

# 天天敷面膜脸受不了

爱美的刘女士平日很喜欢给皮肤做保湿护理,每天敷一片保湿面膜,每次敷15~30分钟以上。可是长期下来,刘女士觉得脸部皮肤不但没变好,反而越来越干,还变成了敏感性皮肤,总是无缘无故出现泛红、瘙痒等症状。

据皮肤专家介绍,敏感性皮肤主要是由皮肤护理不当、频繁刺激或治疗不规范引起的,特别是长期使用含有激素的护肤品,导致皮肤屏障受损,造成皮肤过敏,甚至诱发激素依赖性皮炎。像刘女士这样,敷面膜频繁,每次敷的时间又长,

反而会吸收皮肤里的水分,这样就会造成皮肤水分流失加剧,使皮肤失去自我保护能力。

皮肤缺水,就需要给皮肤做保湿护理。很多人认为补水就是保湿,其实这是两个概念。比如很多女性用保湿喷雾,一会儿往脸上喷一

下,觉得这样就能达到保湿效果,其实这只能算暂时补水,暂时缓解皮肤干燥问题,并不能把水分锁在皮肤里,水分蒸发之后,皮肤会更加干燥。不管是使用喷雾还是面膜,之后都要涂抹保湿乳液、保湿霜,锁住水分,才是真正的保湿。

维护皮肤清洁是保障皮肤健康的基本条件。此外,还要重视防晒。紫外线照射会加重皮肤干燥,这也是导致皮肤敏感的原因之一。建议出门前15~20分钟涂抹防晒霜于面部、四肢等暴露部位,必要时隔2~3个小时重复涂抹一遍,防止表

面防晒膜被汗液破坏掉。需要注意的是,涂抹防晒霜时不要刻意按揉,这样才能达到防晒的目的。

另外,如果想通过敷面膜来改善肌肤,一定要远离“速效”诱惑、“低价”诱惑,选择性质温和、有质量保证的面膜。(据《健康报》)

## 憋住喷嚏 小心喉咙“炸裂”

近日,英国一名男子试图憋住一个大喷嚏,于是他捏住鼻子、闭紧嘴巴,结果没想到这个喷嚏的冲击力太大,造成喉咙破裂。

人在打喷嚏时,咽喉和胸腹的肌肉协同收缩,力量一道强过一道。胸腔内的空气在充分压缩后,从口鼻突然冲出,产生的气流速度可谓快得惊人。该男子的喉咙之所以会破裂,主要因为他的体格较为强壮,当其打喷嚏时,从胸腔中由下往上走的强烈气流便冲破喉中最狭窄的部位——声门,最终造成喉咙“炸裂”。

专家特别指出,老人千万不要通过堵住口鼻的方式来憋喷嚏,这是一种非常危险的行为。耳鼻喉是三个相通的器官,如果憋住喷嚏不打出,无法缓解的压力可导致咽部压力升高,随后冲击咽鼓管,损伤鼓膜。严重时,更可造成鼓膜穿孔,或者引起鼻出血、鼻骨受损等。

专家提醒,打喷嚏时不要直接用手捂住口鼻,打喷嚏是人体驱赶鼻腔的异物(如灰尘、细菌、花粉等)的“反射”动作。异物进入以后,位于鼻粘膜上的三叉神经向作用于肺部的呼吸肌肉发出指令,猛烈地排出空气将异物驱除“出境”。如果“捂”得过紧,一方面,无法将赶走鼻腔内的异物,容易导致疾病的感染;另一方面,也容易造成咽喉或鼓膜等部位出现损伤。正确做法是,用纸巾捂住口鼻,以此阻断病毒扩散。要注意口鼻与纸巾之间保持适当的空隙,好让体内的气流有足够的空间排出,而不会“炸”伤气道。(据《老人报》)



Healthy Inner Mongolia

内蒙古卫健委向您推荐

### 公民健康素养66条



基本技能

64

抢救触电者时,要首先切断电源,不要直接接触触电者。



## 泡脚太勤当心泡出“乏脂性湿疹”

田叔听说泡脚益处不少,于是习惯每天晚上上泡脚。可没想到一段时间后,田叔的脚越来越痒,去医院检查出了乏脂性湿疹。

乏脂性湿疹是由于各种原因导致皮肤表面水分流失,皮脂分泌减少,皮肤变得缺少弹性。这种湿疹可出现类似碎瓷样细小裂纹,尤其在双侧小腿胫骨

前比较明显,常有针刺、蚁爬的感觉,抓挠后会有抓痕,甚至渗血。

有些中老年人本身皮肤比较干燥,皮脂分泌过少,甚至已经患上乏脂性湿疹,可在泡脚时,随着水蒸气及药物的双重刺激,湿疹容易被诱发。有些老年人感觉泡脚时,湿疹引起的刺痒

感会减轻,甚至一天内多次泡脚,可往往越泡湿疹越严重,离开水后,刺痒感越强。

中医专家建议,老年人皮脂腺分泌减少,冬季可适当减少洗澡次数,并注意保湿。皮肤干燥的人,平时可适当用润肤剂。如果想泡脚,时间不宜超过15分钟。

(据《老人报》)

## 大蒜不能抗癌?

研究表明,大蒜中确实有许多能够杀菌和氧化的功能活性物质,比如大蒜所具有的含硫化合物和含硒化合物。大蒜还有抑制幽门螺杆菌的作用,从而起到保护胃黏膜、降低萎缩性胃炎的功效。但真正想要达到抗癌的功效得需要多少大蒜?在实验室条件下,好几公斤大蒜才能提取到几毫升的抗癌有效物质,日常大家又不能天天吃大蒜来抗癌,想达到效果那得吃多少大蒜?

其实,日常生活中有不少方法可以达到防癌抗癌的效果。

**1.东西吃杂点** 水果、豆制品、蔬菜、粗粮,各种各样的食物每天都吃一些。其实一种食物再好、再能抗癌、防心脑血管病,从营养价值和有效物质上看,它也不是全能的,也是有局限性的。因此,东西吃杂一些,累积起来的好处绝对不会差。

**2.保证睡眠** 睡眠不足也会致癌,研究发现,每天睡眠不足7小时的女性,患乳腺癌的几率高47%。这是因为睡眠期间会产生一种褪黑激素,能缓解女性体内雌激素的产生,从而抑制乳腺癌的发生。另外,要尽量避免晚睡,最好晚上10点半前开始洗漱,保证11点前能入睡。如果中午能打个盹,也能起到防癌的功效。

**3.戒烟限酒减盐** 长期过量饮酒会导致酒精肝、肝硬化,之后肝癌就会找上门来。盐和癌症是“亲戚”关系,越爱吃咸的地区,胃癌发病率越高。吸烟者最好立即戒烟,只要今天就戒,便可降低患癌风险。男性饮酒每天不应超过20~30克酒精,女性别过10克~15克。

**4.经常运动,适当减肥** 保持健康的体重可以降低患乳腺癌、前列腺癌、肺癌、结肠癌和肾癌等的风险,经常让身体动一动,除了能帮你控制体重,其本身就能降低患乳腺癌和结肠癌的风险。总的来说,每天至少保证30分钟的运动时间,一周至少要有150分钟左右低强度的有氧运动,或是75分钟中等强度的有氧运动。(据《羊城晚报》)

## 胃溃疡有两个癌变信号

胃溃疡与胃癌是性质完全不同的两种疾病,但它们在临床表现上有着许多相似之处,且部分胃溃疡可恶变为胃癌。虽然胃癌的病因十分复杂,但当有这两个信号出现时,通常就要提高警惕了。

一是症状不再规律。90%的胃溃疡患者有上腹痛,主要是餐后半时疼痛,进食后或服用抗酸药后能缓解。早期胃癌70%以上无明显症状,但随着病程进展,可逐渐出现类似胃炎或胃溃疡的表现,只是疼痛规律不明显,经常会出现持续性、进行性加重表现。

二是药物治疗效果不佳。胃溃疡患者发病时,口服抑酸及促胃等药物后,疼痛等症状多能缓解。胃癌由于进展快,疼痛一般不容易缓解,其他口服药物也难以达到既往的治疗效果。

一旦“老胃病”出现上述两种情况,均应考虑并排除胃癌的可能,切不可等到症状加重再检查。(据《大河报》)