

自制面膜 贴敷有禁忌



▲▲美丽坊

南京中大医院皮肤科张敬东副主任医师介绍,果蔬面膜不可以直接贴敷在脸上,油性皮肤不要用酸奶面膜,干性皮肤不要用蛋清面膜。

刺激性果蔬,如柠檬、草莓、菠萝等虽然含有美白功效的维生素C,但是敏感性皮肤的人如果直接将其贴于皮肤表面,可能对肌肤造成刺激,出现干痒、发红等症状。

光敏性果蔬,如柑橘、柠檬、芒果、菠萝、芹菜、菠菜、芦荟等。由于其中含有光敏性物质,对于光敏体质的人来讲,敷完后遇到阳光,会发生日光过敏反应,导致光敏性皮炎,出现脸上局部红肿、丘疹、水泡等反应。

过敏性果蔬,如芒果、桃子、芦荟等。其中所含的某些物质容易刺激肌肤,引起过敏。

油性皮肤如果用酸奶面膜,会加重面部的油性症状。而干性皮肤不适宜用蛋清面膜,是因为蛋清去油脂能力较强,具有清洁作用,而干性皮肤本身屏障薄弱,过度使用会影响皮脂腺分泌,而导致皮肤更加干燥。同时蛋清属于异性蛋白,对于干性有裂纹的皮肤来讲,极易引起过敏反应。(杜思)

别用湿纸巾卸妆



不久前,由于非常疲惫,我用湿纸巾卸妆,结果第二天脸颊上出现了密密麻麻、白色略透明、不疼不痒的小痘痘,小痘痘后来变成了红肿的大包。于是,我用洁面乳大力地搓揉,并常更换洁面乳,又用一种排毒面膜整治痘痘。

但这些做法都不见效,我赶紧去皮肤科看病,被诊断为封闭型痤疮。医生说,这是由于我属于油性皮肤,长期卸妆不干净及卸妆方法不当,造成毛孔内部脏物囤积、堵塞,引起发炎。还有个原因是,我的生活不规律及肠胃系统紊乱,加重了内分泌失调。而那晚没有卸干净的彩妆,便成了小痘痘的导火索。

医生为我开了内服外用的药,并告诉我正确的卸妆方法:先用温水洗脸,用化妆棉和含有天然成分的卸妆液仔细卸妆;油性皮肤不要使用含有矿物质成分的卸妆液;不能用湿纸巾卸妆。面对繁重的工作压力要学会适时调整,按时休息,多饮水,多吃含有膳食纤维的食物,调节内分泌。

这样调理几天后,痘痘终于败下阵来。

(王静合)

全民健身台

□ 记者 朱娜 实习生 王敏

大步走,走出健康

步行不仅仅是一种交通方式,还是一种健身途径。市民王玉峰每天坚持步行,他的体重从110公斤减到了80公斤,从而改善了健康状况。

为求健康开始健身

王玉峰家住涧西区珠江路,是一名相声演员。2004年,为了增强舞台效果,原本就较富态的他,又特意增重到110公斤。一个光头的大胖子往舞台上一站,大家一看就乐了。

演出火了,可王玉峰的身体健康状况却出问题了。2007年,他感到双手发麻,医院检查结果显示,他不仅患有“三高”(高血压、高血糖、高血脂),而且其脑血管中还有一段血栓。医生告诉他,他的健康状况非常差,如果再不注意锻炼,很可能发生脑梗塞。

这让生性开朗的王玉峰情绪十分低落。此时,他的两个朋友也相继因病去世,让他感到惋惜,同时也下定决心要健身减肥,他说:“锻炼身体吧,想活命就得锻炼。”



丽云健身俱乐部协办 电话:63900900

体能受限选择步行

体重110公斤的王玉峰,平时步行500米就心慌气短,上两层楼就累得气喘吁吁。什么样的运动适合他呢?

由于体能限制,他只得选择步行。起初,他的步行根本称不上健身运动,只是每天傍晚从珠江路中段走到洛浦公园的彩虹桥,可就是这1公里左右的路程,他得休息好几回,每次看到公园

里的休息椅,他心里就暗自高兴。

有一天,一个朋友和他一起散步,朋友连拉带拽,两人走到了王城大桥,行程超过了4公里。那天可把王玉峰累坏了,但他又感到兴奋:“原来自己可以走这么远!”

从那天起,王玉峰决定把徒步健身坚持到底!

坚持锻炼爱上徒步

每天吃过早饭,稍作休息,

他就开始了自己“珠江路——牡丹桥”的徒步之旅;坚持步行5公里,回家后还记录下自己的感觉和身体状况。

为了配合徒步健身计划,他还控制饮食,以前一顿饭能吃五六碗红烧肉,现在改以食青菜、豆腐为主,肉食为辅,同时,他还坚持少食多餐的原则。

实施减肥计划的第一周相当困难,看见别人吃肉,王玉峰急得真想从人家手里夺。但一个多月后,情况就有所改善。他的体重从110公斤降至80公斤,身体倍感轻松。

随着体重减轻和体质增强,他感觉走路越来越有劲儿了,步伐也越来越轻快。

王玉峰渐渐喜欢上徒步运动,经朋友介绍加入了市区的以徒步健身为主的“游走部落”。除坚持自己的步行计划外,他还常常参加团队的活动,成为“游走部落”涧西分队的队长。去年夏天,王玉峰参加了“洛阳至郑州徒步行”的活动。从前走500米就喘的王玉峰竟然从洛阳走到了郑州!

如今,王玉峰已经深深爱上了徒步运动。要是隔几天不“走动走动”,他心里就急得慌!

健美知点

健美知点

“伸懒腰”徒手操 伸展经脉缓疲劳

□ 记者 吴彬 实习生 张静静

2009年末,本版推出的《晒晒新年健身计划 我们一起比比健康》报道,受到读者广泛关注。其中,有读者专门询问,想学网友“首创ING李三强”做伸懒腰式的徒手操。本周,记者再次在涧西区延安路见到了该网友李先生。

李先生介绍,他的健身方式其实很简单,主要通过经脉伸展活动全身,有醒脑解乏的效果,整套动作如同分解的“伸懒腰”。

- 1.身体直立,两臂左右打开,与肩相平,人体成十字。注意五指并拢,手掌外翻,尽量与路臂成90度角,坚持8秒~10秒即可,感觉从手腕到胸部有酸胀感。
- 2.两臂继续上移,尽量与身体成一条直线,同时,手掌尽量往内侧勾,坚持数8秒~10秒即可,会感觉自手背到头部有酸胀感。
- 3.两臂缓缓放下,勾手变掌,同1,如此循环,反复锻炼3分钟~5分钟,就能感到全身轻松,神清气爽。

此运动特别适合时间不固定,终日奔波,或者是办公白领等人群。每天没事的时候锻炼一下,晚上睡觉前锻炼一下,跟伸个懒腰相似,动作简单,又能有效缓解疲劳。现在,李先生办公室的同事在工作间隙,就经常和他一起有节奏地“伸懒腰”。



对于大多数上班族来说,每天一到单位就坐在桌前,除了吃午饭外,几乎不开椅子。下班回家后,又往沙发上一坐,开始看电视。一天下来,坐的时间累计超过10小时。近日,澳大利亚一研究机构发现,即使每天坚持锻炼2小时,其健身效果也会被久坐破坏掉。

这家机构指出,伏案久坐的人最容易出现头昏、乏力、失眠、记忆力减退、动脉粥样硬化、高血压、冠心病、腹胀、便秘等疾病,因此加强健身十分必要。虽然很多人都意识到了这一点,每天也会坚持运动,但如果一天停留在椅子上的时间为8小时~10小时,甚至更多,尤其是连续坐一两个小时都不起来活动一下的人,这些好处就会被抵消。

因此建议,长期伏案工作的人,要想工作顺利和头脑清醒,连续工作40分钟左右,应起来活动活动,看电视时也要时不时起来踢踢腿、弯弯腰。

(来源:《生命时报》)

连坐8小时

让2小时运动白费

流汗后 注意力更集中

想要工作和学习更有效率,就去运动吧!据最新一期台湾《康健》杂志报道,美国一项研究发现,在工作或学习前,只要运动一下,就可以让你的头脑更清楚,专注力和记忆力也会提高。

该研究对美国芝加哥近两万名中学生进行了试验,研究者要求这些学生在上第一堂课之前,先进行有氧运动,比如慢跑或打篮球,让他们的心跳在短时间内达到人体最大心跳数(220减去年龄)的七八成,并流汗。

经过长期的监测与各种学业测验的评比发现,这些学生成绩都大幅提高,而且研究报告也证明,运动对记忆、专注力和室内上课的行为表现都产生了正面的效果。这是因为运动时人体会产生三种激素:多巴胺、血清素与肾上腺素。多巴胺能安抚情绪,人在快乐情境下学习和工作更有效率;血清素可以帮助记忆;肾上腺素可以增强人的专注力。美国伊利诺伊大学运动机能和公共卫生学教授查尔斯·希尔曼的研究显示,适量运动可以加快

大脑处理信息速度,使人们在认知活动中表现更佳。他建议人们在工作学习之前最好能快走一段时间,而坚持锻炼能产生长期效果。

(江雪)

