

人到中年使用化妆品要做减法

近年来,化妆品的品种和数量猛增,人们的爱美之心也越发强烈,而化妆品皮炎的患者也有越来越多的趋势。化妆品皮炎一开始往往以面部和着妆部位的皮肤出现干燥、红斑、灼热、瘙痒等特征,继而出现色素沉着、痤疮样皮损等。

究其原因,一方面是化妆品原料的内在质量问题,比如化妆品中的防腐

剂、脱色剂、香料、遮光剂、制汗剂、乳化剂、染发剂和一些重金属物质,均不同程度直接刺激皮肤或引起皮肤的变态反应。其次,化妆品非法添加糖皮质激素。在使用这些化妆品期间皮肤会变得光、嫩、白,但久用则会引起表皮萎缩、毛细血管扩张、细菌感染几率增加,并因此出现“皮损时好时坏、反复发

作”的现象。

据记者了解,在国家食药监局抽检时发现,一些面膜里含有氯倍他索丙酸酯、倍他米松、曲安奈德、曲安奈德醋酸酯等糖皮质激素物质。长期使用含有糖皮质激素类的化妆品会导致面部皮肤产生黑斑、萎缩变薄等问题,还可能出

现激素依赖性皮炎等后果。糖皮质激素是化

妆品中禁用物质。专家建议,应通过合法渠道购买化妆品,不要听信微商吹捧或朋友推荐,无论从什么渠道购买也要索取并保留相关消费

票据,以备日后维权之用。据了解,人的颜值在25岁时达到最高峰,25岁之后,人体胶原蛋白开始流失,皮肤失去柔软、弹性和光泽,加上皮肤里的神

经酰胺减少、蛋白质流失,真皮的纤维断裂、脂肪萎缩,汗腺和皮脂腺分泌减少,皮肤会变薄,整个皮肤状态都在走下坡路,皱纹和色斑就随之而生。

从免疫力来说,步入中年之后,皮肤的敏感度会增加,所以常常会出现对化妆品过敏的现象。正是因为衰老迹象明显,所以中年女性特别着重护肤。但是由于

缺乏一定的护肤知识,对于化妆品的选购存在一定的误区,很容易导致购买了不适合自己的化妆品或者假冒伪劣产品而引发皮肤问题。对于护肤品的选择,专家特别强调保湿、防晒以及充足的睡眠就是最好基础护肤,没必要频繁使用或者往脸上涂抹过多的化妆品,增加皮肤的负担。人到中年,护肤应该做减法。(据《羊城晚报》)

坚持这4件事对健康很重要

食:吃好每一顿早餐

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生:健康生活是从早餐开始的。

吃好早餐才有精力和体力去工作和学习。如果时间太紧张,早餐就一杯牛奶、一个包子、一个鸡蛋、几片生菜和水果,如果时间和条件允许,就吃得丰盛一些,遵循谷类、肉蛋、奶、果蔬四样健康食物即可。其实,早餐也是控盐的第一步。当你在皮蛋瘦肉粥和白粥之间犹豫不决时,要选择喝白粥;当你习惯了中式早餐,离不开咸菜、腐乳时,就要想办法一点点减量。

住:晚上11点前一定要睡觉

中日友好医院皮肤科主任医师钱文燕:晚上11点前必须睡觉,对皮肤保养和整体健康都非常有益。再忙也得按时睡觉,让身体好好休息。

在中医上,“子午觉”是养生妙道,子时就是指从23点到凌晨1点,是睡眠的最佳时机,而午时指的是11点到13点,此时要小憩。如果熬夜,休息不够,就会耗伤气血,你的脸色自然就不好,时间长了,就会出现面色晦暗、少光泽等情况。熬夜不但伤皮肤,而且容易导致阴血不足、脾胃虚弱,造成便秘。别小看便秘,不仅人难受,而且体内毒素排不出来,对身体的损伤挺大的。

行:健身只需15分钟

北京体育大学运动人体科学学院张一民教授:体育锻炼是身体活动的一种,而家庭中的身体活动包括做家务、照看小孩、园艺等。

快走也是一种很好的健身方式,无非就是把遛弯的速度提高一点,感觉到心跳明显加快,微微出汗,就可以了。白领在办公室里,场地、时间很有限,健身操是不错的选择。长时间的静坐看电脑对身体的危害不言而喻,从百忙之中抽出15分钟,做一套健身操,也可以达到一定的健身效果。

乐:良好家风很重要

北京回龙观医院院长杨甫德:无论何时何事,都要心胸开阔、尊重别人、与人为善。不要轻视在家里的表现,家里是最放松的地方。在最放松的地方养成的规矩和习惯,会很容易带到外面。在家里做好,才能在外面做好,在家里做不好,在外面很难做好,即使做好也是一时的。在家里心态要好,不要小心眼,不要动不动发脾气、起争执,这样的家,谁都不愿意待。(据《健康时报》)



内蒙古卫健委向您推荐

公民健康素养66条

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。如有健康问题咨询请拨打 12320



健康生活方式与行为

48

戴头盔、系安全带,不超速、不酒驾、不疲劳驾驶,减少道路交通伤害。



老人为什么爱撒娇?

说到“撒娇”,人们最先想到的就是女人和孩子,但你想过老人也会撒娇吗?有些老人通过“另类撒娇”来达到自己多见孩子的目的,其实老人可以通过正常途径让子女懂得自己的心理诉求,当然最佳的“撒娇”方法是坦诚地说出来。

装病是一种另类撒娇

如果我们将“撒娇”定义为达到某一目的而向他人寻求帮助的手段,那么,对于老人来说,“装病”无疑是向子女撒娇的方式之一。

王阿姨今年65岁,身体健康,除了高血

压,没有其他健康困扰。但最近,王阿姨却频繁感觉头晕,提不起劲来。为此,王阿姨的女儿隔天就要回去看望。

这是怎么回事呢?经了解才知道,原来王阿姨的女儿是一个“工作狂”,提出要在单位附近租房居住,王阿姨心疼女儿,也就同意了。但女儿自搬出去后就很少回家了,即使打电话也说不上几句,王阿姨想念女儿,于是出此下策——装病。

撒娇也要适度

由于传统观念的影响,中国很多老人在子女面前都端着架子,子女们也都认为

坐班族学会3分钟减压

工作压力、家庭负担、社交烦恼……现代人总有这样或那样的焦虑。英国《每日邮报》“女性”专栏刊文,传授冥想教练埃米·卢·诺尔斯的小妙方,在办公室只需3分钟就可以缓解压力,简单易行,还不会引人侧目。

人们只需闭上眼睛或者目视一个固定点,双脚平踩地面,把所有注意力集中到呼吸上。然后,用鼻子深深吸气,吸入腹部,再叹一口气。之后,人们继续全神贯注于呼吸,并且默数次数,同时想象自己肩部、眼睛、嘴巴、额头都变得舒展。如此重复,可以做8次,也可以多做几次,直到感觉身体放松。诺尔斯说:“叹气很奇妙,它是在告诉身体,我们要按下‘清零’键了。”听起来很简单,真的有效吗?办公室一族,不妨试试。

(据《北京日报》)

每天午睡1小时大脑年轻5岁

午睡有益健康。然而,午睡多长时间最好呢?宾夕法尼亚大学近日刊登在《美国老年医学学会杂志》上的研究称:每天午睡1小时最好,可使大脑年轻5岁。

研究小组招募了3000名65岁以上的中国参试者,通过问卷、测试了解了他们的午睡习惯和记忆、认知能力。分析结果显示,与每天午睡1小时的人相比,不午睡的人记忆和认知能力得分更低,其认知能力下降的风险增加了4~6倍;与午睡1小时以上的人相比,午睡1小时的人在各项测试中成绩更好。

这一研究结果表明,午睡1小时最有益大脑健康,睡太多或太少都不好。他们表示,1小时是午睡最佳时长。长期午睡的人,大脑衰老的进程会大大放缓。

(据《人民日报》)

父母是“打不倒的”。往往等到父母真的被某一疾病打倒,躺在病床上,或是身体虚弱时,子女才突然意识到“原来父母已经老了,需要我们呵护”。

那么老人如何才能把握撒娇的度呢?心理专家建议,老人退休后由于社会地位和家庭地位的双重减弱,很容易出现情绪失落,此时也更需要他人的重视与关爱,但同时老人也要意识到自己是一个独立的人格,有着自己的人生。孩子的关爱只是生活的调味剂,可以让生活更加有“滋味”,但是更重要的是找到适合自己的生活方式,找到自己爱做的事情,活出自己的风采。

(据《羊城晚报》)