



5大不良生活习惯加速衰老



糖分使皮肤衰老

多吃含有大量砂糖的碳水化合物,例如甜甜圈、蛋糕、饼干等加工食物,血糖上升,导致皮肤变得容易发炎。同时,长期吃太多甜食,会引发皮肤中的胶原蛋白与糖分结合在一起,产生糖化反应,令皱纹提早出现。

睡眠不足使皮肤来不及自我修复
如果一天睡不够八小时的话,皮肤原本应该在睡眠时间进行的自我修复,就没办法做好。这种情形长期持续的话,皮肤一直处在“来不及恢复完”的状态下,健康的皮肤细胞将越来越少,让肌肤老化的速度更快。

不涂防晒对皮肤伤害极大

有皮肤科医生指,紫外线是造成老化现象的主要原因,不但会使皮肤松弛、痘痘难以愈合,更严重的是会引发皮肤癌。因此,每天涂防晒用品已经不只为了看来不显老,更是为了维持健康。

喝太多酒会减少皮肤的抗老化成分

根据皮肤科学会的研究,过多的酒精摄取会让皮肤中的抗老化成分(褪黑激素、维他命C等)减少,让皮肤容易发炎、对皮肤细胞产生损害。同时,即使是无酒精、或酒精含量较低的鸡尾酒,其中含有大量砂糖,亦会带来伤害。所以不要认为鸡尾酒就可以多喝几杯无妨。

不爱吃蔬菜水果

皮肤科学会的研究同时证明:维他命E对于修护皮肤已经受到的伤害具有强大功效,它能够改善色素沉淀,也能抑制皮肤发炎。另外维他命A、C、B3则能够预防胶原蛋白分解,加强皮肤组织的弹性,同时减少色素的沉淀。



南瓜皮厚又硬不好去皮,妙招来帮你!

妙招很简单,只要将南瓜“稍稍加热”,顽固的南瓜皮就可以轻松切除啰!加热后的南瓜皮,还不会分泌黏黏的汁水,不用担心手指被染黑。具体做法如下:

1、浸泡法 将整颗南瓜放在锅子或盆子里,将煮沸的热水从上淋在南瓜上,直至淹过南瓜,闷盖2分钟即可。

2、清蒸法 将整颗南瓜放入电锅里,外锅加入少许的水(约1/4杯)。蒸3~5分钟即可。

3、微波法 在南瓜表面用叉子戳几个洞,放进微波分次加热3~5分钟,一定要分次加热,不要一次加热太久,怕南瓜在微波炉里爆炸!如果一开始加热后觉得表皮变硬是正常的,再微波30秒到1分钟即可。

小提醒:

上述加热方法都只需做一次即可,只是为了让南瓜更好切,不用煮到全熟哈!加热后的南瓜,可以用凉水冲一下、或静置冷却,等恢复到用手触碰不会觉得太烫的程度,就可以来去皮、切块啰。先切平头、再切屁股,接着平放,压着南瓜,刀口朝外去皮,记得每次动刀务必将平整切口向下,底部才会稳,才不会因为摇晃而不小心切到手。

鸡蛋保存注意三要点,让每天吃上放心蛋!

要点一:鸡蛋要放冰箱冷藏

通常情况下,新鲜鸡蛋的保存期限大约为1个月,但能保证新鲜度的只有两周。买回来的鸡蛋最好放在冰箱里冷藏保存,温度以4~10摄氏度为宜。冰箱的低温能减缓鸡蛋内二氧化碳和水分的散发速度,延长鸡蛋保鲜时间。

注意:不可将鸡蛋放在冷冻室保存,因为温度太低会使蛋液凝结撑破蛋壳,而且还会使蛋白质发生变化!

要点二:鸡蛋要尖端朝下放置

鸡蛋要尖端朝下,圆端朝上放

置。因为圆端有气室,气室向上可以让鸡蛋保持呼吸,这样也能延长鸡蛋的保鲜时间。

要点三:鸡蛋不可清洗

鸡蛋除了内膜外,还有一层可被水洗掉的外膜,外膜可阻止蛋壳上的细菌侵入蛋内。清洗蛋壳后,反而有利微生物进入蛋内。另外,清洗鸡蛋后残留在蛋壳表面的水分,也有可能助长细菌繁殖。

所以买回来的鸡蛋,如果不是特别脏一般不要清洗。如果蛋壳上有鸡粪、鸡毛等脏物,可用干布或纸巾抹走。

清除尘螨五招来帮你

四、均衡饮食

平时需要均衡饮食,比如,多吃些蔬菜和水果,从体内改善健康,减少皮屑的产生,让尘螨得不到食物,自然就无法繁殖。

五、善用防螨寝具

除了定期打扫,善用防螨寝具也是必备方法之一,防螨寝具可分为物理性及化学性防螨。物理性防螨寝具是透过降低布面孔洞,达到阻隔尘螨进入的作用,可挑选能完全阻隔尘螨进入,并可以反覆清洗的防螨寝具,像是使用超细纤维,采用多层高密度织法,达到防螨的效果。

化学性防螨寝具则是在寝具上添加化学药剂,达到驱离尘螨的作用。医生提醒:选择化学性防螨寝具时要注意药剂是否对孩子安全。另外,这类寝具经过反覆清洗后,药剂也逐渐会被洗掉,防螨效果也慢慢降低。

另外,目前市面上有不少寝具都会做防泼水处理,但部分产品含氟,长期使用可能会有致癌风险,建议挑选寝具时要仔细看产品说明,选择无氟产品避免给身体造成负担。平时也可使用具有除螨功能的吸尘器来吸吸被褥,能抵制尘螨的数量。

5种类型的衣服污渍急救清洗法

咖啡渍

准备物品:蛋、雪碧、牙刷

打一颗蛋,用牙刷沾蛋黄刷衣服上的咖啡渍,再将雪碧倒在蛋黄渍上,搓洗数次,再放在清水里冲洗,反复数次,直至污渍淡化。



茶渍

准备物品:柠檬

将柠檬切片,滴柠檬汁在衣服污渍上,使用柠檬皮开始搓洗,3~5分钟后,再放在清水里冲洗,反复数次,直至污渍淡化。

酱油

准备物品:雪碧

将雪碧倒在衣服污渍上,搓洗数次后再用清水洗净,如果可以,使用小苏打或洗衣皂清洗掉雪碧。

油渍

准备物品:洗洁精

将洗洁精挤到衣服污渍处,搓洗数次,再到清水里冲洗。

原珠笔渍

准备物品:卸妆油、牙刷

将卸妆油倒在衣服污渍上,使用牙刷刷洗,再用清水洗净,反复数次,直至污渍淡化。

上述这些方法,都是在发生污渍后,能越快进行处理,污渍去除的成功率就越高。别忘了,即使经过这些急救,还是得用洗衣粉完整地清洗一遍衣物!

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