



洗脸是每天必要的清洁步骤之一,但每天都洗脸,您真的洗对了吗?每天应该洗几次脸?用香皂还是洗面奶?洗完之后又需要什么护肤步骤?洗脸方式不对,很有可能加重对面部皮肤的伤害。

### 1. 每天该洗几次脸?

洗脸的频率,除了地域、季节等外界因素,化妆、涂防晒等个人因素,也要看皮肤类型以及皮肤疾病状态。正常皮肤每天洗一次或者两次。干性皮肤可以每天洗一次。在寒冷、大风季节,为了更好地进行面部皮肤护理,儿童湿疹、老年皮肤干燥症或者瘙痒症的患者,可以每天洗

一次脸。

### 2. 化妆或涂防晒后,必须卸妆洗脸吗?

化妆后需彻底卸妆,先尽可能地去掉皮肤上的粉质、残留等,然后再清洁面部,并做进一步的皮肤护理。一些人觉得白天涂防晒,到了晚上防晒霜已经“没了”,就不用洗脸了。也有人认为防晒霜也要用卸妆液清洁,这些都是不正确的观点。

大多数日常使用的防晒霜,使用洗面奶即可洗掉,不需要使用卸妆产品。防水的高倍防晒霜需要先卸妆,后洁面。

### 3. 洗脸用冷水还是热水?

洗脸水的温度可以参考身体的正常体温,即36℃~37℃或者更低一些,到室温的温度即可。如果洗脸水过热,加上过度摩擦,容易使皮脂膜受到破坏,对面部肌肤不利。有人参照“热

胀冷缩”原理,用冷水交替洗脸,想达到“热水扩张,毛孔深度清洁;冷水收缩,毛孔全脸紧致”的效果。对于敏感肌肤而言,这样做是不对的。冷热水交替洗脸,会加大对皮肤血管的刺激,不利于皮肤恢复健康。

### 4. 正确洗脸的动作

有些人(尤其是男士)在洗脸时动作很粗暴,用毛巾用力搓脸,希望能像洗澡时搓澡一样,搓掉面部的污垢,认为只有这样才能洗得干净。这也是不对的。毛巾、洗脸巾、洁面网、洁面刷等产品,都是通过加大与面部肌肤摩擦的方式进行面部清洁,不建议经常使用。经常摩擦皮肤表面,会使面部角质层变薄,从而让皮肤变得更加敏感。

洗脸的正确步骤:(1)洗脸前洗手,避免手上的细菌进入口鼻;(2)用温水打湿面部;

(3)选择合适的洗面奶,加水揉搓出泡沫;(4)用画圈的方式,在面部轻轻按摩大约1分钟;(5)清水冲洗掉洗面奶,注意不要有残留;(6)用按压的方式轻轻擦掉面部水分;(7)及时涂上润肤乳霜。

### 5. 香皂/肥皂,还是洗面奶?

每次去买洗面奶,看着琳琅满目的品牌和令人神往的功效,心里不由嘀咕:“洗面奶怎么这么贵?花那么多钱值吗?”用香皂洗脸,干净又实惠,是不是比洗面奶更好用?实际上,洗面奶比香皂更适合用于面部皮肤的清洁。

健康的皮肤表面常呈弱酸性状态(PH值小于7),是皮肤吸收营养的最佳状态,此时皮肤抵御外界侵蚀的能力、弹性、光泽度、含水量等都是最好的。洗面奶的研制参考了皮肤状态的弱

酸性特性,和香皂、肥皂比,PH值相对较低,更接近皮肤本身状态。所以,不推荐长期用香皂清洁面部。另外,有去死皮作用的磨砂洗面奶,也属于不可日常使用的特殊洗面奶。

### 6. 如何选择适合自己的洗面奶?

洗面奶的选择,建议选适合自己皮肤状态,洗完后感受舒适的。既能让皮肤洁净,又不会引起紧绷、干燥、刺痛、刺痒、红肿。就像能感觉到皮肤在健康地呼吸一样。任何洗面奶,即使是药妆品牌,也有可能引起刺激或者过敏。万一发生了过敏现象,请暂停使用,及时就医,帮助肌肤尽快痊愈。一旦肌肤发出受损的信号,千万不要相信网络上的各种改善皮肤的“秘方”,否则很容易把问题弄严重了。

(秋凉)

## 针灸按摩需防穴位“疲劳”

孙女士因患妇科病需要接受一段时间的针灸治疗,在第一个疗程中几乎每天都要去医院针灸科做治疗。她发现医生给她针灸时都是轮换着选取穴位,有时仰卧取穴,有时则取背部穴位。医生告诉孙女士,做完第一个疗程的治疗后,隔一段时间再接受第二个疗程的治疗。孙女士不明白,一般药物治疗都是效不更方,针灸治疗同样也有不少特效穴,为何穴位却要轮换着选取呢?

专家介绍,长时间重复某个姿势或某项运动,肌肉会出现疲劳现象,反复针灸或重力按摩某个穴位,穴位同样也会疲劳,临床上称之为耐受性增强。一般温针法治疗是指通过毫针刺入人体一定的穴位,再以艾炷燃烧后固定在针柄上温灼穴位皮肤表面,以达到调整人体卫气营血的目的。针刺毕竟是一种入侵性疗法,除了温针治疗外,医生还经常采取电针或捻转等其他补泻手法,以加强对穴位的刺激作用。如果经常选取同一个穴位治疗,在人体的自我保护机制下,反复受到强刺激的穴位就会产生耐受性,出现疲劳现象,即使不断地加大对穴位的刺激力度,效果也会大不如前。

因此,在治疗一些慢性疾病,需要采取较长的疗程时,针灸医生就会有意识地避免人体

产生穴位疲劳,不会每一次都在同一组穴位上扎针,而是会考虑轮换选穴,甚至可能有多组选穴配方,即使需要在同一经络上取穴,有时也会故意分次选一些患者压痛特别明显的阿是穴。如果出现穴位疲劳,医生在下针时会感觉针口硬结,患者本人也会觉得针刺时针感不强,痛感却增加。

日常生活中,某些自我治疗和减压项目也可能导致穴位疲劳。有的中医爱好者喜欢在家自己揉按穴位,譬如,知道足三里是强壮穴位,太冲穴是消气穴,有空就反反复复按摩自己所熟知的穴位。久坐少动的白领出现腰酸背痛,会让按摩师给自己“松筋骨”。一些女性看到针灸减肥有效果,会隔三差五就到医院埋线减肥。实际上,这些情况都可能会产生肌肉或穴位疲劳的现象。

除了下针过多过频,反复选取同一穴位针灸外,留针时间过长也可能出现穴位疲劳。为了避免针灸疗效减弱或止步不前的现象,医生都会设计合理的针灸处方,每次留针时间不会过长,并安排适当的疗程,以使穴位的作用相互配合协同,呈良性累积性增强的趋势。患者要做的就是配合医生的安排,在规定的疗程内接受治疗,切勿贪多求快,让穴位得不到适当的休息。

(标远)

腹部是五脏六腑容纳之处,也是阴阳气血生化之源。中医讲,揉腹是最为简单的养生保健方法,能起到防病治病效果。

坚持揉腹不仅仅防治胃病,改善便秘和积食,而且也能帮助睡眠,提高睡眠质量,同时能达到疏肝解郁、平稳情绪的功效。

推少腹 常常推摩少腹,能起到疏肝理气的作用,减轻情绪差所造成的消化不良。正确的方法是,两个手掌放在两肋乳根处,以合适的力度由上向下一直推向小腹部,手掌根用力,反反复复推摩即可。

揉脐腹 两手掌相叠在一

## 揉腹养生寿更长

起,以肚脐为中心,顺时针方向按揉,一定要注意动作要柔缓,均匀用力。此方法能提高腹腔压力,刺激直肠神经,利于粪便排出,从而解决便秘问题。

揉腹侧 按揉腹部两侧能促进肝经气血运行,也能刺激章门穴及大包穴,具有健脾理气和疏肝解郁功效,同时也能调和肝胆脾胃。具体按揉方法:利用两手掌大小鱼际侧面,沿着乳根不停地上下揉搓,速度越快越好,每秒来回摩擦3次左右,直到局部感觉发热为止;手掌放在腰部两侧,以顺时

针方向按揉,动作要柔缓一些,每次按揉30下,直到让腰部两侧温暖和舒适为宜。或由两肋肋部上方,斜着向下一直推到肚脐下,适当增加力度推摩。

摩腕腹 两个手掌相叠放在胸口处,向小腹方向摩擦运行。再把两个手掌分开,沿着腹股沟处向两侧按摩运行;或沿着两肋向上,经乳跟到达胸口处,以环形路径多次按摩几十下。此方法能刺激中脘穴,具有疏肝养胃和健脾消食效果。

(谊人)

## 提升心肺功能的好方法——抗阻运动

日常生活中,快走、跑步、骑自行车、游泳等都是我们熟悉且便于开展的运动方式,它们都属于有氧运动。世界卫生组织建议,应当开展每天至少30分钟、每周至少150分钟的中等强度的有氧运动。但是,只进行有氧运动是不够的,还需要抗阻练习来搭配。

### 什么是抗阻训练?

抗阻训练主要指的是无氧运动,是一种对抗阻力的运动,大家常见的深蹲、引体向上、俯卧撑、卧推、跳高等运动都属于抗阻训练。

增加反复的次数 每组仰卧起坐不要多于10次,单次不少于30秒,一组结束后休息10分钟左右,进行下一组,一般进行3~5组就可以了。

不要在床上做 很多人喜欢在床上做仰卧起坐,但太柔软的地方容易让腰部失去支撑,使腰部受伤,最好在地板上使用瑜伽垫进行锻炼。

选择锻炼时间 尽可能在饭前进行运动,或者在饭后两个半小时进行,卷腹对于胃肠压迫很大,如果刚刚进食后运动,很容易造成胃肠不适。(菲人)

很多人认为,抗阻训练是练肌肉的年轻人才适合的运动,但其实,青少年和老年人群也需要进行抗阻训练。它除了可以增加我们的肌肉度,对于人体的神经肌肉控制和代谢能力的提高都有正向、积极的作用。

抗阻训练不仅可以减少老年人群会出现的容易摔倒及肌少症的情况,还可以帮助青少年长高以及提升他们的运动表现。研究表明,随着年龄的增长,抗阻训练可以降低慢性病风险、改善活动能力并保持身体机能,这也是降低胆固醇水平、保持骨骼强壮和降低血压的简单而有效的方法。

### 如何开展抗阻活动?

1. 首先选择自我感觉良好的时候做运动:空腹时不要运动,天气太热或者太冷的时候减少运动。

2. 运动时缓慢开始,循序渐进,逐步适应,最重要的是量力而行,避免由于过量或者不合适的运动对身体造成损伤。

3. 抗阻运动的具体方式可以选择对抗自身肢体和躯干的重量,比如进行俯卧撑、引

体向上。还可以选择对抗外加的阻力负荷这就需要借助哑铃、水瓶、沙袋、弹力带等健身器械的帮助。

4. 适宜健康成年人的阻力负荷应能重复8~20次,可根据个人体质状况选择。

5. 适时调整。同一组肌肉高负荷的抗阻活动不宜连续两天进行,休息一两天可以给肌肉必要的时间恢复和休养,因此,抗阻活动应当隔日进行,建议每周2~3次。此外,身体感觉到不舒服,就要马上停止运动。

### 抗阻活动要预防运动损伤

1. 运动之前需要进行充分的热身,特别是针对训练的部分进行重点热身,否则就容易损伤肌肉。

2. 要根据自身能力选择合适的运动量,量力而行,不可勉强。

3. 训练后的放松拉伸也很重要。对于老年人群和有基础疾病的人群,在开展抗阻活动前要进行科学的评估和检查,在力所能及的范围内进行适当强度的运动,量力而行。动则有益。

(张林)

## 仰卧起坐注意事项

仰卧起坐是比较常见的运动方式,但是如果姿势不对,仰卧起坐对于腰椎以及颈椎的伤害是很大的,这也是很多人做了上述锻炼之后容易腰疼和背疼的原因。

配合呼吸 做仰卧起坐运动呼吸很重要,会使腹部肌肉变得更加紧实,达到瘦肚子的目的。呼吸应该起来时呼气,躺下时吸气。

起身角度 仰卧起坐一般

是停留在45°角的位置,在起身时,让身体和地面保持45°的角度,维持30秒左右,让腹部肌肉得到充分锻炼。

双手不要抱头 很多人在仰卧起坐时喜欢抱着头部,感觉这样比较省力,其实并不是如此,借助头部力量很容易造成颈部肌肉上拉。正确的方式就是手放在胸前或者耳侧,通过腹部发力起身,并不是借助手臂力量。