

防晒霜乱用等于没用

太阳渐渐毒辣起来,防晒工作刻不容缓。可是,每年都防晒,每年都晒黑,是选用的防晒产品不够好,还是自己的防晒知识太贫乏?其实都不是,问题的根源在于你不会用防晒霜。专家指出,用得不对等于没用。我们就来看看藏在防晒霜里的秘密吧!

防晒霜含有致癌物?

美国“非牟利环境关注组织”发布最新报告称,由于含有某些化学成分,大部分防晒产品会导致人体内分泌失调,甚至还会诱发皮肤癌。

该组织研究了500种防晒产品,发现其中约六成产品含有苯酚,这一化学物质有可能影响人体激素分泌;约四成产品含有一种名为棕榈酸的物质,有可能加速皮肤癌的形成;只有不足一成产品既可以提供足够防晒保护,又无损人体健康。同时,加州大学的一项研究也指出,一旦紫外线渗透进皮肤,和这些化学物质接触,就有可能诱发一些皮肤问题。不过,美国的个人护理产品协会对这些研究表示质疑并指出,大部分防晒产品上市前都经过长期安全测试,可以为消费者提供有效保护。

对此,第三军医大学西南医院皮肤科主任、博士生导师郝飞教授说,如果护肤品中含有苯酚,的确会刺激皮肤,加速皮肤老化,甚至致癌。但在我国,大部分防晒产品都经过国家的严格检测,不会含有苯酚,棕榈酸的含量也肯定是在国家标准以下。郝飞同时建议,在选择防晒霜时,要选择大品牌产品,其质量更有保证。此外,不要迷信防晒指数即SPF值,皮肤在阳光下的承受力是因人、因时段和纬度而异的,SPF值过高也会伤害皮肤,所以选择什么样的防晒品,要根据你在户外活动的时间及阳光的强度来决定。

郝飞说:“对于整天坐办公室的上班族来说,只要使用SPF15~SPF25的防晒霜就足够了,而外出办事、逛街和休闲旅游

时,最好选用SPF30以上的防晒品。”

防晒霜宜拍不宜揉

涂防晒霜的目的是要其吸收或隔绝紫外线,从而使皮肤免受损伤,并不是要皮肤吸收它,只要涂得够厚、够均匀就可以了。

有些防晒霜的剂型不适合反复揉搓,更不宜在涂后按摩。这些防晒霜含的粉性成分比较多,涂后会在脸上形成一层薄膜,反复揉搓容易凝结成颗粒,造成涂抹不匀。这类防晒霜最好轻轻拍打在脸上,而不是反复揉搓。

此外,有些防晒霜增加了生物性防晒剂,通过阻断、减缓组织损伤或促进晒后修复,来达到抵抗紫外线辐射的目的,必须经过皮肤吸收后起效。这种产品需要提前涂上,使防晒成分发挥作用。

不要全家共用一支防晒霜

很多人为了省事,家里一般只准备一支防晒霜,全家人共用。专家指出,防晒品的选择需要个性化,家庭成员应该根据自己的需要选择防晒品。

肌肤较油、容易长痘痘的人应选择使用清爽不油腻的乳液状防晒产品,最好不要使用防晒油、隔离霜之类的防晒品。儿童专用的防晒产品不要和成人的防晒产品混用。

此外,驱蚊水也不宜和防晒霜共用。因为驱蚊水的成分主要是驱蚊胺和酒精,混用会降低甚至完全抵消驱蚊效果。(芒果)

珍珠粉美白

并非适合每个人

很多爱美的女性都希望自己肤若凝脂,吹弹可破,因此喜欢服用珍珠粉来美白。专家指出,珍珠粉确有养颜美容功效,不过它属于凉性药物,只有燥热体质的人才适合内服。

在日常生活中,不少女性属于寒性体质,如果长期服用珍珠粉,可能引起消化不良、腹泻、四肢发冷、面色蜡黄等。另外,体质偏寒、胃寒和结石症患者,也不适合服用珍珠粉。

爱美的女性在服用珍珠粉前,一定要先辨明自身体质。珍珠入药内服,必须经过加工,将其研磨成如面粉一样的粉末,否则可能对脏腑,特别是脾胃产生损害。将珍珠研磨成细粉,可促进胃肠吸收,提高治疗效果,而且是越细越好。

另外,珍珠粉不宜与草酸类食物(如菠菜)同食,以免引发结石。由于珍珠粉性凉,所以女性在月经期间宜停用,孕妇及脾胃虚寒者应慎用。过敏体质者,尤其是已经发现对珍珠过敏者,应忌用。(露露)

运动不当 易得妇科疾病

锻炼能使身体更健康,但由于女性特有的生理结构和生理周期,若运动不当,有可能引发以下几种妇科疾病:

月经异常 据调查,运动量较大的少女中,月经异常者占相当大的比例,多表现为月经初潮延迟、周期不规则、继发性闭经等,且运动量越大初潮年龄越晚。其原因主要是剧烈运动会抑制下丘脑功能,造成内分泌系统功能异常,影响体内性激素的正常水平,从而干扰了正常月经的形成和周期。

卵巢破裂 剧烈活动、抓举重物、腹部挤压、碰撞等都可引起卵巢破裂,从而出现下腹部疼痛,甚至波及全腹。卵巢破裂一般发生在月经周期的第10天~第18天。

子宫脱垂 女性做超负荷运动,特别是举重等训练可使腹压增加,引起子宫暂时性下降。若长期超负荷运动,就会发生子宫脱垂。

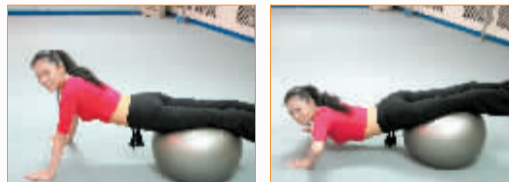
子宫内膜异位症 经期剧烈运动有可能使经血从子宫腔逆流入盆腔,随经血内流的子宫内膜碎屑有可能种植在卵巢上,形成囊肿。得了子宫内膜异位症后,患者常出现渐进性加剧的痛经,还会引起不孕。

外阴创伤 外阴部的大阴唇皮下组织疏松,静脉从丰富且表浅,受外力碰撞后很容易引起血管破裂出血,造成较大面积淤血。(加尔)

平民教练



借助健身球: 身体直立,双手握住健身球,双臂尽量伸直,先举向左边,再举向右边。这个动作可锻炼大臂,减少脂肪,美化大臂。可分三组做,每组15次。



借助健身球俯身: 双手撑地,双臂垂直于地面,然后大臂弯曲,肘关节向外打开,胸部接近地面。此动作可以锻炼大臂以及胸大肌,美化手臂,健胸,防止胸部下垂。可分三组做,每组15次,每组间歇时间不超过1分钟。



借助体操棒: 左右手臂尽量伸直,上臂尽量放于耳后,身体保持正直,双臂向左侧拉伸时叠左侧侧腰,右侧腰感觉明显拉伸,反方向同样。此动作可拉伸大臂后侧肌肉,减少脂肪,锻炼肩关节,减少侧腰脂肪,美化腰部线条。可分三组做,每组20次。

□ 记者 刘淑芬 文 / 图

瘦手臂 我有妙招

到了夏天,人们身体裸露在外面的部位越来越多,于是,人们开始在意这些部位,并力图通过一些小动作使它们不那么粗壮。

郭瑞是个健身达人,她从小爱好舞蹈,2004年7月在北京考得国家级舍宾教练证,从事健身行业至今。她在这里为大家推荐几个瘦胳膊的方法,方法虽简单,但很实用哦!



慢跑一月 苗条一整夏

运动瘦身比节食瘦身不容易反弹,因为运动后的肌肉组织代谢能力比较强。慢跑瘦身的效果好,每周慢跑两三次,能燃烧很多热量。不过慢跑前要加强热身运动,增强韧带弹性、关节灵活性,不然稍不小心就会造成肌肉拉伤、扭伤等运动伤害。

慢跑后一定要进行舒缓运动,避免增加心脏负担,跑完步后进行5分钟~10分钟按摩,

放松腿部肌肉。此外,刚开始跑步时间不宜过长,30分钟就够了,之后每周增加5分钟~10分钟,控制在1小时内。

运动过程中,要随时注意补充水分,建议在运动前30分钟,先喝水300毫升~500毫升;每20分钟,再补充100毫升~200毫升;运动结束后,除了水,也可以选择电解质饮料。建议每周慢跑两三次。

(佚名)