

秋季洗脸次数不宜多

秋风吹,皮肤开始越发干燥紧绷。你知道吗?随着气候的变换,洗脸的方法也要随之变换哦,要不然皮肤越洗越干。那么,换季要怎么正确洗脸才是对的呢?

洗脸次数适当减少

望京医院皮肤科主任李广瑞指出,秋季容易让人变得皮肤干燥紧绷,如果还频繁地洗脸,就容易让脸上的水分一点点流失,所以秋天应适当减少洗脸的次数。

不同肤质洗脸的频率和方法也有所区别。干性肌肤本来就属于油脂量较少的肤质,若洗脸的次数过多,皮肤会更干燥,因此在早上起床洗脸时,只要用清水直接洗就好,晚上因脸较脏,再用洗面奶洗即可。

油性肌肤的人常油光满面,因此,多数人一天都会洗上好几次脸,但秋冬时,油脂分泌已不像夏天多,洗脸的次数也应降低,否则一样会使油脂量流失过多。



温水洗脸保持水分

秋季清晨寒冷,很多人喜欢用热水洗脸,其实这种做法会让脸部蕴含的水分在热气的蒸发中被带走,导

致脸部水分流失,从而使皮肤紧绷。

李广瑞表示,最好用温水洗脸,不要太冷也不要太烫。这样可以保证毛孔充分张开,又不会使皮肤的

天然保湿油分丢失。

另外,也不建议用肥皂洗脸。面部皮肤在皮脂腺、汗腺的作用下表层形成一层弱酸性保护膜,而肥皂多是偏碱性,用它洗脸很可能会破坏这层弱酸保护膜,刺激皮脂腺大量“产油”。

轻柔擦洗减少伤害

李广瑞还提醒,洗脸时最好使用性质温和的洗面奶。秋季气候干燥,皮肤油脂分泌减少,不能再使用强效控油的洗面奶,应该选择性质温和一些的洗面奶,干性皮肤可选择滋润一点的洗面奶。

同时,也不要暴力搓洗,要轻柔对待肌肤。最好是使用较为湿润的毛巾在脸上轻轻地按,多按几次直到皮肤干净,这样可以减少对皮肤造成的伤害。洗完脸后,皮肤会变得干燥,要及时涂抹保湿护肤品。

(京华)



故宫帝后床榻多摆东西方向

秋冬睡觉 头朝西

在人类生命的过程中,大约1/3时间是在枕头上度过的。可以说,睡眠是健康的“终身伴侣”。历史上,注重养生的帝王公侯甚至百姓都很注重睡眠,其中很重要一个方面是讲究睡的方位。当您参观北京故宫时,不知是否注意到了帝后床榻摆放的方位都是东西方向,这是为什么呢?

从“天人相应”的整体观来看,睡觉方位对人的睡眠和健康也是有影响的。我国唐代著名医家孙思邈在《千金要方·道林养性》中说:“凡人卧,春夏向东,秋冬向西。”就是说,睡眠的方位以春夏二季,头向东,脚朝西为宜。秋冬则头向西,脚朝东为宜。

从季节上来看,春夏属阳,秋冬属阴;从方位上讲,东方属阳,西方属阴。春夏之季阳气升发旺盛,秋冬则阳气收敛潜藏而阴气盛,故春夏之季头向东卧以顺应阳气,秋冬之季头向西卧以顺应阴气,符合中医“春夏养阳,秋冬养阴”的养生原则。当然,限于家居布局的影响,大家不一定非要拘泥于这些理论。

另外要注意,进入晚秋时分,晚上气温较低,睡觉时要注意保暖。睡前不要喝茶、少喝水,避免因频繁起夜而着凉。(索红亮)

熬夜不能起太晚

否则更易上火、身体疲乏



加班、聚会、上网……很多熬夜一族常常折腾到凌晨才上床,倒头就睡,第二天早晨又赖床补觉,有的甚至睡到日上三竿。日前,专家对“夜猫子”们发出警告,熬夜不宜,熬夜后晚起更不可取,否则会令内热郁结,导致上火、肌肉酸痛等。

哈尔滨医科大学附属第四医院中医科专家陈建国教授介绍,熬夜是一种对身体慢性荼毒的行为。熬夜过度损耗了人体的阳气,令身体机能亢奋。经常熬夜的人容易因阴亏阳亢而产生阴虚内热的症状,从

而导致上火、焦虑、烦躁;早上,阳气要正常生发,宣泄内热,若晚起则又令内热郁闭,导致上火、牙龈肿痛、肌肉酸痛等症状。因此“夜猫子”更应该早起。“晚睡晚起”一直都是养生的大忌,会打破人体顺应自然变化的规律,因此熬夜、赖床都会使身体疲乏,头脑昏沉。

每天睡眠时间以7~9小时为宜,最佳入睡时间为晚上22点,次日6点起床。如果因为晚睡达不到这个时间,次日早晨也不要再赖床补觉,夏季不宜超过7点半起床,冬季不宜超过8点半。经常熬

夜的人要养成午睡的好习惯,既能补偿夜间睡眠不足,又能顺应人体的养护需要。需要提醒的是,午睡时要注意睡姿,可以平卧或者侧卧,并且要在腹部盖上毛巾被,以免胃、腹部受寒。熬夜第二天早上起来可以喝点清粥,并适当舒展筋骨。推荐莲子百合煲瘦肉,用莲子(去芯)20克、百合20克、猪瘦肉100克,加适量水一同煲,肉熟烂后加盐调味食用,有清心润肺、益气安神之功效,适宜于熬夜后干咳、失眠、心烦、心悸等症者食用。(岳金凤)

美国耶鲁大学妇产科教授提醒

30岁后女人必做的检查

美国《女性健康》杂志近日报道,美国耶鲁大学医学院妇产科临床医学教授玛丽·简·金博士给女性提出建议,30岁后,一定要定期体检,并且要加入以下几个项目。

血压检查 高血压可增加心脏病、肾衰竭、中风等风险。血压正常的话,至少每两年检查一次。如果不正常,一年查一次。

胆固醇检查 高胆固醇也是心脏病的风险因素,唯一的检测方式就是抽血。如果坏胆固醇水平高于130,一年之内再检查一次。如果水平正常,可5年检查一次。

甲状腺功能检测 甲减可导致体重增加,甲亢则预示自身免疫性疾病。35岁以前,如果出现不明原因的情绪波动、体重或睡眠问题,就要检查甲状腺是否机能紊乱。

皮肤癌筛查 一般来说,肤色较浅的人比肤色深者更容易患黑素瘤。18岁以前被晒伤或者有黑素瘤家族史的人患皮肤癌的风险更高。每月先自检一下,检查是否有形状不对称的痞子或者痣。如果形状、颜色改变或者出血,应

及时咨询皮肤科医师。每年最好做一次临床检查。

子宫颈抹片检查 通常用于检查宫颈的感染和炎症以及癌变信号。新的指导守则称,30岁的女性如果连续3次筛查结果都正常,那么可以等3年再检查。

铁元素检查 铁元素有助氧气运输和细胞废物的清除。如果每天摄入量不足18微克,就会感到疲劳无力,而且低铁必然导致贫血。常感到萎靡不振就要做一下血检,及时补铁。

HPV检查 乳头瘤病毒(HPV)可导致宫颈癌。做宫颈抹片检查时可顺便做一下筛查。

乳房自检 女性每月月经后几天检查乳房时重点注意可疑肿块。尽管大多数肿块都是良性囊肿,但底线是摸上去不痛。30岁的女性至少每3年做一次临床检查。

性传播疾病筛查 如果你是多性伴侣者,每年都要检查衣原体、淋病,这些性传播疾病最容易导致盆腔感染,所以很容易检查。

(冯国川)



起床就头痛 查查脑瘤

“虽然我们尚未找到脑瘤发生的确切原因,但手机用多了,确实会提高患病风险。”在近日举行的第六届上海国际神经外科大会上,中国工程院院士周良辅教授强调,我国每年因脑胶质瘤死亡人数达到10万,且发病率显著增加,除了与医疗诊断水平、患者就诊率提高之外,还与手机使用有关联。周良辅强调,脑瘤往往是一早起床就头痛,休息后不能缓解。若出现肢体偏瘫,认知、性格改变等症状,要尽早就医。目前,全国已有16家脑胶质瘤诊疗中心。今年还将在浙江、辽宁、广东省成立4家新中心。这些诊疗中心按首部《中国中枢神经系统胶质瘤诊断和治疗指南》,对疾病进行规范诊疗,在强调有效延长病患寿命的同时,还关注生活质量的提高。(徐李燕)