



# 想要“老来俏” 护肤有诀窍

说起美容护肤这个话题，大部分人都觉得这是年轻女性的专利，其实不然。  
爱美是女人的天性，无论到了多大年纪，这点都不会变。我们常说的“老来俏”就印证了这个道理。近年来随着生活水平的提高，老年人对于自身外形的塑造也更加重视。美从心生，护肤产品的确有莫大的作用，内在调理方面却也不可小视——

## 养颜，我有宝典

### ● 自制天然护肤水

“我就从来不用电视广告里那些化妆品，我有自己做的！”  
一听到护肤这个话题，朱大妈很是自豪地介绍起了自己用了多年的配方。由于朱大妈家中有亲戚是养蜂人，她每年都能收到很多绿色天然蜂蜜和蜂皇浆。蜂蜜吃完之后会在瓶壁上留有薄薄的一层残留，朱大妈便用水将这些残留物混合甘油、维生素 C 片以及鱼肝油，最后用水稀释装瓶。每日都用这自制护肤水擦脸，几十年下来从未产生过过敏症状，皮肤也能长时间保持水分。

### ● 养颜由内而外

赵大妈今年已经 77 岁了，可无论从身段还是脸色都看不出她是这个岁数的人。  
“我以前上过保健班，保养护肤其实还是要从营养下手。”赵大妈说，早餐五谷杂粮营养粥，9 点半至 10 点吃一个苹果，中餐一荤一素搭配或是一荤一素一汤，晚餐尽可能清淡，可以吃点青菜面。这套健康食谱赵大妈已经坚持了好多年，她认为养护皮肤需要“由内而外”。只有注意饮食，控制摄入食物的油性，皮肤保养才能有所成效。

### 适宜老年人使用的护肤品

- 天然中草药提取物类  
中草药通过对人体的综合调理，能促进皮肤的新陈代谢，增进血液循环，提高皮肤抗病力，使皮肤更加细腻、健美。
- 维生素和水解蛋白等营养补充类  
维生素 A 可防止皮肤干燥、脱

### ● 坚持体育锻炼好处多

崔大妈与丁大妈都是社区运动健将。可她俩年轻的时候都是实打实的“病秧子”，面色也总是很憔悴，和现在的神采飞扬相差甚远。要说这改变的契机，那便是运动了。  
崔大妈退休之后参加了社区的太极拳队，之后又参加了木兰剑队和越剧队，身体一天天变好，脸色就跟着明亮起来了。丁大妈也是一样，自从从拜师学习太极拳之后，不但练就了一身功夫，还让自己容光焕发。

### ● 乐观心态最重要

王大妈说自己年轻的时候不怎么用护肤品，现在也一样，不过她时刻提醒自己要保持良好的心态。  
“不要生气，要对自己好，心里没烦恼一切都会好。”乍听之下这与皮肤保养没有一点关系，可这平和乐观的心态真的给王大妈带来了良好效果。王大妈认为，外用的护肤品并不需要很高级，最重要的是能够乐观豁达地面对生活，享受亲情与健康，如此一来内心的喜悦自然会显露在脸上。



### ● 隔离防护类

老年人皮肤由于新陈代谢减慢，对外界环境的抵抗力相对较弱，空气污染、长时间日晒都可能加速皮肤衰老，使皮肤更干燥，色斑增加。一旦皮肤受损，要恢复起来也比较困难，因此要加强对皮肤的防护，避免直接日晒和冷空气刺激。

### 皮肤保养需谨慎

皮肤科专家表示，人过中年之后皮肤就会开始萎缩，这种萎缩波及表皮、真皮和皮下组织，进而形成了皱纹。同时由于新陈代谢能力和细胞修复能力的下降，老年人的皮肤也会相对敏感。再加上皮脂腺萎缩，皮脂分泌减少，皮肤所起的屏障功能都在老化过程中变得脆弱，从而容易引起皮肤干燥、色素沉淀、DNA 受损和光老化等现象，因此老年人的皮肤保养需要更加谨慎对待。

总的来说，老年人选择护肤



### 护肤品选之有道

- 挑选护肤品，专家为各位老年朋友提出几点建议：  
要选用品牌正规的护肤品，但也要量力而行。  
正是由于市面上的产品鱼龙混杂，在挑选的时候才更要认准正规品牌。当然，这也不是要求每个人都买贵的，贵的不一定是最适合的，要充分考虑自身经济实力。  
弄清自身肤质，因人而异地选用护肤品。  
人的皮肤有干、中、油性三种类型，每种类型的保养方法都各不相同。老年人的皮肤本来就

品首先要注重营养，这样才能让松弛、有皱纹、皮下脂肪减少、汗腺及皮脂腺萎缩的皮肤减缓衰老的速度。除此之外，老年人护肤品还必须要有意识地选择温和、敏感度低、有效防止皮肤脂质、水分流失并维护皮肤弹性的护肤品。  
在春季，老年人的皮肤容易失水干燥，因此应重点选择保湿性强的化妆品，以减少皮肤的失水。若皮肤干燥明显，还可选择油分多的护肤品，以补充皮肤的水分和营养，保持皮肤的润泽。

- 相对干燥，如果是干性皮肤的话就更加需要全身保湿的护理。  
注意饮食，以内养外。  
根据中医以内养外的原则，护肤应先护肺。许多新鲜水果富含人体所需的多种营养物质，能滋阴养肺、润燥生津，应该多吃。同时也可适当摄入一些含有胶原蛋白的食物，如猪皮、银耳等。  
运动驻颜，调理气血。  
运动不仅强身体，还可调节全身血液循环，加快皮肤表面新陈代谢，让脸色看起来更透亮健康。

(王文)



## 哪些人应成为无偿献血主力军

《中华人民共和国献血法》鼓励国家工作人员、现役军人和高等学校在校学生率先献血，为树立社会新风尚作表率。之所以把这部分人群列为无偿献血的主力军，是考虑到这部分公民普遍具有较高的思想觉悟和文化素养，身体条件较好，是我国精神文明建设的重要力量，也是实行无偿献血的基本队伍。特别是当代大学生和现役军人，正值身体强壮，更应具有强烈的社会责任感，成为乐于、勇于奉献爱心的年轻一代，成为公益事业积极实践者和推动者，加入到无偿献血的队伍中。无偿献血在我国起步较晚，任何

新制度，新风尚的确定和实行，总要有先进分子的带头和率先垂范，依法鼓励这部分人率先献血，是保证无偿献血制度顺利实施，避免医疗临床用血发生短缺，带动全社会树立救死扶伤社会新风尚的有力措施。  
从我国无偿献血实践来看，国家工作人员、高校学生和现役军人起着带头和表率作用。据统计，全球 38% 左右的血液来自 25 岁以下人群，日本、德国、尼泊尔等国和我国香港地区学生献血比例很高，韩国军人占无偿献血的 41.7%，印度尼西亚军人献血占 25%。  
(申飞)

## 扭臀甩手震身体

遇到雾霾天、雨雪天，无法外出锻炼时，不妨在家锻炼身体。据英国路透社最新报道，时常扭动一下臀部、甩甩手、震震身体，是一项简单有效的室内锻炼方式，有益身体健康。  
西班牙萨拉戈萨大学研究者选取了 24 名 65 岁以上的老人进行测试，要求他们在震动板上（用来维持参试者身体扭动），用 45 秒钟完成下蹲、起立动作，反复多次，每周做 3 次，一共持续 11 周。同时选取 25 名参试者在无震动条件下做相

同的运动，进行对比。  
结果表明，在震动板上运动的老人，身体柔韧性明显提高，走路速度也更快，在相同时间内，他们的起立、下蹲动作平均比后者多做 2 次以上，并且下蹲幅度也大 2 厘米多。  
如果没有震动板，不妨站直身体，下半身保持不动，上半身左右来回转动，带动两只手做甩手动作，或者可以左右摆动臀部做扭臀的动作，效果一样好。需要提醒的是，老年人运动不要过度激烈。  
(进国)