

夏季巧护肤 简单三步走

夏日炎炎,随着紫外线变强烈,各种皮肤问题也开始出现。好的皮肤除了先天的馈赠,也离不开日积月累的护理。在爱美人士眼中,护肤秘诀五花八门,但从皮肤科医生的角度来看,日常护肤应遵循“简便”的原则,主要做好3个步骤:清洁、保湿和防晒。

第1步:保持皮肤清洁

皮肤清洁包括面部皮肤和身体皮肤清洁两部分。

面部皮肤清洁建议每日1~2次,使用洁面产品后双手轻柔揉面部,但不推荐使用洁面仪等清洁工具。洁面后用纯棉毛巾轻轻按压面部,吸干表面多余水分即可。敏感肌人群应避免使用皂基类洁面产品;面部皮炎或湿疹患者不建议使用任何洁面产品,清水洗脸即可。

对于正常皮肤状态的人群,夏天出汗多时可每日用清水冲澡,其他季节每周1~3次即可。腋下、后背等皮脂分泌旺盛的部位可适当使用清洁剂,不建议搓澡。洗澡时水温不要过热,沐浴后可适当使用润体乳。

第2步:锁住皮肤水分

针对面部的皮肤保湿,主要集中在补水和锁水两方面。

补水常用的是化妆水和面膜,油性皮肤推荐爽肤水或啫喱,面膜使用次数最好不超过每周2~3次。

锁水主要是靠乳液或面霜。天气炎热,皮脂分泌旺盛时,推荐使用轻薄的乳液;天气寒冷、干燥时,推荐使用锁水能力更强的面霜。

第3步:做好皮肤防晒

提到皮肤防晒,大家首先想到的是防晒剂。市面上的防晒剂主要分为物理防晒和化学防晒两大类,各有特点。物理防晒剂的常见成分有氧化锌、二氧化硅,防晒原理是反

射紫外线,一次涂抹防晒时间长,但有肤感厚重、假白等缺点;化学防晒剂的常见成分有羟苯甲酮、甲氧基肉桂酸辛酯等,防晒原理是产生化学反应吸收紫外线,肤感清透、不假白,但防晒时间相对较短,需按时根据环境补涂。

防晒产品上常常标有PA和SPF的系数。PA代表防护UVA(长波紫外线)的能力,由于UVA可透过玻璃射进室内,所以在阳光房这样的

室内也应涂抹防晒霜;SPF代表防护UVB(中波紫外线)的能力,数值越大,防晒时间越长。

需要注意的是,防晒剂在皮肤上成膜后才具有防晒作用,并且成膜需要一定的时间,所以我们需在出门前10~20分钟涂抹,去海滩则要提前30分钟。当然,在不想用防晒剂的日子里,穿防晒服、打太阳伞、戴遮阳帽和墨镜等也是不错的选择。

(北京日报 张晓林)



【食话实说】

多吃这两种食物有助消暑美肤

好的皮肤除了做好外部护理,还需要内在调节。中医认为,夏主“火”及“暑”,适当多吃这两种食物有助于去火消暑。

“火”为阳邪,其性炎上,火易生风动血,易致肿痛,常见皮肤科疾病有毛囊炎及疖肿病。由于火易耗气伤津,还会造成皮肤干燥无华。针对“火”邪,日常可适当食用西瓜,因其具有清热生津的功效,又有“白虎汤”之称。“暑”性炎热,暑多挟湿,可

使皮肤出油泛黄无光泽。针对“暑”邪,日常可适当饮用赤豆薏仁汤,有清热健脾除湿的功效。热重者用生薏苡仁,脾虚者则用炒薏苡仁,煎煮方法为大火烧开后转小火15分钟左右即可,勿过煮。

由于夏季紫外线强,防护不当可能导致晒黑、晒伤,可适当多吃一些富含维生素C的食物或适当口服维生素C,维生素C具有抗氧化、抗自由基的作用,可淡化色素及促进修复。

腰痛别光跟腰较劲 问题或许出在这儿

临床上常见到很多腰痛的病人,觉得自己岁数大了,是腰椎间盘突出、腰椎间盘突出、腰椎骨质增生等疾病引发了腰痛。其实,疼痛的罪魁祸首也许不在腰椎,而在臀部。

臀部有4块重要的肌肉——臀大肌、臀中肌、臀小肌、梨状肌,都对腰椎及骨盆的固定起到至关重要的作用。因臀部肌肉损伤造成身体两侧力量不平衡而导致的腰痛往往很容易被我们忽视。

臀大肌损伤。主要表现为臀部疼痛或腰痛以及腿部麻木,以外侧和后侧为主。这个部位的损伤会在行走时症状加重,患者往往不能平卧及久坐,且翻身困难。此外,阴雨天及受凉可加重,究其原因或与长期久坐劳损、跌扑闪挫等因素有关。

臀中肌损伤。臀中肌负责在站立时通过稳定骨盆进而稳定躯干,也是维持髋关节外展的主要肌肉。它的损伤可造成臀痛、腰痛、腰臀连接处及大腿后外侧疼痛,逐渐发展可造成膝关节外侧疼痛、膝关节持续性疼痛,上楼、上坡或屈膝时有明显刺痛感,小

腿酸胀或不适,甚至小腿不安综合征,可因久站或久行加重。

臀小肌损伤。其主要表现为持续的腰骶部以及臀部的下外侧、大腿和膝盖的外侧、小腿腓侧及脚踝的疼痛。常被误认为是腰椎间盘突出症压迫神经所致,也会影响到其前方深处与其连接的梨状肌,而引起坐骨神经痛。

梨状肌损伤。其主要表现为臀部疼痛并向大腿后面及小腿外侧放射,走路下肢自觉无力,不耐久行,久之可出现臀部及下肢肌肉萎缩。

看看,这些肌肉的损伤是不是跟你的症状很相似?如果你也有长期腰痛的问题没能得到很好的解决,尝试锻炼一下臀部,或许会有意想不到的效果。

单腿臀桥:1. 身体平躺在垫上,双手掌心相握放于身体下方,一只脚掌平踏于垫面,另一条腿伸直(或弯曲)悬空。2.吸气,同时收紧臀部并依靠臀部的力气将下腰部抬起,使身体成一条直线,至最高点后稍停5秒,顶峰收缩臀部肌肉,然后慢慢放下,还原。

(北京青年报 张望)

存放加碘盐 注意避免高温



近几年,除了常见的加碘盐、非加碘盐,超市货架上也出现了“低钠盐”“植物盐”等各种各样琳琅满目的盐。不同种类的盐有什么样的区别?哪一款是你的“盐”?

根据食盐的来源不同,有海盐、湖盐、矿(岩)盐、井盐和植物盐。其中,海盐、湖盐、矿(岩)盐和井盐是指以海水、湖水、岩矿和井水为来源经过蒸发、结晶、干燥而制得的盐,也是最常见的一类盐。植物盐是近几年出现的一种新型食用盐,以天然植物或低等藻类为原料提取生产。植物盐除了含有钠元素外,还富含多种矿物质和微量元素,对人体机能调节和新陈代谢有一定的促进作用,是一种天然、健康、营养的新型食用盐。

在国家标准中,允许用于食盐中的食品添加剂有二氧化硅、硅酸钙、柠檬酸铁铵、亚铁氰化钾(钠)和氯化钾。很多人担心亚铁氰化钾会在烹饪中分解,从而释放出剧毒的氰化钾。亚铁氰化钾

要加热到400℃才能分解。家里做菜时,烹调中加热温度达不到这么高,再加上添加量小,所以无需有此担心。

选择及存放食盐时,建议注意以下几点:

按需购买。对于强化营养盐、加碘盐和非加碘盐来说,不同的盐包装袋上标注的功效也不同。购买前要看清标识标签,根据个人情况选择。

注意包装。购买时注意观看包装上标签标识内容是否规范、齐全,是否贴有防伪标志。包装内食盐是否颗粒均匀,不结块。

避免高温。碘盐遇高温会分解成单质碘而挥发掉,故应等菜八成热后才放入盐,这样可减少碘的损失。

合理保存。碘盐受热、光和风等影响,容易氧化分解而使碘失效,故碘盐应存放于干燥、阴凉处。食用盐要随买随吃,一次不要购买太多,避免长期存放导致吸潮结块。

(大河健康报 王祥)

不明原因牙痛要警惕心脏病

你知道吗,牙和心脏有着千丝万缕的联系。日前,中华口腔医学杂志刊发的《心血管疾病患者口腔诊疗风险防范专家共识(2022版)》指出,口腔慢性感染和炎症可能是心血管病独立的危险因素之一。

心脏手术前应先看牙

《共识》指出,心绞痛患者有时可表现为咽喉部、下颌骨、耳周区域和左侧多颗牙齿疼痛。临床上有心血管病史的中老年患者若出现不明原因的牙痛,应警惕其是否为心绞痛发作。

进行心脏手术前应该先去看牙。口腔治疗可以改善心血管病患者心脏手术的术后预后。进行心脏手术前应该先去看牙,把牙齿健康问题解决完,更有利于心脏手术和恢复。《共识》建议,严重主动脉瓣狭窄、二尖瓣狭窄、严重二尖瓣反流、三尖瓣反流以及起搏器植入的患者提前6个月行口腔系统检查和治疗;对心脏移植、严重主动脉瓣反流、主动脉手术和严重二尖瓣反流的患者,建议术前6个月内行口腔系统检查和治疗;先天性心脏病患者建议术前1~2个月进行全面口腔检查并清除潜在感染源。

不明原因牙痛千万别大意

不明原因牙痛可能不只是局部病灶,而是某些潜伏已久的慢性病在体内作怪。慢性心梗常伪装成牙疼、胃疼等非典型症状,很容易



被忽视。慢性心梗会造成心肌缺血,心肌缺血会导致脑供血不足,出现以脑为主的一过性的恍惚、剧烈胸痛、牙疼、眼部灼烧感,那么就要怀疑慢性心梗的可能性。

心脏病发病有其特点,有诱发因素,不适感会在数分钟后缓解,而牙周炎、胃疼的持续时间会更久。

10个意想不到的心梗预兆

一些心梗的症状,完全出乎意料,意想不到,建议所有人都一定要了解、牢记。

耳朵:双耳突聋。心绞痛患者,有很多都会出现听力下降,有的双耳嗡嗡响,术后马上症状消失。

肚脐:脐周疼痛。对于心梗的高危人群,如果出现脐周疼痛,要

高度怀疑心梗前兆。

脚部:脚底疼痛。很多心梗患者反映会出现脚底针刺一样的疼痛。

眼睛:眼睛睁不开。如果眼睛突然看不清了,甚至睁不开了,要关注心脏。

腿部:左腿酸麻胀痛。左腿酸胀,对于高危人群,也要警惕心梗。

胸口:胸口被胶带缠绕。胸口感觉被胶带缠绕,或有一种被束缚感,要当心是心梗的预兆。

头部:头晕、头疼。头晕是很多疾病中都能见到的症状,也可能是心梗的征兆。

肩胛:肩胛骨疼。高危人群伴有肩胛骨疼痛的要注意,这可能是心梗的征兆。

上肢:左上肢无力。很多患者表现就是左侧肩胛骨和左上肢难受,酸胀,有的使不上力气,检查发现是心肌缺血。通过药物或者手术改善之后,症状很快消失。

全身:突然乏力、不想动。这个症状在高龄老人当中比较常见。而且没有其他心梗症状与不适,唯一的感受就是乏力,嗜睡,不想动,这时就要高度警惕心肌缺血问题。

所以对于很多心脏疾病来说,不能只关注是否心疼、胸闷。记住这些“非典型症状”,我们才能在巨大危机来临之前,识别早期信号,及早采取措施,避免日后生命和财产的巨大损失。

(老年生活报 鲁洋)