

世界睡眠日:

睡“美容觉”真的挺管用

本周六,我们将迎来世界睡眠日。2001年,国际精神卫生和神经科学基金会发起了一项全球睡眠和健康计划,将每年的3月21日定为“世界睡眠日”(World Sleep Day),以提高人们对睡眠重要性的认识。随后,中国睡眠研究会在2003年将世界睡眠日引入到中国,以提高国人对睡眠与健康关系的重视。今天,我们就来探讨一个爱美女士非常关注的话题:睡“美容觉”真的有用吗?

睡眠与美容

我们经常听到爱美的女士说要睡“美容觉”,那么睡眠和美容之间到底有什么关系呢?

事实上,睡眠与美容的关系十分密切,睡“美容觉”是有科学依据的。皮肤细胞的生长和代谢会随着人体生物钟的变化而改变,其中以夜间皮肤细胞的分裂生长最快,新生的细胞需要睡眠来“滋养”。充足的睡眠不仅可以使人精神焕发,而且还会改善皮肤光泽,形成丰富的微血管,使得肤色更加红润,因此就有了“白里透红”的效果。这也是“睡眠好,气色好”的科学依据。

睡眠除了促进新生皮肤细胞的生成之外,还能够延缓皮肤细胞的衰老,改善面部的黄褐斑。研究表明,睡眠不足容易导致人体眼睛红肿、黑眼圈和眼角鱼尾纹的出现,有时尽管使用了各种名牌营养霜,但如果没有保证充足的睡眠,结果仍然不能阻止黑眼圈和眼角鱼尾纹的出现。当然,要想达到美容的效果,还有一个睡眠的最佳时间问题。人



的皮肤细胞分裂峰值在晚上9点到深夜1点之间,最低在早晨5点到上午10点之间。如果峰值时处于熟睡时间,则能有效保证皮肤的正常新陈代谢,推迟皮肤老化。相反,若不充分利用睡眠的黄金时间,迟睡迟起,无论睡多久,对皮肤的养息都没有多大好处。

如何睡出靓丽肌肤?

想要拥有靓丽的肌肤,除了保证充足的睡眠之外,还需要注意以下几点:

保持房间内适宜的湿度:在睡眠过程中,卧室适宜的湿度有助于保证肌肤的湿润,避免皮肤因干燥而缺乏弹性。必要时,可用加湿器。

睡前清洗面部皮肤:在每晚临睡前用温和的清洁剂(弱酸性)彻底清洗面部,不要用磨砂清洁剂或是收敛剂(油性皮肤除外)。临睡前,将蔬菜油点少许在眼睛四周和眼角处的柔软肌肤之处,以减少皱纹的产生。使用温和的滋润剂、乳液和晚霜(营养型为主),加强真皮的保护,防止肌肤干燥,生成皱纹。

睡前做轻微运动:可使血液均匀地分散到全身,有助于肌肤的新陈代谢。轻微按摩脸部,从脸的中心至四周逐渐按摩,可以加速脸部的血液循环,促进新陈代谢。

睡觉时不要把头埋在被子里:被子的絮状物质会大量吸收脸部的水分,使皮肤起皱纹。

采用科学的睡眠姿势:睡眠姿势不仅关系到睡眠质量,还会影响美容的效果。采用仰卧位睡姿可以使面部肌肉处于最佳松弛状态,有利于血液循环,促进面部皮肤吸收氧气和营养物质。尤其是对于婴幼儿,他们的可塑性非常大,采取仰卧睡姿,有助于五官端正。成年女性采用仰卧位姿势,可使得体内营养均匀分布到脸部,使皮肤充分吸收营养,不容易出现皱纹和水肿现象。

睡前洗热水浴:睡前洗热水浴可以使人血液循环加快,肌肉松弛,皮肤毛孔扩张,清除体表的汗渍、油污等代谢废物。浴后对皮肤酸碱度、毛细血管的通透性、皮肤温度、水分都产生了影响,有利于人体保持放松。

北京大学第六医院医学博士 陆林

美白祛斑按摩“三穴”

随着岁月流逝、年龄的增长,人的皮肤会慢慢变得暗沉,很多女性脸上还会长出色斑,特别是黄褐斑。

女性产生色斑的原因很多,如日光照射、疾病、药物、化妆品、情绪因素等。中医认为,大多数面斑产生的原因都是肝郁气滞,即由不良情绪等引发,很多长斑者还伴有某些妇科疾病,如卵巢囊肿、子宫肌瘤、月经不调等。

女性平时坚持按摩三个穴位,对美白皮肤很有好处,且还能帮助治疗面部色斑。这三个穴位分别是,三阴交(小腿内侧,当足内踝尖上4横指,胫骨内侧缘后方)、阴陵泉(位于小腿内侧,膝下胫骨内侧凹陷中)、地机穴(阴陵泉穴下4横指)。

对于出现面斑的女性来说,还需按摩长斑的地方。产生色斑的地方往往血液循环不好,按摩可以疏通经络、行气活血,从而淡化色斑。如果配合针灸,效果会更好。

郑玉平

自制天然护发品

针对头发出现的一些健康问题,我们可以在家自己制作天然护发品,简单又有效。

玉米片防油脂多 玉米片或玉米淀粉可有效对付头发油脂过多。取1勺玉米片(或玉米淀粉),涂抹在头发和头皮上,轻轻按摩,使油脂得到吸收。10分钟后,用宽齿梳梳掉残留在头发上的玉米片或玉米淀粉即可。

鸡蛋发膜修复头发 生鸡蛋是家庭护发佳品,蛋黄具有保湿功效,蛋清有去油作用。头发不干不油的人可以使用整个鸡蛋制作发膜,油性头发的可使用纯蛋清发膜,干性头发的可自制纯蛋黄发膜。护发时,将鸡蛋发膜涂抹后,20分钟后用清水冲洗干净即可。

柠檬汁和橄榄油治分叉 柠檬汁与橄榄油混合物可有效解决头发分叉。用1:1:1的柠檬汁、水和橄榄油混合物涂抹在打湿的头发上,保持20分钟后洗净。

啤酒定发型 啤酒是很好的护发品,可以让柔软的头发生型。将啤酒倒入带有喷嘴的瓶子里,然后像使用喷雾剂一样,将啤酒喷在头发上即可。

蛋黄酱做发胶 蛋黄酱是理想的“自然定型发胶”,即使在空气潮湿的环境下,也能保持发型不乱。洗发之前,取一些蛋黄酱直接涂抹在头发上,保持30分钟后,将头发冲洗干净即可。

朱广凯

拍拍打打亦健身

现在大家都喜欢埋头玩手机,久而久之身体就会出现颈项僵硬、腰酸背痛。拍打通过外力刺激,局部组织会产生温热感,能促进机体气血运行、经络通畅,使疼痛逐渐减轻,直至消失。

拍打的动作如循臂拍打、抡捶肩背、晃腰转甩等方法,虽动作不多,但只要持之以恒,有很好的健身效果。循臂拍打:二足自然分开,一手前平举,另一手以掌从侧肩向臂、腕、手循行拍打,左右手可以交替进行。抡捶肩背:二足自然分开,右手拍左肩,左手拍右背,并左右交替抡捶。晃腰转甩:二足自然分开,全身放松,以手带臂,以臂带腰,左右晃动,甩打腰部。

拍打不同的部位,功效也就各不相同。轻拍脸部可以增加皮质弹性,从而起到美容的效果;腹胀或是便秘时轻轻拍打腹部有助于消化;头昏脑胀之时,轻轻拍拍头部,片刻工夫就心神舒畅。

黄显耀

七种运动助您腿“不老”

1.按腿 用双手紧抱一侧大腿,稍用力从大腿向下按摩,一直到足踝,然后再从踝部按摩至大腿根。用同样的方法按摩另一条腿。重复10~20遍。这样可使关节灵活,腿肌与步行能力增强,预防下肢静脉曲张、水肿及肌肉萎缩等。

2.揉腿肚 用两手掌夹住腿肚,旋转揉动,每侧揉动20~30次为一节,两腿交换6次。此法能疏通血脉,加强腿部力量,防止腿脚乏力和酸痛。

3.甩腿 一手扶墙或扶树,先向前甩小腿,使脚尖向前向上翘起,然后向后甩动,将脚尖用力向后,脚面绷直,腿亦伸直。两条腿轮换甩动,每次甩动以80~100次为宜。此法可预防下肢萎缩、软弱无力或麻木、小腿抽筋等症。

4.扭膝 两足平行并拢,屈膝

微下蹲,双手放在膝盖上,顺时针方向揉动数十次,然后逆时针方向揉动数十次。此法能疏通血脉,治下肢无力、膝关节疼痛。

5.扳脚 端坐,两腿伸直,低头,身体向前弯,用双手扳足趾20~30次。此法能练腰腿、增脚力,防止腿部乏力。

6.搓脚 双手掌搓热,然后用手掌搓脚心,各100次。此法具有滋肾、降虚火,舒肝明目之功效,可以防治高血压、晕眩、耳鸣、失眠、脚部酸痛、麻木、水肿等症。

7.蹬脚 晚上入睡前,平躺在床上,双手紧抱住后脑勺,一条腿弯曲成90°,另一条腿由缓到急向空中进行蹬脚运动,每次3分钟,然后再换另一条腿,反复8次即可。此法可使腿部血液流畅,有助于尽快入睡。

王同翠