

“面子问题”不能仅靠刮痧解决



在很多人眼里,刮痧是在背部操作的,然而近来“转移”到脸上的刮痧在白领中十分流行。不少上班族都到美容院做这种号称能美容、嫩肤的面部刮痧。面部刮痧真有那么神奇的效果吗?

脸部皮肤不适合刮痧

都市白领王女士在小区附近办理了美容卡,美容师告诉她,除了日常的补水护理外,再配合使用面部刮痧护理,美容的效果会更好。在美容师的劝说下,王女士花了 5000 元办理了会员卡,办卡后每次面部刮痧的费用优惠了不少。

王女士说,和其他的面部护理相比,面部刮痧的过程非常简单,在清洁脸部后,美容师会在脸上涂抹美白或保湿的香薰精油,按摩后用牛角刮痧板开始操作。美容师告诉王女士,刮痧可以使血脉通畅,长期坚持能改善暗疮、色斑、黑眼圈等皮肤问题。王女士说,每次刚刮完痧后,感觉自己的皮肤确实白了不少,斑也淡了一些,“但是过一两天就不行了。不知道是刮痧起了作用,还是刮完后涂抹的美容霜有增白的成分。”

中日友好医院针灸科主任李石良表示,脸上的皮肤较细嫩、轻薄,并不适合刮痧。刮痧是对相关穴位的皮肤进行加力摩擦,在挤压时,表皮下表浅的毛细血管变脆,出现断裂,有轻微的出血点,这就是所谓的出痧,看起来皮肤呈红紫色。刮痧可能会造成皮肤的轻微损伤,为了减轻这种损伤,在刮痧时要涂抹刮痧油,一般来说,出痧会在几天后自己吸收、消失。

李石良表示,如果对刮痧的情况不了解,看看《刮痧》的电影也能知道,美国人就是看

到小孩背部有青紫的“伤痕”,才认为孩子是受到了伤害,可见,刮痧后皮肤是根本不可能变得光滑细嫩的。因此,刮痧的部位一般为后背、胳膊、腿部等肌肉厚实的地方,通过刺激体表的穴位达到调整脏腑的作用,这是刮痧的主要目的。当然,脏腑调和,血脉自然畅通,也可以让皮肤光滑细腻。

肤色调理多饮绿茶

专家表示,对于色斑、暗疮等“面子问题”,仅仅通过刮痧是不能完全解决的,还要分清问题的症型,如色斑是血脉不畅引起的、暗疮为湿热气滞等原因造成的。除了刮痧外,同时还应配合按摩、中药、饮食等进行整体调养,这需要有过程。

朝阳医院京西院区皮肤科的冉立伟博士表示,其实绿茶就能起到很好的排毒养颜功效。绿茶中含有大量的维生素 C,有很好的美白功效,用绿茶做成的面膜敷面,不但能使被阳光晒伤的皮肤减轻疼痛,而且还可以使受伤的皮肤尽快修复。轻度日晒后若有红斑、灼热等现象,可以用浓的绿茶水冷敷。

专家强调,虽然常喝绿茶可以美容,但女性在月经期最好不要喝绿茶。因为绿茶中含有较多的鞣酸,容易造成月经期缺铁性贫血。另外,绿茶中的可可茶碱等物质具有使人兴奋的作用,会加重痛经、腰酸等经期反应。

(京华)

揪出女人背痛的“幕后黑手”

大多数女性都有过背痛的经历,尤以 30~55 岁左右的女性为甚。诱发女性背痛的“幕后黑手”到底是什么?专家表示,背痛不是一种病,而是一种症状。不同年龄段女性背痛的原因有所区别。

骨质疏松:这是引发背痛的第一大诱因。一旦骨质疏松,脊柱的厚度会变化,个子变矮,这通常会让女性的背痛来得更早,且持续时间更长。因此从年轻时就要坚持运动、及时补钙、多晒太阳,适时补充雌激素。如果实在严重,就要采用适当的药物治疗、辅助理疗等。

月经:年轻女性经期会产生轻微的背部肌肉疼痛,特别是在腰椎部,这和经期情绪变化、激素水平改变有关。建议经期不要给自己太大压力、多休息。

怀孕:怀孕之后,孕妇腹部肌肉支撑的力量降低,脊椎必须承受更多的压力。同时,坐姿不对、激素水平变化等原因还会导致关节出现松动,这种背疼会随着

孩子的出生而消失。因此,孕妇要控制好体重,避免弯腰、扭腰、搬重物,避免久坐、久站。

胸部太大:过大的乳房会影响正常的脊柱生理曲度和受力点,因此,胸部大的女性一定要戴合适的胸罩,运动时最好穿束身胸罩,减轻背部负担。

家务劳动:女性做家务时总是弯着腰,扫地、拖地时常常一侧用力,这样很容易让背部承受更多压力。建议做一会儿家务后,一定要休息一下。

久坐不动:办公室女性每天坐着的时间长,腰背疼痛成了通病,长时间保持一个姿势,会让间盘内的压力增高。平时尽量穿平底鞋,游泳、散步都有助于舒缓症状。

疾病:背痛可能也是一些疾病的表现。急性疼痛一般 4 周内可以恢复,如果超过这个时间,最好及时去医院做相关检查,尽早确诊病情,进行治疗。

(叶洲)

饕餮大餐胃受伤 多管齐下调身体

春节过后,不少朋友都抱怨:这个春节吃多了……眼下,年已过完,饕餮大餐将告一段落。饕餮大餐之后,我们该怎么调理自己的身体呢?

多管齐下恢复健康活力

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表示,饕餮大餐之后,平日饮食更应及时恢复清淡。如果感觉节后身体特别疲劳、乏力,不妨做以下几件事。

聚餐后,回家每餐只喝一碗清粥,加上大量蔬菜和水果。这里的清粥并不意味着精白大米粥,粗杂粮粥效果更好。

听听柔和轻松的音乐,或者在家变换各种不同姿势、高高兴兴地做家务。

晚上少吃点,比平日早睡一小时,把窗帘拉严,在彻底的黑暗和安静中入睡,充足和安静的睡眠是身体进行内部维护修复的最佳条件。

凉拌小菜帮助排毒祛火

好多人一整个假期都在毫无节制地享受美食,节后赶紧来点排毒、祛火的凉拌小菜吧。

为大家推荐一款具有排毒、祛火功效的食物——红薯棒碴粥配凉拌紫晶藻。具体做法为:1. 紫晶藻用凉水泡 30 秒左右,马上捞出来,沥干水分,红彩椒切丝,黄瓜切丝,蒜切末。2.用香油、生抽、醋、少许白糖、胡椒粉、蒜末调成汁。3.调好的汁倒入碗中,加入红椒丝、黄瓜丝、榨菜、紫晶藻,搅拌均匀装盘即可。

这里提醒大家,凉拌菜要营养美味,有一个秘诀要记住,尽量不要放味精或者鸡精。鸡精、味精是提鲜的佐料,但如果温度达不到,不仅不能提鲜,颗粒反而会附着在凉菜表面,影响口感。如果确实已经习惯在凉拌菜中加入味精,不妨先将它们溶解到温热的水中,然后再添加。此外,做凉拌菜时最好放点醋,醋能促进人体维生素 C 的吸收,也有杀菌、增进食欲的作用。

当季养生重在健脾祛湿

雨水节气已经来了,贵如油的春雨通常会慢慢增多,浓浓的湿气也随之而来,对人体最直接的危害就是湿困脾胃,出现食欲不振、消化不良、腹泻等症状。因此,这一时期要加强对脾胃的养

护。

最简单的健脾祛湿办法便是食疗,如食用芡实莲子苡仁汤。该汤的原料为排骨 500 克,芡实 30 克,莲子 20 克,苡仁 30 克,陈皮 5 克,姜一块。首先把芡实、莲子、苡仁放在清水里浸泡清洗;然后把排骨剁成小块,水开之后焯一下;把排骨、芡实、莲子、苡仁、陈皮和姜全倒进砂锅里,用武火煮开,再改用文火炖两小时;最后放盐。芡实和莲子有健脾益肾的作用,苡仁健脾祛湿,陈皮可醒脾行气开胃。

北京中医药大学内科教授杜金行提醒,雨水节气最容易出现倒春寒,老年人和小孩要特别注意保暖。但是春捂也要捂得恰到好处,春捂的原则是下厚上薄,捂的重点在于背、腹、足底。

(京华)

