量应控制在25-30毫升,建议清淡饮食。

南方日报:如何控制盐的摄入量?

张永慧:最关键的是要时意识到隐性盐的存在:对显性盐进行量化,家中可备有适度容量的勺子对摄入的盐进行衡量;家长应帮助孩子从小养成清淡的饮食习惯;适度进行口味转移,烹饪时可加入葱、蒜、八角、茴香等天然调味品来弱化对盐的需求。

南方日报:选择购买散装油可取吗?

张永慧:一般情况下的散装油来源不清,原料质量无保障,没有去除有害物质、没有检验。许多散装花生油中黄曲霉毒素含量极高,而黄曲霉毒素B1有致癌性。即使自己带花生去找小作坊代榨,因工艺简陋,没有办法很好地去除杂质。因此不建议选择散装油。

南方日报

## 高考两日 平平淡淡好好吃饭

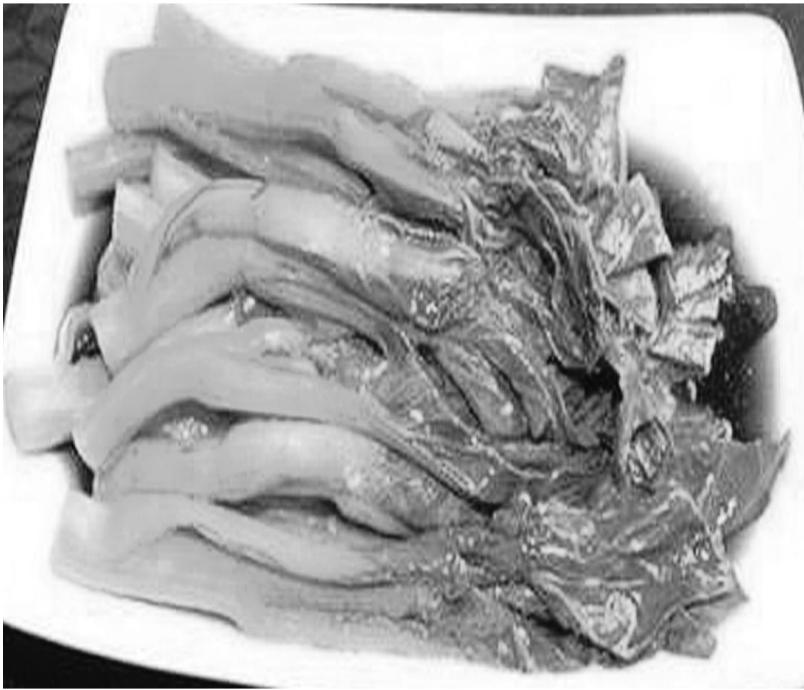
昨天是高考首日。从备考期开始,为孩子提供什么样的营养一直是家长们普遍关心的话题。这临门一脚,当然更要让孩子“踢”得漂亮,为奋战考场孩子提供最有助于考场发挥的营养支持。在这需要火力全开的关键两天,营养专家建议,与其吃蛋白粉、鱼油这类并不能让考前智力提升,还增加孩子精神压力的所谓补品,还不如平平淡淡地好好吃饭。只有在现有智商水平上,通过良好的身体、情绪来保证最好的发挥,才是明智的做法。

### 给孩子供应能稳定血糖的食物

高考日给孩子准备好可口的饭菜是很多家长的必修课。但如果不具备一些营养知识,可能会让孩子因为“吃不好”而在考场上发挥不好。

中国营养学理事、中国科协聘任营养科学传播首席专家范志红提醒,考试期间,家长应注意要为孩子提供能够稳定血糖的食物。

她建议,考生的食物最好不要全吃精白细软,此类食物血糖波动太大,会严重影响脑力。特别是对于日常运动不足、肌肉松软的考生而言,早餐质量如果不高,两小时后,血糖就会低落,让人难以集中注意力。午餐吃得过于丰盛,血糖高企,人又会昏昏欲睡,大脑运转速度下降,这对于要高度紧张答题的考生而言是极为不利的。



优质的早餐,应该能在餐后三小时内帮助孩子将能量稳定释放出来,这其中的关键就是要用高蛋白食物搭配坚果,配合淀粉食物一起吃。没有乳糖不耐受和胀气问题的考生,早餐时可以先喝一杯豆浆或牛奶,再吃两个菜包子或其他主食,加一个鸡蛋,之后再加上一勺核桃仁或其他坚果,这样的早餐搭配,延缓能量释放,维持血糖稳定的效果就较为理想。

## 别让电子产品 控制你的视力

专家介绍,学习压力导致户外活动减少,是当前我国青少年近视人数增长的重要原因。最新数据表明,近视出现低龄化的特点,在3-6岁的群体中,约有2.5%的儿童为近视眼。

6月6日是第22次全国“爱眼日”,今年“爱眼日”活动主题为“‘目’浴阳光,预防近视”。世界卫生组织最新研究报告称,目前中国近视患者人数多达6亿,几乎是中国总人口数量的一半。我国高中生和大学生的近视率均已超过7成,并逐年增加,青少年近视率高居世界第一,小学生的近视率也接近40%。相比之下,美国中小学生近视率仅为10%。

### 近视发病趋于低龄化

“人眼发育是一个循序渐进的过程,人生下来最初都是远视眼,正常情况下成年时眼睛发育成正视眼定型,而现在的青少年大多在还没有成年时,在小学毕业前远视度数就已经耗尽,发展成近视眼。”强生视力健视光学院田欣博士表示,理论上讲,孩子3岁起,就应该在医院建立眼睛保健档案,并且坚持每学期进行一次眼睛的全面检查。一旦孩子出现经常眯眼看、斜看、歪头看、频繁眨眼等现象,可能是眼睛出现了问题,家长要重视,带孩子到正规医院检查、就诊。

“我国6岁到18岁的城市学

生近视发生率从低于10%激增至80%。在未来的几十年里,近视导致的眼科并发症将成为导致视力受损和致盲的第一位病因。”在中国医药新闻信息协会举办的“爱眼日”视力健康媒体知识共享会上,北京大学眼视光学研究中心副主任医师迟蕙表示,定期体检、科学预防儿童近视的发生、科学控制儿童近视的进展非常重要。

迟蕙指出,目前没有直接证据说明近视的发生由哪个基因决定,“在诱发近视的三大因素(遗传、环境和营养)中,科学家们认为环境因素对近视眼的发生起的作用更大。”尤其是目前电子产品、不良光线、姿势不正确、用眼时间太长,以及看物品距离眼睛太近等,都造成不良的用眼环境或习惯。

### 电子产品是近视高发祸首

近视发病率居高不下的原因,也与中国家庭教育观念有关系。迟蕙表示,一方面,家长对孩子期望值高,青少年忙于各种兴趣班,导致少有时间通过户外活动放松心情。另一方面,越来越多的科技产品(智能手机、平板电脑等)使孩子们经常长时间注视电子产品,导致他们用眼强度大增,眨眼频率降低。“这些都是造成视力减退的因素。”迟蕙说,不仅是家长,部分学校也没有认识到电子产品对青少年视觉健康的危害,反而推行使用平板电

脑教学。这不仅将发生近视的风险强加到了孩子身上,更加剧了对已近视孩子的视力损伤,将他们进一步推向了高度近视的行列。“预防近视需要随时纠正青少年避免不良的用眼环境或习惯,成年人也要强化合理用眼这个意识。”

专家介绍,学习压力导致户外活动减少,是当前我国青少年近视人数增长的重要原因。最新数据表明,近视出现低龄化的特点,在3-6岁的群体中,约有2.5%的儿童为近视眼。调查显示,45.4%的家长没有主动了解过近视防控知识。家长们纵容孩子玩手机、平板电脑。“现在很多孩子都是低头族,都是‘电子保姆’带大的。”一位不愿意透露姓名的中学老师说,“打游戏、和同学在网聊成为孩子们平时放松、交际的重要方式。”电子产品代替了过去孩子之间的游戏玩耍,一些家长由于怕孩子哭闹或者希望安静不被打扰,也往往感觉给孩子一个iPad最省事,甚至把玩iPad作为对孩子的奖励,很多幼童玩起游戏非常熟练,殊不知对眼睛伤害特别大。

迟蕙表示,“同样是玩,让孩子多在户外游戏,绝对比让孩子盯着手机玩游戏要健康得多!”值得注意的是,随着近视人数的增加和近视矫正技术的发展,有些孩子和家长认为,“反正大家都戴眼镜”“近视没啥关系,大不了成年了‘激光’一下”。对此,田欣表示,矫正技术虽然迅猛发展,并不能

改变近视的本质。“并非所有人都适合矫正技术,即便手术,也是中低度近视的矫正效果更好、更接近正常人。”田欣再三强调,“预防近视应该是必须被高度重视的。”

### 户外活动也需要讲科学

国际上公认的控制近视发展的第一选择就是户外活动,每天大于两小时以上的户外活动有利于眼睛的健康;卫计委倡导青少年积极参加体育锻炼特别是户外运动、乒乓球、羽毛球等有益于眼肌锻炼的体育活动,减少近距离长时间用眼。

最新研究表明,充分的户外活动,特别强调暴露于户外的时间与光照度,可以有效预防儿童近视的形成,“因此,我们提倡‘阳光下’的户外运动。但户外活动时既要‘目’浴阳光,也要防止紫外线对眼睛的伤害。”迟蕙强调,“因为紫外线伤眼比皮肤更厉害。”因此,迟蕙建议学生们在上午10点左右以及下午4点左右两个时间段内活动,其他时间,尤其是夏季中午阳光最足时不要安排太多的户外运动。

此外,专家还建议遵从20-20-20原则:使用电子产品每20分钟就把视线移到离屏幕20英尺(约合6米)以外的地方,保持20秒或更长时间。专家指出,成年人和家长必须要行动起来,保护自己和下一代免受进一步伤害。

科技日报