

秋冬季节皮肤现“鱼鳞”，这不是症状是现象 专家支招预防冬季皮肤病

□本报记者 洪璇

“

家住杭州萧山的叶女士最近添了烦恼,自从入秋后,她发现身上开始出现一些鱼鳞状的皮屑。向来注重自身清洁的叶女士起初以为自己对新换的沐浴露过敏,没想到更换了沐浴露后,情况丝毫没有缓解。皮肤瘙痒依旧,虽然天天洗澡,却于事无补。叶女士忍不住用力挠了挠,结果结了些小血痂,这可让爱美的她更加郁闷起来:“该不会得了鱼鳞病了吧?”

就这个情况,叶女士请教了新时代健康产业集团体质养生师刘娟,刘娟检查后说:“放心吧,这只是干燥性湿疹,其实都是姑娘家爱干净惹的祸。”

”



A 秋冬洗澡太勤快未必是好事

天一冷下来,因为皮肤瘙痒到医院皮肤科就诊的患者就开始增多,其中不少都是因为过分勤于洗澡和洗澡时水温过高而引起的。

刘娟告诉记者,皮肤的“供水系统”是由内及外输送的,皮肤干燥往往并非由于水分不足,而是皮肤脂质屏障受损导致天然保湿因子流失和水分蒸发过多所致。因此,缺水的本质还是缺乏皮肤脂质,补水容易保湿难。由于冬天皮脂腺分泌功能下降比较明显,导致皮肤更加容易干燥。“所以叶女士的情况算不上皮肤病,这只是一现象。建议大家冬天不用高频率地洗澡,沐浴用品在选择上尽量购买温和亲肤的产品。可以在洗完澡后使用滋润型的身体乳或者润肤乳,帮助锁水。”

B 肌肤日常护理小心“富营养化”

女性在皮肤保养上向来舍得下血本,往往一梳妆台瓶瓶罐罐满是保湿精华素、芳香精油、抗皱霜……只为在秋冬给皮肤“进补”。事实上,有时候这样反而会给皮肤带来过重负担,导致“虚不受补”。刘娟强调,敏感皮肤应当尽量减少过度的皮肤护理,舍弃一些不必要的护肤步骤和产品。其次,选择温和的护肤产品,对于改善皮肤干燥症状及干燥相关皮肤病尤为有用。

“选择润肤品时一定要看说明书里的组成成份,最好不含有香精或防腐剂,尽可能避免某些护肤品成分诱发皮肤刺激或者过敏现象。”刘娟说。



C 生活细节帮你“保湿”

秋冬季节,皮肤和衣物摩擦往往一阵“电光火石”,大家可以选择购买纯棉内衣,减少静电,从而降低对皮肤的损害。平时在房间内可以使用空气加湿器,或者摆放几株水培植物,以此调节室内相对湿度。

“充足睡眠和良好的精神状态也尤为重要,众所周知,‘夜猫子’们的皮肤普遍不好。正是因为他们皮肤血液循环不良,营养供应不足,才导致皱纹、黑眼圈的出现。”刘娟叮嘱平时要注意调节情绪加强锻炼,这样才能拥有健康的肌肤。

木筷子、不锈钢筷子、塑料筷子……哪个才是首选? 筷子选不对,身体会遭罪!

竹筷子、木筷子

竹木筷子经济实惠、价格适中,是生活中最常见的筷子。当然竹子比木头更加环保。只要是正规厂家生产出来的筷子,一般都基本无毒无害。

选竹筷子、木筷子的时候,最好是选本色的,但不是“裸露”的筷子,有一层合格的生漆的最好。涂了生漆的筷子是防水光亮的,这样会保证筷子的使用寿命,减少开裂,可以防止藏污纳垢。

总结:经济实惠,生漆最好
健康指数:★★★★★

不锈钢筷子

金属不锈钢筷子手感不错,其中铬的含量一般在13%以上,镍的含量也在10%左右,不锈的原因在于其表面有层坚固稳定的富铬氧化膜(保护膜),能防止被氧化。

使用不锈钢筷子要尽量避免接触酸、碱、盐,防止表面氧化膜会被破坏,铬和镍等重金属就会进入体内。一般金属筷子不太适合老人和小孩使用,而且夹热菜的时候,容易导热,小心烫伤嘴唇。

购买不锈钢筷子的时候,可以看看标

签,一般304不锈钢,是食品级的,抗腐蚀效果比较理想。

总结:手感不错,少碰盐醋
健康指数:★★★★☆

塑料筷子

材质多标注为密胺,质感较脆,硬度不理想。受热后容易变形。一般正规厂家生产的塑料筷子对健康危害小,但是不合格产品在受热中很容易产生对人体有害的物质。使用塑料筷子要杜绝高温。

总结:正规厂家,避免高温
健康指数:★★☆☆☆

小贴士:遇到这种筷子,别犹豫,快扔!

竹筷子、木筷子,筷子被日复一日的使用就会出现自然磨损,表面的凹槽处会生长繁殖各种细菌、病菌,如幽门螺旋杆菌最容易从筷子上传播,引起胃肠炎。用脏了的筷子会有一点点的变色,此时就该把筷子及时换掉了,避免细菌污染到口腔。如果筷子出现弯曲、变形,看上去很潮湿或闻起来有酸味,这都是受污染或过期的标志,也不可继续使用。

有了这三杯茶,神清气爽一整天

秋季干燥,所以市民朋友需要更多补充水分,其中喝茶就是不少人的选择。其实我们不同的时间段选择不同的茶饮,那可是有讲究的。

上午一杯绿茶

绿茶中含强效的抗氧化剂以及维生素c,不但可以扫除体内的自由基,还能分泌出反抗紧张压力的荷尔蒙。绿茶中所含的少量的咖啡因可以刺激中枢神经、振奋精力。也正由于如此,推荐在上午饮用绿茶,以免影响睡觉。



中午一杯菊花茶

菊花有明目清肝的作用,在菊花茶中加入适量蜂蜜,对解郁有帮助。

疲惫了,还可以来一杯枸杞菊花茶。枸杞子含有丰富的胡萝卜素、维生素c等,具有补肝、益肾、明目的作用。其本身有甜味,可以像葡萄干一样作零食,对解决“上班族”眼睛干涩疲惫很有功效。两者搭配,特别完美。



晚上一杯决明子茶

晚间一杯决明子茶。决明子有清热、明目、补脑髓、益筋骨的作用,有便秘困扰的人还可以在晚饭后饮用,对治疗便秘很有成果。

上面的三种茶都是我们在日常生活中应该多选择的茶,而且对于我们的健康是有帮助的,就算不爱喝茶,我们也要在日常多喝水。

