

儿童护肤霜,还是该用

选择成分简单、作用单一、色白味淡的好

在任何一家商场的儿童护肤品专柜前,护肤霜、沐浴液、护唇膏、防晒霜……让不少家长挑花了眼,而不久前,有关婴儿护肤品可能含有致癌物的新闻,一下将父母们惊得不知所措。护肤品到底还能不能用,又该怎么用?其实,总的原则很简单,润肤霜有选择地用,防晒霜则可以少用。

很多父母觉得孩子皮肤娇嫩,最好少用或不用护肤品,其实这种想法不全对。儿童的皮肤和皮下组

织比较薄嫩,对外界环境的适应能力较差,尤其是在天干多风的春季。所以,宝宝的润肤霜该用还得用,但一定要注意选择成分简单、作用单一、质量有保证的。所谓成分简单,就是最好不加特殊香料,不加过多颜色,只具备基本的润肤成分即可。因此,建议父母们在挑选时先闻闻气味,有淡淡香味,孩子不反感就可以。然后再挤出一些试试,白色或乳白色的最好,颜色鲜艳的最好不要。而作用单一就是指护肤品的功能要

简单,如护臀霜就是专门保护小屁屁的,润肤霜就是滋润皮肤的。如果护肤霜还宣传有其他的功效,家长就要小心了。

至于防晒,家长要注意首先做好以下工作:带孩子出门,避开上午10点到下午2点这个阳光最强烈的时段;给孩子戴好帽子或准备一把遮阳伞;如在户外的时间过长,尽量选择树阴下或建筑物阴凉处玩耍。如果出门时间不长,可以不用防晒霜,反之,就要在出门前涂抹儿童

适用的防晒霜,但要注意的是,不能因为涂了防晒就放松警惕,过长时间待在外面也不行。

此外,用天然物质如橄榄油帮孩子护肤也可以。不过要注意的是,一定要将橄榄油熬熟,并在安全的地方晾凉后再给孩子抹。但这种方法也有弊端,就是用量很难把握,平时滋润嘴唇和护臀还行,大面积使用,还是建议挑选儿童专用的护肤品为好。

(刘辉秋)

► 保健贴士

按眼角,去皱纹

“鱼尾纹”,如此形象的比喻,却很难让人联想到优雅流动着水面的鱼尾,而更像是衰老的印章。消除它很难,但减轻它不是不可能。科学合理

地按摩就有减少眼部皱纹的作用。按摩可使眼角皮肤的毛细血管扩张,改善血液、淋巴液的循环,并除掉衰老萎缩的上皮细胞,加快新陈代谢,从而起到改善皮肤呼吸功能,加强皮肤营养的作用,对维持皮肤的弹性,增进皮肤的光泽度,减少皱纹的生成或舒展已产生的皱纹都有好处。

专家建议,眼部按摩可不用局限穴位,但必须注意力度和方向。按摩时最好采用仰卧位,用指腹在眼角沿某一固定方向(如顺时针)按压,力度以微胀温热、舒适不痛为宜。按摩前,可使用相关护肤品,但要求该护肤品保湿而不油腻。按摩以晚上为宜,因为晚上正好是皮肤修复的时间,每晚睡前按摩3~5分钟即可。

(喻朝晖)

► 生活提示



零食吃多了伤口腔

赵小姐近日感到口腔疼痛难忍、嚼食不便,来到医院检查,发现口腔内有多处溃疡。

原来,赵小姐为了保持苗条的身材,长时间吃饭时故意不吃饱,但毕竟进食太少经常饥肠辘辘,实在扛不住了,就买些薯片之类的零食来充饥。没想到就是这些干燥、粗糙的食物,加之春天干燥,久而久之,就导致了口腔溃疡。

专家解释说,食物进入口腔后,口腔黏膜角化层和各个小腺体分泌的起润滑作用的黏液蛋白保护膜大量消耗,在这种情况下,口腔黏膜容易在食物的摩擦下产生破损,溃疡当然随之而来。

此外,春季气候干燥及人体的内分泌、免疫状态、精神状态、口腔卫生等因素也与口腔溃疡的发生相关。所以,爱吃零食的女性在享受美味时得有所节制,并注意多喝水。

(宋黎胜)

研究称喝酒脸红的东亚人更易患食道癌

美国和日本研究人员在《科学公共图书馆·医学》杂志上发表研究报告显示:

约三分之一的东亚人身体中缺乏乙醛脱氢酶2,这种酶在分解酒精的过程中起着重要作用

对于体内缺乏乙醛脱氢酶2或这种酶不能正常发挥作用的人群来说,罹患食道癌的风险随酒精摄入量的增多而增大

而且喝酒易脸红者一旦患上食道癌,即使经过各种综合治疗,其5年以上生存率仅为12%-31%



张越 绘制 新华社发

► 保健知识

香椿适合春天“败火”

与鸡蛋、豆腐是绝配,泡水喝还能解春困

俗话说,三月八,吃椿芽。香椿好吃,但吃法很关键,听听专家教你怎样给这种药食两用的应季时蔬搭配食物。

中医养生专家杨力教授介绍,香椿性寒味苦,具有清热解毒、健胃理气、舒肝明目等多重营养食疗功效,但不同体质的人吃香椿时选对配菜很关键。

对于体质偏寒,脾胃虚弱的人来说,鸡蛋和香椿是绝配。鸡蛋性偏温,香椿摊鸡蛋这道传统名菜具有一定的温补功效,很适合这类人群食用。

此外,将这道菜改良一下,加入少许面粉做成香椿鸡蛋饼,当主食食用也很不错,因为其富含

纤维素,具有理气功效,还能帮助解决大便不通的问题。

而对于体质偏热,容易上火的人来说,豆腐则是香椿的绝佳配菜。一道简单的凉拌香椿豆腐,既爽口,又清热解暑,很适合给热性体质的人败败火。

杨力教授说,香椿不仅口味独特,而且营养非常丰富,其维生素C、维生素E、钙、蛋白质等含量都在蔬菜中名列前茅。因此,在春季经常食用香椿,可升发阳气,增强人体免疫力。但也正由于其是发物,高血压、脑出血、过敏体质、癫痫病、肿瘤患者等人群应避免食用,以免病情加重。

香椿除了当蔬菜食用,杨力

教授还推荐了一些其他的妙用。

比如用香椿叶泡水喝,可以醒脑利湿,帮助解除春困。小儿出皮疹不透时,可以用10克香菜和10克香椿煮水外洗,帮助透疹。在春季香椿大量上市时,还可以留存一些晾干,由于香椿具有的独特香味,将干香椿放在碗橱中,可以防虫防霉。

(赵晴晴)

相关链接:香椿美中不足的是含有较多的亚硝酸盐,因此食用时最好先用沸水焯一下,再洗净,这样就可以有效去除亚硝酸盐。同时还应尽量少吃腌制的香椿。

(健康)

► 保健休闲

17招,心情变好

好心情是健康催化剂。英国心理学家的17个小建议,帮你保持好心情。

学会留心。担心明天不如关注当下。

大声欢笑。笑出声来,可以增加分泌让人快乐的荷尔蒙。

去睡觉吧。睡觉比泡泡浴或按摩都更有益于你的情绪健康。

哼唱歌曲。音乐能刺激产生快乐感觉的那部分大脑。

消除杂乱。打扫、擦拭、清洗等劳动能帮你认真思考。

学会说不。取消那些没必要而你也不喜欢的活动。

列张清单。完成一项工作后,

在清单上划掉它时很有成就感。

只做一件事。同时做多项工作的人更容易得高血压。

做做园艺。园艺工作给人带来的成就感,会持续好几天。

不看新闻。不看新闻才能彻底放松身心。

带狗散步。养宠物的人在压力下明显心跳较缓、血压较低。

忘掉股市。股民的心理健康受股市情况的直接影响。

想想好事。每天思考生命中积极事物的人,身体更健康。

去安静的地方。图书馆、博物馆都是城市里宁静的小岛。

做志愿者。能为你提供另一



个社交场所。

学会独处。独处能给自己充电,并有时间去独立思考问题。

有朋友。有朋友的人血压、胆固醇、血糖等水平更好。

(田野)

► 保健食话

大豆到底好在哪

中国人吃豆有几千年的历史。当下,大豆更是膳食指南中规定的中国居民每天都该摄入的食物之一。这主要是因为大豆5个无可比拟的优点:

1.所有植物性食物中,只有大豆蛋白可以和肉、鱼及蛋等动物性食物中的蛋白质相媲美,被称为“优质蛋白”。

2.动物性食物虽能补充优质蛋白,但却带来了饱和脂肪酸及胆固醇。大豆中的脂肪以不饱和脂肪酸为主,富含的卵磷脂还有助于血管壁上的胆固醇代谢,预防血管硬化。

3.富含钙质。每100克大豆中含有钙200毫克左右,其钙含量是小麦粉的6倍,猪肉的30倍。

4.含多种保健因子。例如异黄酮、植物固醇、皂甙等多种“非营养成分”,对于调节机体的生理功能、维护健康有重要作用。

5.食用方式丰富。可以加工成豆浆、豆腐、豆干、腐竹、豆芽,发酵后可制成豆豉、豆汁、酱油,大豆深加工则能生产分离蛋白、卵磷脂等产品。

(晓晴)



► 新闻新知

澳大利亚研究发现:

运动2小时+静坐10小时=0

澳大利亚研究发现,为了健康,每日坚持运动两个小时,对身体有很大好处。但是每日停留在椅子上10小时以上,这些好处就会被清空。

然而,很多上班族,除吃中午饭外,几乎不离开椅子。下班回家照样开车。到家吃完饭后又往沙发上一坐,开始看电视。一天下来,连续坐椅子时间往往要超过10小时。专家建议,伏案工作的文员,要想工作顺利和头脑清晰,连续工作1小时左右,起来活动活动。回家看电视,可利用广告时间在屋内走几圈,不要坐在那里继续调台。

(健康)

躺着想事儿 思维更敏捷

如果你站着想不出来事,那就躺下试试。香港《大公报》报道,躺着是思考的最佳方式。

临床试验表明,与站立姿势和坐着的姿势相比较,当人们蜷缩在床上或沙发上时,他们解决问题的速度会更快。科学家发现,之所以如此,完全是因为甲肾上腺素的问题。在压力下,大脑会产生自然甲肾上腺素,这种激素能够干扰细胞的活动,降低人们叙述和推理时的注意力。人们站着的时候会促发大脑产生反应,这种反应会产生更多的甲肾上腺素。但躺着则会降低这种激素的浓度,有助于更加清醒地思考问题。

此外,当人们躺着的时候,大脑的血液流动会更顺畅,也有利于大脑的供血和供氧,头脑中会有更多空间思考问题。

(生时)

埋线减肥

周口市烧伤医院针灸减肥科首家引进韩国先进技术——埋线减肥,一月一次,轻松减肥,迎“三八”做一疗程送一疗程。电话:6199197 13592208703