

运动后皮肤变差可能是忘了这几点

适度运动健身不仅能减重、塑形，还能舒缓压力，调节身心，还有人冲着“运动后，皮肤都变好了”加入运动队伍，但也听到不少朋友抱怨，运动后被各类皮肤问题困扰。运动前后这样做，远离皮肤问题。

1. 和带妆跑步说再见

运动过程时毛囊会排出汗水和毒素，如果带妆跑步，会让这些脂粉颗粒通过汗水，溜进毛孔里造成细菌感染，所以运动前要彻底卸妆和清洁。

2. 运动前简化护肤

护肤品尽量简化，涂敷厚度也以轻薄为宜。同时，户外跑步别

忘涂抹防晒产品。运动时尽量选择纯棉或麻质地的衣物，以便透气吸汗。

3. 记得带一瓶水

运动时要比平常消耗更多水分，多喝水不仅有利于排汗排毒，更有利于皮肤的呼吸畅通。有条件的话，再准备一瓶保湿喷雾，它可以直接喷在面部和身体肌肤上，随时补充肌肤表面流失的水分。

4. 避免外伤

避免破溃而引起病毒感染。要勤换内衣，公共场所不与他人共用生活用品，尽量不到消毒不严格的公共浴池、游泳池去，减少间接感染机会。

5. 适当清洁皮肤

可以先用清水洗去表面杂质，再用适合肤质的温和型洁面用品彻底清洁皮肤。

6. 补充碱性食物

剧烈运动之后，常有肌肉发胀、关节酸痛现象，这是因为体内的糖、脂肪、蛋白质被大量分解，产生乳酸、磷酸等物质，刺激人体组织器官，使人感到肌肉、关节酸胀。所以，这时需要食用蔬菜或水果，可以消除体内过剩的酸性物质。运动后，多吃些碱性食物，如水果、蔬菜、豆制品，才能保证身体的需要，尽快缓解运动后带给肌肤的疲劳。

(据《文汇报》)

谨慎食用凉菜生腌食品

集合了酸甜咸辣调味汁的凉菜、生腌食品最能勾起“干饭人”的兴趣。但正要拿起筷子大快朵颐的你，是不是突然又被冷食、生食的安全性疑虑给挡住了呢？

大蒜和酒杀菌力度有限

很多消费者认为凉菜和生腌调料中的大蒜和白酒可以杀死病菌，无需过多担心感染的风险，尤其是生腌要经过长时间酒制，更是不存在细菌、寄生虫等致病原。但事实并非如此。

大蒜中具有杀菌作用的主要成分是大蒜素，其含量为每公斤6~9.3克，而凉拌菜或者生腌中的大蒜素含量远远达不到杀菌浓度。酒作为生腌中的调料，加入生腌后，其酒精浓度远小于一般医用酒精。另有实验表明，用酒精浸泡48小时，肝吸虫囊蚴依然可以存活。

冷食生食潜藏安全隐患

加工过程带入污染。凉拌菜是冷加工食品，在制备过程中，环境、厨具和手上的细菌都可能污染食物。

生熟交叉带入污染。门店若没有独立的冷食处理场地，在准备凉菜时，很难完全做到生熟分离，易交叉污染。

不加热存在风险。凉菜食用前一般不经过高温烹调杀菌，易被金黄色葡萄球菌、蜡样芽孢杆菌、沙门氏菌等食源性致病菌污染。

病毒、寄生虫风险。生腌除了一些的细菌之外，一些肠道病毒、寄生虫也令人望而生畏。

切勿长时间常温存放

无论是堂食还是外带，都应该选择具有冷食类食品制售条件与许可的门店购买凉菜。

切勿长时间在常温下存放，防止凉菜变质。

颜色偏暗偏深、闻起来很腥、口感特别咸且肉质软塌的生腌，应谨慎食用。

不是所有人都可食用

凉菜应适量购买，不适宜长时间储存在冰箱中，冰箱只是延缓细菌生长但无法杀灭细菌。

肠胃不适的消费者不适宜吃凉拌菜。凉菜虽然能最大程度地保存菜品营养，但因其熟制程度较低，质地较硬，不易消化。

老人、儿童和孕妇等抵抗力较低的人群易受微生物的侵染，不宜吃凉菜。

(据《中国消费者报》)

清心祛痘吃点苦



清热宁心吃点苦

心火亢盛，如何养生？此时可多吃点“苦”。苦入心，可以降心火，如莲子心煲汤、小炒苦瓜、凉拌苦菊等，也可以在下午茶时安排一杯绿茶或苦丁茶，调理心火旺盛的状况。

莲子作为夏天时令食材，可煮汤在此时饮用，清热宁心还可祛痘。对于心火旺盛者以及睡眠不好者尤为适用。脾虚者，如经常感到腹胀、腹泻、胃口差、四肢倦怠、神疲乏力、少气懒言、舌胖大伴有齿印者也适用。

(据《羊城晚报》)

在中医理论认为，从立秋到秋分这个夏末秋初时期被称为“长夏”。专家提醒，长夏湿热之邪横行，特别容易出现上火、中暑、发炎、感冒发烧等热性病，所以日常做好预防很重要。

简单自测心火旺

夏季五行属火，对应着人体的心脏，而夏季也是阳气最盛的季节，阳气助长着夏火，火气通于心，所以很容易出现心火旺的情况。

如何及时发现自己出现心火亢盛，适时调理？以下几项可作为

简单自测：

- 面红，额头长痘痘；
- 眼白处有红血丝；
- 心烦口渴，喜欢喝冷饮；
- 尿急、尿痛、尿黄；
- 口舌生疮，舌尖红或有芒刺等。

早睡早起 适当秋冻



处暑过后，天气由热转凉，宜适当“秋冻”，早睡早起，养阴润燥。

此时夜晚已能感受到丝丝凉意，但暑热尚未尽退，白天气温仍然较高。专家提醒，宜适当“秋

冻”，不要过早增添衣物，以助于提高机体对寒冷环境的适应能力。如果出现气温骤降，外出时需及时增加衣物，夜间盖好被褥，保护阳气。抵抗力较弱的老年人，要

留意气温变化，避免慢性病的复发与加重。

处暑之后，人体阳气逐渐收敛，容易出现困乏的表现。化解秋乏，应早睡早起，保证充足睡眠，避免熬夜。

处暑时节雨水较少，气候逐渐干燥，空气湿度开始下降，人体会发生许多不适，如皮肤干涩、毛发枯燥、口唇干燥等“秋燥”现象。此时应多吃酸味果蔬，如苹果、橘子、西红柿等，少吃辣椒、花椒等辛辣食物，还可自制百合银耳雪梨羹等药膳，主要目的都是滋阴润燥。

(据《北京晚报》)