



这些生活坏习惯 让男生皮肤越来越差

现代社会男人追求漂亮帅气显然已经不是什么不好意思的事情了,相反,男人们更希望别人称赞自己变美,于是很多男人加入到了美容大军当中。但是相比较女性而言,男人皮肤就要逊色一筹了,为什么男人的皮肤会很差?

不属于皮肤护理

不少男人认为皮肤护理是女性的专利,男人最好阳刚一些,用不着护理皮肤。于是干燥、缺水、油光等问题也就顺理成章地来了。

荷尔蒙的作用

男性皮肤一般偏油性,PH值约为4.5到6.0,由于荷尔蒙活动过频刺激皮脂分泌,所以油脂及汗水分泌比较多。当旺盛的分泌物未被及时清洗、疏导而堵塞毛孔,皮肤上就会冒出暗疮。而且如果在暗疮长出时没有及时治疗,就很有可能因为细胞坏死

而留下永久的疤痕。

生活方式不良

抽烟、熬夜、各种酒肉应酬、饮食无规律,都可能导致身体内分泌紊乱,皮肤也受到影响。经常抽烟的人脸色暗淡;熬夜的人面色泛青,黑眼圈明显;应酬过多皮肤泛油光;而饮食无规律会造成长痘痘。

压力过大

男人比女人承受着更大的压力。瑞士权威美容和心理研究机构发现,精神压力可导致内分泌系统紊乱,出现持久的身心功能



失调。以致皮肤干燥松弛,失去光泽,肤色呈病态状,这种现象称为“凌乱皮肤综合征”。

刮胡须使男性皮肤差

刀片与皮肤的亲密接触,多多少少对皮肤是个刺激。经常刮胡须,会使脸部皮肤组织不断地剥落、更新,加快皮肤的新陈代谢,导致皮肤发生松弛。

不伤膝盖的运动

1、游泳

在水中因为有浮力,而且人体与地面几乎是水平的,受到的地心引力很小,因此,游泳对膝盖基本是没有压力的,也就不会伤害膝盖。而且,游泳这项运动基本上可以锻炼到全身的大部分肌肉,是一种非常燃脂的运动,如果有减肥需求的人,首选运动为游泳。

2、骑自行车

相较于其他运动,骑自行车对膝关节的负重比较小,这是因为在骑车的时候人是坐着的,大大减小了自身体重对膝关节的压力,让膝盖受伤的可能性大大减低,而骑车也是比较理想的有氧运动方式,所以如果想运动又怕膝盖受伤,不妨试试骑车。

3、瑜伽

大部分的瑜伽动作都是坐在瑜伽垫上进行的,也就减小了体重对膝盖的压力,同时,瑜伽运动也是比较舒缓的,不仅不伤膝盖,还能提高关节的灵活性。

不良生活方式诱发青年卒中



为何青年卒中发病率增多?其祸首为不健康的生活方式。频繁饮酒、吸烟、运动量少、高热量饮食、夜生活过度等

是最危险因素。吸烟可使脑卒中的风险增加2~3.5倍,吸烟者与非吸烟者相比,脑血流量明显降低,能加速动脉硬化,降低

脑血管的舒缩功能。长期过度饮酒可使血压升高,影响凝血系统,增加血小板聚集和血液凝固性,同时也使脑局部血流量下降。酗酒者卒中发病率是一般人群的4~5倍,且更易引起脑出血。活动量减少、不合理膳食和精神紧张可加快高血压、高血脂、高血糖即“三高”的发生和发展,加速脑卒中的发生。

避免不良生活方式,戒烟、限酒、平衡饮食、坚持运动、控制体重、规律的作息、保持平和健康心态等对预防青年卒中极为重要。控制高血压、高血脂、高血糖,将会使其中一半人免于卒中危害。

糖蒜可以空腹吃吗?

空腹可以吃糖蒜吗?

不建议空腹吃糖蒜。

人在经过一晚上睡眠后,胃部基本排空无食物的状态,而糖蒜中的蒜素会对胃粘膜肠壁造成强烈的刺激,进而引起胃痉挛、胃痛等不适。

并且糖蒜有促进胃肠蠕动、帮助消化的作用,而早上空腹食用糖蒜的话过后容易刺激过度,引起腹泻,不利于肠胃健康。

糖蒜每天吃多少为宜?

2~3颗。

糖蒜是将蒜头加醋和糖腌制而成,相较于直接吃大蒜,糖蒜吃起来味道没有辛辣味,酸酸甜甜的味道更可口,人体适



量食用有解油腻、促消化、杀菌消炎等多种功效。

虽然食用糖蒜对人体的好处较多,但糖蒜并不适合多吃,主要是因为糖蒜的主要材料为大蒜,大蒜属于辛辣的食物,食用过多的话容易对身体造成刺激,导致上火、胃肠不适等症状

的发生,因此一般建议一天吃2~3颗即可。

糖蒜哪些人不能吃?

1、内火旺的人

糖蒜还是由蒜腌制而成的,性味和蒜一样的,而蒜性温、味辛,食用后会增加体内热气,对于本身热气旺的人来说,糖蒜食用会引起火气上行,进而引起上火等不适,

2、血糖高的人

糖蒜在制作的过程中会添加一定的糖,食用后会使得血糖值发生一定的上升,因此对于一些本身血糖偏高的人群来说,在血糖控制不稳定的情况下最好不要吃,以免食用后出现身体不适的症状。

分类信息

一事一登

简单明了

小投入大回报

30元/1期

100元/4期

证件挂失

挂失声明 方便快捷

地址:恩华大药房对面

广播电视台广告部

电话:13852014090

挂失声明

刘祖兵伤残人民警察证丢失,编号:00037795,声明作废。

常顺升不慎遗失思皓新能源汽车合格证一份,合格证号:WCH0726M7411351,车辆型号:HFC7000WE10V,车架号:LJ1EEKPP2M7411351,发动机号:1M616121,声明作废。