



关于洗脸的三个问题

冷水洗脸其实对皮肤并不好,洗不掉脸上多余的油脂,用温水洗脸效果才会更好,所谓的冷水洗脸去红血丝和收缩毛孔都不太现实,如果洗脸那么有用,要护肤品干嘛呢?

冷水洗脸能去红血丝吗

不能。皮肤出现红血丝一般是由于皮肤比较敏感或者是角质层比较薄而造成的,而用冷水洗脸并不能改善这一现象,所以也不能去除红血丝。但是皮肤发热时红血丝往往会更加明显,而此用冷水洗脸能帮助收缩毛孔,这样红血丝现象能得到改善。

冷水洗脸能收缩毛孔吗

不能。毛孔粗大和皮肤老化、毛孔堵塞没有及时清理以及受外界环境影响等因素都有关

系,这大多都属于不可逆的,所以用冷水洗脸也并不能起到收缩毛孔的作用。只是皮肤短时间遇冷会出现毛孔收缩的情况,等皮肤温度回升后毛孔又会慢慢打开。另外如果是油脂分泌过多而引起的毛孔粗大的话,是不建议用冷水洗脸的,因为这样反而会影响皮肤控油,从而会导致毛孔粗大情况加重。

长痘用热水洗脸还是冷水温水。对于痘痘肌而言,不宜用温度过高的水洗脸,因为这样会加重会皮肤的刺激,这样可



能会导致脸上痘痘情况加重。同时也不建议用冷水,因为直接用冷水洗脸会加速毛孔的收缩,这样会影响毛孔内脏东西排出,可能带着长痘情况加重。建议痘痘肌日常生活中要使用温水洗脸,这样既能减少对皮肤的刺激,同时又能帮助毛孔中脏东西排出。



日常饮食养生对老人最好

是引起动脉硬化,高血压等疾病的注意诱因,因此在老人的饮食中,得学会控制食盐的摄入量。

第二,就餐时得细嚼慢咽

人老了,牙口也慢慢变得不好使了。如果老人在吃饭的时候,吃的过快,就容易出现咀嚼不烂的情况。一旦食物咀嚼不烂,那么就会给肠胃加重负担,还会影响它的消化和吸收。

所以老人在吃饭的过程中,要尽量吃的慢一些,咀嚼得细一些,这样对于消化会更好一点,还能防止老人出现积食的现象。不要贪图快就吃的随意,这样对于健康很不好。

第三,一日三餐不宜过饱

俗话说,若要身体安,三分饥和寒。也就是说,吃的过饱对我们身体是没有好处的。同样,在老人的一日三餐上,也不能吃的过饱,每餐最好把握在七八分饱就好。这样才能保证消化系统和肠胃正常的工作。

第四,食物不能太过精细,适当多吃粗粮

有些子女认为,老人的饮食应当精细,这样才有助消化。其实这是一种错误的做法。对于老人来说,长期食用精面,就会出现纤维素摄入不足的现象,这样是非常容易出现便秘症状的。老人在日常饮食中,应该多吃一些五谷杂粮,像燕麦、高粱、玉米等等。这些食物除了帮助老人顺畅排便之外,还可以起到预防结肠癌的作用。

老人养生,无非就是饮食和日常习惯与运动,因为人是需要靠食物来维持身体机能的,所以饮食在养生中就会起到至关重要的作用。老人随着年龄的增长,身体各方面的器官都在走下坡路,所以这个时候更加需要注重饮食,只要平常吃的健康,吃的卫生,再搭配有规律的作息和运动,健康长寿少生病都不是问题。

养生自然少不了吃的,说到养生,除了成年人,最关心的应该就是老年人了。可以说,老年人是养生大军中生生不息的一员。而且老人偏爱保健品,认为只有保健品可以帮助自己延年益寿。其实这是很多商家为了骗取老人的信任而打出的幌子。养生这件事其实没有那么难,从日常饮食下手,就能起到养生的作用。

第一,饮食上要少盐

老年人本身就普遍存在三高的现象,如果在饮食上还偏爱重口味的,那么对于血压的影响是非常大的。食盐摄入过多,

常用的运动保健方法有哪些?

1、散步跑步

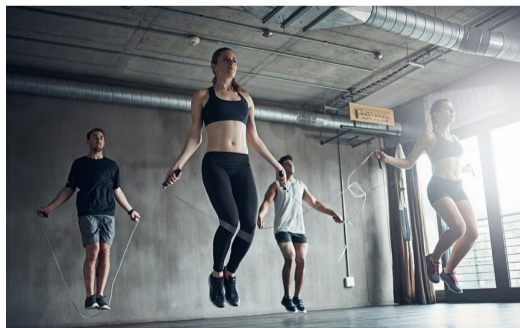
古代多赞成散步,筋舒健四肢,饭后缓行数百步,散其气与输其食,则磨胃而易腐化,闲暇散步养神,睡前散步以动求静,有助于入睡。

现代人多推崇跑步,跑步对人体是一种正常的生理兴奋剂,是一种较好的防疾病方法。至于跑步以多快的速度最适宜,如何控制速度,研究者认为改善机体功能的跑步应根据情况进行,持续跑步3~4分钟后,安静时脉搏次数不应少于跑步时的一半。散步与跑步是最简单易行的运动方法,但无论是散步或是跑步,都贵在坚持,适量,这能达到养生效果。

2、面壁蹲墙

蹲墙有松腰调气之功效,长期锻炼有助于松腰和松动全身关节,疏通全身的经络气血,纠正体内紊乱的气机,是调整气血的良方,只要坚持锻炼,每日多蹲数次,一定能达到祛病强身的目的。

姿势要求面对墙壁,两脚并拢,周身中正,两手自然下垂,全身放松,内心喜悦(两脚尖离墙的距离可根据本人的具体情况而定,逐步靠到墙根),下蹲时体内用力,两肩前扣、含胸,头不可后仰,腰向后突,初学者



蹲和起都要慢,身体直起后,两手叉腰,拇指按在背部“京门穴”(第十二软肋端),其余四指按于胯上,行深呼吸一次,然后按姿势要求再蹲,要逐渐达到一次连续蹲30下,最好日蹲两次,按照上述姿势也可在任何一地蹲,还可多次蹲。

熬夜族不能少的水果

苹果。俗话说“每天吃苹果,医生远离我”,苹果是一种对身体好处很多的水果,其中含有丰富的有机酸、果胶、维生素、矿物质、膳食纤维、多酚及黄酮类营养物质。由于熬夜的人容易出现内分泌失调而便秘或者肥胖,皮肤变差等。因此苹果中大量的维生素和苹果酸能使积存于体内的脂肪分解,可有效防止体态肥胖,增加血色素,使皮肤变得细腻。其丰富的果胶,还可以促进排泄,防止动脉硬化。

杨桃。含有对人体健康有益的多种成分,如糖分、维生素A、维生素C以及各种纤维质、酸素。杨桃中丰富的果酸能够抑制黑色素沉淀,并且有保湿的作用,对改善干性或油性皮肤组织都有显着的功效。对于熬夜的女性来说,是有益皮肤的好水果。

橙子。橙子几乎已经成为维生素C的代名词了,维生素C可以避免皮肤受到日光的侵害以及电脑的辐射等等,抑制色素颗粒的形成,使皮肤白皙润泽。对于熬夜的朋友来说,很多由于休息不够容易便秘,而橙子中特有的纤维素和果胶物质,还有利于清肠通便,排除体内有害物质,确保身体健康,增强免疫力。

柠檬。可说是水果美白的典范,经常熬夜的人脸上容易长斑长痘痘,柠檬酸能去斑、防止色素沉着,内服外涂都很有效果。国外的美容专家称其为美容水果,常吃柠檬可帮助消化吸收,令皮肤光洁细腻。

葡萄。葡萄被誉为世界四大水果之首,葡萄中含有丰富的葡萄糖及多种维生素,对保护肝脏效果非常明显。葡萄营养价值极高,含有丰富的抗氧化成分,能延缓衰老,非常适合熬夜的人吃。

龙眼。龙眼能补益心脾,益血安神。凡是因为心脾两虚导致的健忘、失眠、心悸、智力衰退等,可以通过服食龙眼来调整。

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