

用力洗脸易长皱纹 擦干涂油不利保湿

40岁后如何呵护肌肤

“我不介意变老，但我不想看起来显老。”美国心理治疗师梅乐·米一语道破很多中年女性的心声。40岁后，很多女性的皮肤会迅速衰老，失去弹性、出现皱纹、长出斑点等，看上去十分显老。对此，台湾《康健》杂志刊文指出，皮肤最能显露年龄的痕迹，但如果多一些呵护与保养，即使年过40，依然可以拥有健康年轻的皮肤。

台湾皮肤科医生郝建表示，20岁的人捏起皮肤约2秒钟即回复原位，但40岁后，需要4~5秒才能回到原位，等60岁后，就要延长到6~7秒。要想捍卫皮肤健康，只要从以下几个方面入手，就能获得不错的效果。

轻柔洗脸。不论你的皮肤是油性、干性还是中性，洗脸都一定要遵循一个原则——就是轻柔。如果洗脸时用力搓、磨，会把皮下组织拉松。“多用力洗一次脸，就会将面部皮肤摧毁得更老一步。”美国宾州大学医学院皮肤科教授柯里·格曼说。

正确的洗脸方法是，选择温和的美容产品，用温水洗脸，用毛巾轻按，不要完全擦干，让皮肤上留有像露珠一样的一层潮润。洗脸后，选择温和的肌肤调理化妆水，以向上打圈的方式拍到脸上。

坚持搓澡。身体上的皮肤老化得比脖子以上的部位缓慢，这是因为较少接触外界刺激。但中年后，身体上的皮肤会变得比较薄、干、粗糙，有些人甚至受到发痒的困扰。同时，脸颊、脖子与手臂上的皮肤也开始变得松软下垂，那些经历剧烈减肥的人，会松弛得更厉害。通过洗澡把皮肤上老化堆积的暗沉角质去除，可以让身体上的皮肤看起来更显年轻。

《30岁以后的天然美容计划》

一书作者伊丽莎白·马蒂建议大家用丝瓜络来擦澡，目前这个洗澡方法风行欧洲。洗澡步骤是：用丝瓜络从身体下端往上端揉搓到心脏部位；在揉擦手脚四肢时较用力，在擦臀部、腹部、胸部与肩膀时，用打圈圈的方式。坚持一段时间，就会发现血液循环变好，皮肤变得充满弹性、光泽滑润。

锁住水分。不管广告怎么宣传，你要明白，保湿品不会增加皮肤的湿度，它只是帮你在沐浴后，把水分保存在脸上身体上，从而使皮肤看起来平滑。洗完澡后，不需

要将身体擦得太干，保持微微湿润最佳。然后马上涂保湿品，锁住细胞内的水分。保湿品的牌子并不重要，但要注意酸碱值，尤其是过敏性皮肤，酸碱值应在4.5~5.5之间，必要时应该咨询医生。

充足睡眠。充足的睡眠，可除掉脸上紧绷的线条与压力，使人看起来容光焕发。睡觉前一定要做好清洁，绝对不可带妆睡觉。睡前搽防皱霜与眼霜，嘴唇上涂些油，轻轻按摩。

重视防晒。不管你过去多么邋遢，多么喜欢素颜，从现在开始都要学会使用防晒产品，这能让你未来

几十年看起来显得年轻。最简单的方法，就是擦具有防晒功效的保湿品。

勤于运动。有氧运动如快走、慢跑、骑脚踏车、游泳与跳舞，能刺激血液循环，使皮肤的胶原组织营养充足，帮助皮肤组织结实、平滑。

慎做美容手术。拉皮手术会使人看来容光焕发些，但不会使人看起来年轻很多，而且3~8年后皮肤还会显得更松弛。注射胶原蛋白能使皱纹消失，但效果也并不长久，而且会造成过敏。所以，在决定前一定要谨慎考虑。

(刘淑玲)



这些食物
帮你抗过敏

春天，是过敏的高发期：流鼻涕、眼睛和皮肤红痒、打喷嚏，甚至呼吸困难都是过敏惹的祸。天然的抗过敏食物不但能缓解甚至消除过敏反应，而且还能增强机体免疫力，让你更健康。近日，美国“健康堡垒”网站推荐了一些最有效的抗过敏食物。尽量每一餐都吃上几种，这样身体逐渐就能抵抗过敏了。

能抗过敏

香料：生姜等香料能对抗炎症。因为流鼻涕和鼻窦痛等过敏症状正是由鼻腔中的过敏性炎症反应所引起的。

柑橘、菠萝、苹果：柑橘中的维生素C是一种天然的抗组胺剂（抗过敏药的主要成分）。菠萝中的菠萝蛋白酶能够抵御炎症。此外，英国一项研究表明每周吃5个苹果有助于改善肺功能，减轻由过敏所引起的呼吸困难。

鱼类：鱼肉中的欧米伽3脂肪酸能够防止机体产生过多的抗体，减少由此引起的过敏反应。

葵花籽

富含维生素E可以防止发炎，其中的硒元素能增强免疫力，减少炎症的发生。

引发过敏

另一些食物则会引起过敏，应当尽量避免。

酒：大多数酒精饮料可引起组胺释放，尤其是啤酒、葡萄酒和苹果酒。

加工食品：高度加工的食品可以触发炎症从而加重过敏反应，尤其是鼻窦炎。常见的加工食品都含有饱和脂肪酸和反式脂肪、亚硝酸盐以及过量的糖，这些成分都会引起发炎。

腌制食品：腌制食品制作中的发酵过程会产生大量的组胺。

(刘爽)

七楼是黄金楼层

再高就不适合眩晕、心血管病人居住

买房时，人们常常反复权衡住在哪一层最安全、最方便、最舒适？俄罗斯“文摘”网站刊文，总结了各个楼层住宅的优劣对比，便于参考。

一层。优：当发生意外时，比如地震、倒塌、火灾等事故，一层当属最安全的楼层了。这种情况下，如果外窗没有安装用于防盗的栏杆，从一层的房间内逃生就简单一些。劣：一楼最不安静，如果临街，受路上的汽车尾气、扬尘污染最重。在一些老小区，地下室还会返上来潮气，而且更易受到蚊虫的侵扰。此外，一楼还最易遭窃窃。

二层。优：相对一楼来说比较安全，尤其是对那些有小孩的家庭而言，更是如此。劣：和一楼的不足之处一样，二楼的楼层也稍低了一些。

三层。优：综合各方面因素，如果是普通老式的五、六层楼高的住宅，三层是最理想的。劣：一般老式楼房没有电梯，人可以很轻松地爬三层的楼梯，但若是抬洗衣机、沙发等，就没那么简单了。

四、五、六层。优：从环境的角度来看，安全性最好。劣：如果没有电梯，老人上下楼是个难题。

七层。优：对于高层住宅楼来说，七层是“黄金楼层”段。这个楼层安静，不受汽车尾气等影响，并且也不至于让人达到恐高的程度。劣：七层及以上的楼层，对有心血管病、眩晕的人来说，不适宜居住。

八到十六层。优：从八楼到十六楼及以上楼层，是最明亮的楼层。最高的树也达不到这个高度，因此光线不易被遮挡。劣：如果在这几层上下有排放废弃物的管道，那么这几层所受的影响是最大的。

十六层以上。优：视野最好，空气最清新。住宅楼暖气是往上升的，所以十六层以上最暖和。劣：发生火灾时不易逃生，并且火灾散发的有毒气体都是由下向上扩散的，因此是最危险的楼层。

顶层。优：发生火灾时，可以从房顶施救。一些楼房顶层还加装了附属设施，更增加了施救的可行性。劣：在一些老的小区，高层住宅楼一般水压较小，有时会出现停水的现象。

此外，高层住户最好自备救生用品，如吊篮、自锁环钩等，低层住户准备绳索软梯，以便逃生。

(李方路)



鸡肉用盐水泡一下再做

鸡肉蛋白质含量高，脂肪含量低，是健康的“白肉”代表。可是，我们许多人都遇到过这样的麻烦，在做菜的时候鸡肉变得又干又柴，而且还会粘锅。

告诉大家一个小窍门，以后不论在烹饪鸡胸肉还是鸡腿肉的时候，都能做出与饭店媲美的鸡肉美食。方法就是，把鸡肉先用盐水泡半个小时。这样其中的水分就不会流失，能保留高达80%的汁液。因此烹饪时鸡肉就不会粘在锅上了。

具体操作办法是：把鸡肉放在一碗盐水中（冰冻鸡肉需要先解冻）。再把这只碗放在冰箱里，至少要放20~30分钟，记住不要超过1小时。然后，烹调前把鸡肉完全晾干，或者用纸吸干水分，即可烹饪。需要提醒的是，鸡肉在浸泡了盐水之后，做菜的时候就要少放盐或者不放盐，以免摄入盐分过多。

(张亮)