



怎样保养面部皮肤

从一个人的面部皮肤可以看到其精神面貌和身体的营养状况,如果不注意面部皮肤的防护和合理地摄取营养,皮肤就会渐渐失去光泽,早生皱纹。在此介绍几种行之有效的面部皮肤保护方法,供女士们参考。

1. 注意日常肌肤的清洁 洗脸要用清洁的温水,水过热易使皮肤松弛和生皱纹,过冷易使皮肤干燥和脱屑,最好是温水和冷水交替洗脸最后以温水结束。一般情况下不要使用肥皂水洗脸。

2. 选用合适的护肤用品 一般可选用含脂肪物较多的膏类护肤品,以减少皮肤表面水分的蒸发,也可选用一些含有人参精、维生素E、氨基酸之类的护肤品,调节皮内水分,使皮肤保持滋润和柔软。

3. 进行持之以恒的按摩 对面部进行按摩能增强皮肤和有关组织中的血液循环,按摩前最好能在脸上擦一层护肤蜜或护肤膏,每次按摩到面部发热为宜,长期坚持必有成效。

4. 保证充足合理的饮食 一般要想拥有健康的皮肤,要多吃新鲜的蔬菜、水果和含维生素多的食物,不挑食不偏食。

5. 保持充足的睡眠 充足的睡眠是颜面皮肤青春常驻的重要保证,而且睡前一定要卸妆。

周国珍



“三看一闻”选购纸杯

看外包装 要仔细查看一次性纸杯的包装标志上是否标注了产品名称、生产者厂名、厂址、产品执行标准、生产日期、保质期、卫生许可证等国家规定必须标注的内容,如果标志内容标注不全或者不规范,最好不要购买。

看颜色 有些纸杯的内里看起来很白,很干净,其实是添加了大量荧光增白剂。在选纸杯时,最好能用荧光灯照一下杯壁,如果出现了蓝色,则证明它的荧光剂超标。

看杯身 杯身应干净,厚薄均匀,无杂质、气泡、水纹等现象。质量好的纸杯杯身图案的色泽应均匀、轮廓清晰,上蜡杯蜡层厚薄均匀,涂层杯涂层均匀。

闻气味 有些纸杯由于材质和油墨质量不好,会发出刺鼻的气味。应尽量选择那些气味柔和和无异味的纸杯。

胡佑志

爱穿“人字拖鞋”?

当心潜在健康隐患



最近,网上有人说长期穿“人字拖鞋”会对脚趾有危害,并且并不是所有的人都适合穿“人字拖鞋”。那么,“人字拖鞋”真的有健康隐患吗?今天我们就来一探究竟!

“人字拖鞋”存在哪些问题?

“人字拖鞋”的着力点在第一和第二脚趾之间,只有一根从鞋底发出的带子在脚面分成为两根跨越脚趾,在行走时又不能通过足背带动拖鞋,只能靠脚趾“拖”鞋底的力量来带动鞋子。美国奥本大学研究人员研究发现,平底“人字拖鞋”几乎不能给足部提供任何支撑,穿着它会渐渐地改变一个人的走路方式、步幅,最终使足跟、足底和踝关节出现健康问题。

1. 造成小腿和足部的慢性损伤 穿“人字拖鞋”时,脚趾要用力抓紧鞋的内部,会增加脚趾的受力,身体的重心会自然向前倾,增加足背和踝关节所承受的压力,容易导致足部、小腿肌肉损伤和足底筋膜炎,也可能造成髌关节和腰部的疼痛。

2. 引起“内八字” 穿“人字拖鞋”走路的时候,由于拖鞋行走时足部不够稳定,人们常会下意识地改变自己的步态,如:步子变小,频率加快,踝关节向内侧扭转来“拖”住鞋子。时间长了,就会出现走路时足尖相对,足底朝外的“内八字”,甚至会引起膝关节和腰椎的疼痛。

3. 足背容易受伤 “人字拖鞋”由于足背是暴露在外的,对足背没有保护作用,在行走过程中,遇到尖锐的物品时,容易发生足背的切割伤、刺伤和擦伤。走路碰撞到台阶或石块的时候,容易发生脚趾和趾甲的损伤。

4. 容易发生跌倒 如果穿的是软底的“人字拖鞋”,在行走的过程中,如果遇到不平的路面,它的前端就有可能发生折叠引起摔跤,造成身体损伤。

5. 破坏足弓的正常结构 正常人的足底都有一定的弧度,医学上称为足弓,它能帮助我们缓冲走路时的震动。大部分“人字拖鞋”的鞋底设计是完全平坦的,而且非常薄,穿着这样的鞋子走路时,足底会过度向下陷,长期穿这样的鞋子就可能破坏正常足弓的结构。

哪些人不宜穿“人字拖鞋”?

1. 需要快节奏走路的人 穿“人字拖鞋”走路走快了,容易发生意外。因此,工作、外出、跑步的时候,是不适合穿的。

2. 需要长时间走路的人 由于“人字拖鞋”主要是两个脚趾着力,长时间的走路,容易造成脚趾的疲劳,而引发意外。

3. 孕妇、肥胖者 这类人群的体重较重,身体的灵活性较差,穿“人字拖鞋”容易发生跌倒意外。同时,过重的体重也加重了“人字拖鞋”的危害。

4. 老年人 老年人由于身体的协调性和反应能力较差,正常的行走都可能发生意外,而“人字拖鞋”更会增加这些意外发生的风险。

如何选择“人字拖鞋”?

有些人想偶尔穿穿“人字拖鞋”,该如何选择呢?

1. 选择材质好的 在“人字拖鞋”的挑选上,要注意鞋带和鞋底的选择,鞋带应选择有弹性、细软的材料,鞋底不要选择海绵的,以降低“人字拖鞋”的危害。

2. 选择有弧度的 一双带有足跟,拥有一定弧度的“人字拖鞋”,可以减少对足弓的

影响。

3. 选择脚跟有凹凸设计的 脚跟拥有凹凸设计的“人字拖鞋”可以让行走更自然,并可减少脚趾紧张,有助于减少“人字拖鞋”的危害。

4. 选择带宽的 要选择带宽的“人字拖鞋”,它可以减少足背承担更多的力量,从而减少脚趾的负担。

武钢二医院主任医师 纪光伟

如何健康地和筷子“打交道”?

筷子是我们日常生活中不可或缺的好朋友,如何健康地和筷子“打交道”呢?

首先,我们应该选择本色的竹筷,它无毒无害,而且非常环保。不要使用涂彩漆的筷子,因为涂料中的重金属铅以及有机溶剂苯等物质具有致癌性,会严重危害人的健康。

塑料筷子质感较脆,受热后容易变形、融化,产生对人体有害的物质。骨筷质感好,但容易变色,价格也比较昂贵。银质、不锈钢等金属筷子太重,手感不好,而且导热性强,进食过热的食物时,容易烫伤手。



一双筷子用久了之后,表面就不再光滑,而且经常搓洗也容易使筷子变粗糙,上面细小的凹槽里会残留许多细菌和清洁剂。为此,筷子最好存放在通风干燥的地方,要定期消毒,以防霉菌污染,放筷子的盒子也要定时清洗、消毒。建议家中筷子最好半年换一次。

泽川