



健康促进 无烟生活

湖南省卫生计生委宣传处、健康教育宣传中心 主办

改善肤色 和“黄脸婆”拜拜

在长沙一所学校工作的李老师说40岁不到皮肤就暗黄无光,与刚毕业的年轻女老师无法比,就是与一同参加工作的其他女同事比较起来也差很远,别人光鲜照人,自己是名副其实的“黄脸婆”。尊重她的丈夫从来不谈美容护肤之类的事,但她还是想着如何护理皮肤,才能和“黄脸婆”拜拜。

皮肤问题是大多数女性都关心的问题,好的皮肤能够让你看起来更加年轻和健康,暗黄的肤色则需要有针对性地加以改善,重点在以下几个方面。

洗脸水一定要选择最适合的温度 无论是热水还是冷水都不是最好的选择。每天洗脸的水温控制在38℃左右为最佳,这样才不会刺激皮肤。值得注意的是,要减少上网时间。电脑的辐射对皮肤的损害很大,容易造成皮肤干燥,还会影响内分泌。上网之后一定要认真洗脸,最好能用洗面奶,尽量洗去停留在脸上的游离电子。

尽量不要使用化学物品 化妆品中含有多种重金属等化学物品,对皮肤的损害非常大。很多有着长年化妆经历的人一旦卸了妆,肤色黯淡粗糙,完全没有光泽。所以能不化妆尽量不化,无法避免的时候也要化淡妆。如果化妆不可避免,那么卸妆一定要彻底。需要注意的是,卸妆产品最好不要长时间停留在脸上,或者是在脸上进行大力地揉搓。因为,无论是哪一种的卸妆品,40秒的时间都能够清除掉皮肤中残留的化妆品,如果长时间揉搓很容易带走皮肤中的水分,出现皮肤干燥的情况。

每天要保证充足的睡眠时间 只要一个晚上没有好的睡眠,那么第二天早上就会表现出皮肤还有精神状态不好,无论之后再如何补眠,那都是没有效果的。

保持良好的运动习惯 一周最好能够有2次左右的规律运动。长时间规律的运动能有效的促进皮肤状态越来越好,焕发出年轻的光彩。就算你由于工作繁忙不能有多少空余的时间进行运动,那么一些简单的运动是你的很好选择,例如健走、慢跑、瑜伽还有爬山都是非常不错的选择。

夫妻性生活和谐 许多人因为皮肤颜色稍黑而忧心忡忡,造成内分泌的进一步紊乱,使皮肤变得越来越黑,性生活也受到影响;反过来,性生活和谐,心情愉悦,情绪稳定,交感神经与副交感神经调节正常,脸色好看,皮肤也有光泽。

高峰



■延伸阅读

皮肤暗黄五大类型

睡眠不足型 晚上的睡眠时间是皮肤细胞更新最活跃的时刻,太晚睡或睡眠不足,新陈代谢功能不再畅顺,造成老化角质层增厚,导致皮肤暗黄肌肤失去透明感,呈现泛灰暗颜色。

紫外线型 UVB(户外紫外线)会把皮肤晒黑,而UVA(长波黑斑效应紫外线)会深入及破坏真皮层,侵害胶原纤维及弹力纤维,使其变质,在真皮层中残留成块,导致皮肤暗黄肌肤失去剔透感而泛黄、暗沉。所以,无论哪一种肤质,都要做好防晒。

衰老型 “衰老型黄脸婆”的主要问题,是因为肌

肤表面老化细胞的沉积,所以只要去掉这些老化的细胞,就能让肌肤净白、通透。

洁面不彻底型 当粉底在肌肤上一段时间后,会与皮脂及灰尘等混杂在一起形成污垢,然后氧化变质。如果洁面不彻底,污垢残留在脸上,导致皮肤暗黄,肤色就会暗哑无光。

性生活不和谐型 有规律、和谐的性生活能提高女性阴道的润滑度,对于保持其酸碱平衡、增强阴道对感染性疾病的抵抗力都有一定的裨益。如果,女性长期得不到性满足,焦虑不安,疑心重重,也会造成皮肤暗黄无光。

■生活提示

自己动手测自来水水质

在没有专业部门和专业人员对家用自来水水质进行检测前,自己也可以来检测家里的水质情况,现介绍以下几个方法:

用干净无污渍的瓷碗接满1杯水,静置3小时左右,对着光线足够的地方看有没有悬浮水中的细微物质,观察杯底是否有沉淀物?如果有,说明水中悬浮杂质严重超标,有必要使用净水器进行终端净水处理。

用玻璃杯距离水龙头尽量远一点接1杯水,然后闻一闻,看是否有很重的漂白粉(氯气)的味道?如果能闻到漂白粉的味道,说明自来水中余氯超标,也必须使用净水器进行终端处理。

热喝白开水,有无有漂白粉(氯气)的味道,如

果水的味道不甜,反而有一股漂白粉味,这个也是漂白粉超标的表现。

用自来水泡茶,隔夜后观察茶水是否变黑,如果茶水变黑就是自来水中含铁、含锰严重超标,这样的水质应选用有过滤铁锈的净水器进行终端处理。

品尝白开水,口感有无涩涩的感觉,如果有,说明水的硬度过高,硬度过高对自身影响非常不好,要安装一台净水器予以净化。

检查家里的热水器、开水壶内壁,有无结一层水垢。如果有水垢,说明水的硬度过高,钙、镁含量过高,也尽量使用纯水机来进行净化。注意:硬度过高的水很容易使人得各种结石病。

蒋忠平

吸烟者:皱纹多

吸烟对人体的危害大家都知道,但是吸烟对皮肤的危害很多人不太知道。其实,吸烟者要显得衰老,皱纹多、色泽带灰。尤其是两眼角,上下唇部及口角处皱纹明显增多。吸烟不仅可以使面部皮肤产生皱纹和变黄,而且还会对全身的皮肤产生同样的后果。

当皮肤暴露于阳光时,主要是脸部,皮肤变得粗糙、起皱和带有病态的浅黄色。以前的一些研究也证明,吸烟者的面部皮肤也呈现出像在阳光下曝晒时所产生的损害。

美国密执安大学的约兰达·赫尔弗里希等人研究发现,一个人每天吸烟量与其年龄与其经历的皮肤损害有直接关系。科研人员对82名志愿者进行了研究,其中41名是吸烟者,另41名是非吸烟者。他们的年龄在22至91岁,研究人员观察和拍摄他们上肢内侧的图片来显示皮肤的好与坏。结果显示,年龄超过65岁的吸烟者比不吸烟者身体皮肤的皱褶明显增多。

赫尔弗里希等人的这项研究也证明,吸烟同样会使受到衣服保护的皮肤出现与面部皮肤一样的损害,因而造成全身的衰老,失去弹性和光泽。吸烟导致皮肤之下的血管萎缩和对皮肤的血液供应减少,由此可能导致皮肤的受损和衰老。

胡志

野外旅游 学会应对意外事故

人们在野外旅游时,可能会遇到各种意外事故,以下为您介绍几种应急措施。

被毒蛇咬伤 在野外如被毒蛇咬伤,患者会出现出血、局部红肿和疼痛等症状,严重时几小时内就会死亡。这时要迅速用布条、手帕、领带等将伤口上部扎紧,以防止蛇毒扩散,然后用消过毒的刀在伤口上划开一个长1厘米、深0.5厘米左右的刀口,用嘴将毒液吸出。如口腔黏膜没有损伤,其消化液可起到中和作用,所以不必担心中毒。

被昆虫叮咬或蛰伤 用冰或凉水冷敷后,在伤口处涂抹氨水。如果被蜜蜂蛰了,用镊子等将刺拔出后再涂抹氨水或牛奶。

骨折 骨折或脱臼时,用夹板固定后再用冰冷敷。从大树或岩石上摔下来伤到脊椎时,将患者放到平坦而坚固的担架上固定,不让身子晃动,然后尽快送往医院。

外伤出血 野外备餐时如被刀子等利器割伤,可用干净水冲洗,然后用手巾等包住。轻微出血可采用压迫止血法,1小时过后每隔10分钟左右要松开一次,以保障血液循环。

食物中毒 吃了腐败变质的食物,除了会腹痛、腹泻外,还伴有发烧和衰弱等症状,应多喝些饮料或盐水,也可采取催吐的方法将食物吐出来。

杨泽