

我区9名运动员获得二青会武术套路入场券

新报讯(记者 牛天甲) 5月18日,2019年第二届全国青年运动会武术套路预赛(体校组)在四川成都收

官,我区9名运动员获得入场券。 据了解,本次比赛为期4天,我区派出两支队

伍共14名运动员参赛。这也是内蒙古武术套路专业队自2019年初成立以来首次参加全国大型比

赛。最终经过激烈争夺,我区9名运动员分别进入了男子甲组长拳、男子甲组太极拳、女子甲组太极

剑、女子甲组棍术、女子甲组刀术、女子甲组枪术、男子甲组南拳、男子乙组南拳南刀全能和女

子乙组太极拳太极剑全能项目的决赛圈。二青会最终的决赛将于7月9~13日在山西太原举行。

残疾人运动会:我区选手赵振宏跆拳道摘金

新报讯(记者 张巧珍) 5月18日,全国第十届残疾人运动会暨第七届特殊奥林匹克运动会在天津举办。呼和浩特市残联和

呼和浩特市体育运动学校共同选送的跆拳道运动员赵振宏,代表内蒙古自治区参加了跆拳道男子竞技KP60的58公斤级

听力组比赛,并摘得该项目金牌。 据了解,2020年东京残奥会,跆拳道将首次入选正式比赛项目,因

此本次赛事跆拳道项目的争夺也备受关注。在19日进行的跆拳道男子竞技KP60的58公斤级听力组比赛中,赵振宏在

速度、反应、灵敏、力量和耐力等方面表现突出,展示了跆拳道技能和“以礼始,以礼终”的尚武精神,最终取得了该项目冠军。

这也是我区在全国残运会跆拳道项目中首次夺冠,创造了我区在残运会跆拳道项目上的最好成绩。

圣日耳曼:姆巴佩下赛季会留在队中

新华社消息 法国新星姆巴佩令人无限遐想的表态,让巴黎圣日耳曼有些坐不住了。法甲冠军21日通过社交媒体做出回应,称与姆巴佩之间的故事“下赛季将会继续”。

及最佳年轻球员两大个人奖项,但相比之下更引人关注的,还是他在仪式结束后接受采访时说的一段话。

黎圣日耳曼,这引发了轰动。

一天后,巴黎圣日耳曼在社交媒体上写道:“过去两年巴黎圣日耳曼与姆巴佩之间建立了紧密联系,这段共同的故事下赛季将会继续。”

横扫开拓者 勇士闯进总决赛



库里说。 在NBA历史上,能够连续5次闯进总决赛的球队并不多。上一次能做到这一点的是波士顿凯尔特人,他们曾在1957~1966年间连续10次打进总决赛。

新华社消息 5月21日,在NBA西部决赛第四场较量中,卫冕冠军金州勇士经历加时最终以119:117战胜波特兰开拓者,总比分4:0横扫对手,勇士也得以连续第五次进军总决赛。

也是勇士连续第三场通过逆转的方式战胜开拓者。库里和格林均贡献出“三双”数据,其中库里砍下37分、13个篮板和11次助攻,格林也有18分、14个篮板和11次助攻的表现,并且在加时赛最后关头投中关键三分。此外汤普森也拿到17分。

开拓者方面,中锋迈尔斯·伦纳德拿到职业生涯最高的30分,利拉德和麦科勒姆分别攻下28分和26分。

除了杜兰特和伊戈达拉以外,勇士中锋考辛斯在季后赛首轮比赛中受伤,迟迟未归,勇士目前还不是最强阵容,不过他们依然能挺进总决赛,这充分显示了勇士的板凳深度。

本场比赛勇士前锋杜兰特继续因伤缺席,而上一场腿部受伤的伊戈达拉也高挂免战牌,结果勇士依然在客场后来居上取得胜利,这

“我们在以前的比赛中经历了太多,也包括这种大比分落后的情况,我们有充足的经验来应对这种困难。”

勇士在总决赛中的对手将是雄鹿和猛龙之间的胜者,目前雄鹿大比分2:1领先。(王集曼)

很多人将其解读为20岁的姆巴佩本赛季结束后离开巴黎圣日耳曼的信号。法国《队报》的标题为“奖杯之后的语出惊人”。西班牙媒体认为,姆巴佩第一次暗示有可能离开巴

自从在摩纳哥横空出世以来,姆巴佩就被传出或加盟西甲皇家马德里,此后他还是以先租后买的方式加盟巴黎圣日耳曼。不过在法国人齐达内重返皇马主教练岗位后,姆巴佩转投银河战舰的传闻就再次出现。

姆巴佩与巴黎圣日耳曼的合同至2022年6月到期,有消息称,双方已经开启续约谈判。(苏斌)

黄瓜做面膜效果好?这些护肤谣言你中了几条

爱美之心人皆有之,女为悦己者容,护肤是很多女性甚至一些男性朋友们生活中很重要的事情。但是,在护肤之路上,谣言也不少,今天就来盘点一下,这些护肤谣言,你信了多少?



使用收敛水毛孔会变小? 毛孔粗大是很多人都有问题,导致很多漂亮的姑娘可以远观但不可近看,因此很容易束手买收敛水。那么使用收敛水毛孔会变小么?

首先咱们来看一下毛孔粗大的原因,主要有以下这些:

1、皮脂腺分泌亢奋和不正确的挤压皮肤 青春期、内分泌疾病或有不良生活习惯(如吸烟、饮酒、熬夜、压力过大、常食高油高糖食物等)的人群,在激素水平的影响下,皮脂腺分泌亢奋,导致油脂分泌旺盛。多余的油脂会刺激毛囊皮脂腺的导管,使毛孔粗大,便于油脂顺利地排出。

另外,油脂堆积在毛孔中可能会形成粉刺,经常用手或粉刺针挤压去粉刺,会导致毛孔周围皮肤弹性减弱,毛孔也就越来越大。由于油脂较多,日常化妆及空气污染物的残留也更为容易,从而也会导致毛孔粗大。

2、面部化妆品应用过度 and 清洁不到位 有些人会在面部应用很多层化妆品,尤其是对于干性皮肤的朋友们,很容易应用很多很厚重、油腻的化妆品,比如润肤霜、粉底、隔离霜、防晒霜等等,如果再合并清洁不到位,就会堵塞毛孔,皮脂代谢物堆积,从而造成毛孔粗大。

3、皮肤缺水 and 皮肤老化 皮肤干燥缺水时,面部会有紧绷的感觉,毛孔逐渐也会越来越大。而随着年龄增长、日光照射损伤等因素,真皮中的胶原蛋白、弹力蛋白等合成减少、流失增加,皮肤缺少这些物质的填充,弹性变弱,毛孔也会变得粗大。

而收敛水一般常见的几种成分是:①乙醇,对收缩毛孔没有明显作用,还容易对皮肤造成刺激;②果酸(羟基乙酸等):果酸具有一定的去角质作用,可以改善油脂堵塞和粉刺,从而改善毛孔,但收敛水中果酸的浓度都较低,高浓度果酸治疗需要医院指导进行,所以改善效果就受到了限制。实际收敛水敷脸后毛孔变小的情况是暂时

的,是因为皮肤的角质层吸收水分膨胀挤压毛孔,视觉上毛孔变小,但当角质层水分蒸发后,毛孔又会重新粗大。因此,注意护理和防护预防毛孔粗大更为关键,毛孔已经粗大后,明显改善一般需要应用医学美容技术,比如点阵激光、微针治疗、光子嫩肤、专业果酸换肤等。

用蜂蜜水、黄瓜做面膜比护肤品好?

有人又提出,前面说到缺水皮肤会毛孔粗大,听说蜂蜜水、黄瓜做面膜效果特别好,对么?

实际并不是这样的。如果洗脸后不擦任何护肤品,直接用黄瓜切片敷脸,实际会引起皮肤紧绷。因为和前面提到的收敛水一样,黄瓜切片的粘稠物和水附着于面部,从而短时间内使皮肤水分增加,造成皮肤水嫩的假象,但一会儿就会被打回原形而且如果黄瓜成分残留在脸上,时间长了就很容易滋生细菌和微生物,从而导致肌肤细菌感染,发生炎症。尤其是肌肤上有伤口的人,更容易导致伤口感染。

而蜂蜜面膜火爆是因为蜂蜜中的营养物质特别丰富,但实际上,蜂蜜直接自制涂于面部很

容易造成毛孔堵塞,滋生细菌和微生物,甚至出现粉刺等问题。而且部分人对蜂蜜过敏,应用后可能会出现过敏性皮炎,皮肤发痒、红肿的情况。因此想要皮肤补水,不推荐应用自制面膜,建议应用市面上正规品牌的温和面霜或面膜来护理皮肤。

频繁去角质肌肤会变嫩? 有人提出,既然油脂和沉积物会导致毛孔粗大,那我频繁去角质不就彻底避免了油脂过多或沉积物堆积,毛孔不再粗大,从而使肌肤光滑细嫩了?

No! 角质是皮肤新陈代谢的代谢废物,如果不及时清理的话,过分堆积老废角质就会造成肌肤负担,但频繁去角质会破坏皮肤自己的屏障。因为皮肤的更新周期大概28天,频繁去角质会导致角质层过薄,皮肤对外界防护能力降低,甚至出现过敏等问题。

所以,去角质要适当,一般来说,干性皮肤和中性皮肤至多每个月1~2次,油性皮肤至多2~3次就可以了。而且以下几种人群不适合去角质:①本身皮肤状况很好的肌肤;②特别干燥的肌肤;③红血丝肌肤;④敏感性肌肤。(央广网)