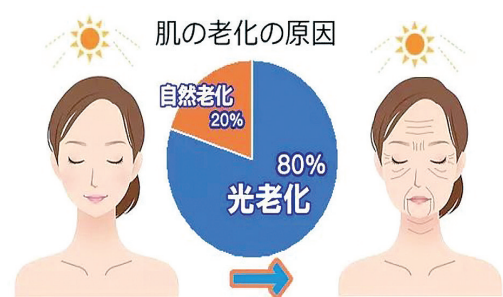


5 大不良生活习惯加速衰老



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。



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喽！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，直至淹没南瓜，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要做一次即可，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，就可以去皮、切块喽。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。

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是为了看来不显老，更是为了维持健康。

鸡蛋保存注意三点， 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

清除尘螨五招来帮你

螨虫有很多种，而床上的螨虫大部分都是“尘螨”，它主要靠吃人体脱落的皮屑存活，繁殖快；它的体型非常小，肉眼不易发现；它的分泌物、排泄物或死后的尸体，都会对易过敏人群造成很严重的过敏。即使对它不过敏，也要定期清理它们，想想与几百万只小虫子共眠是件怎样恐怖的事情？

一、定期打扫

最好每天都要扫地、拖地、倒垃圾，一周一次小型扫除。打扫时可先从洗衣物、寝具开始，当洗衣机运转后再去打扫，可节省时间；另外，要先把房间、客厅打扫完，再清洁厨房、浴室，这样可避免屋内湿度过高，为尘螨繁殖创建了条件。卧室里的被单、床单、枕头要经常换洗、晾晒，太阳光中的紫外线可杀死螨虫。

二、保持通风

尘螨喜欢闷热潮湿的环境，因此室内应该保持通风，每天至少2小时。

三、维持室内温度和湿度

尘螨喜欢室内温度约25度，湿度约60至80度的环境。因此可以调节室内温度及湿度，医生建议调整湿度至60度以下，才可降低尘螨繁殖力。

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。

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