

去年没用完的防晒霜还能用吗



图据AI生成

进入夏季,很多人会找出去年没用完的防晒霜继续使用。那么,经过一段时间存放的防晒霜到底还能用吗?

可以参考以下几个简单方法。

未开封的防晒霜:只要在生产日期后3年内,没有明显的霜体异常(例如水油分层、豆腐渣样),基本可以正常使用。

如果不放心,可以取少量涂在耳后,15分钟后观察皮肤有没有不良反应,例如刺痛、红肿、发痒;一切正常的话,可以放心使用。

已开封的摇摇乐防晒霜:这类防晒霜正常时就是水油分离,需要用力摇10次左右再使用。因为油层在上方起封闭作用,基本不用担心霜体变质问题。做好耳后测试,同样可以正常使用。

已开封的乳液型防晒霜:乳液型防晒霜如果存放超过6个月,可能已经超过产品开封后保质期,不建议再继续使用。

使用防晒霜注意这四点。

注意用量:防晒霜正常用量是全脸每次使用大概1元硬币大小霜体。如果每天使用,大概要1个月内用完1瓶30毫升防晒霜。用量不足也会减弱防晒霜的防护力。

阴天也要做好防晒:阴天的紫外线辐射强度只比晴天低约20%,同样可能造成皮肤损伤。

户外记得定时补充:建议每两小时补涂一次防晒霜。

及时清洗卸妆:日落后,尽快清洗掉防晒霜。特别是防水的防晒霜,建议使用卸妆油清洗。

另外,需要提醒的是,在紫外线强烈的夏季、正午,更推荐室内躲避阳光,户外使用物理防晒手段,毕竟防晒霜只是辅助手段。 据澎湃新闻

一颗苹果 煮出“黄金水”

最近,“煮苹果水”在网络上爆火。广州中医药大学第三附属医院消化内科住院医师张怡婧从中医角度扒一扒这杯水的奥秘。

保留苹果皮:如果使用有机苹果,建议连皮一起煮。冷水下锅,用文火煮15分钟。添加0.5克肉桂粉,不仅能增添风味,还具有引火归元、增强温通的效果。

多种配方适合不同人群:气虚者可在苹果水中加入5克黄芪,血虚者添加2枚去核红枣,气郁者放入3朵玫瑰花。另外,用苹果皮煮水湿敷,果皮中的槲皮素具有抗炎抑菌作用,能改善痘痘肌泛红。 据养生中国

常按涌泉穴 真的可以降血压

中医认为高血压病的发病原因与肝肾阴阳平衡失调、偏盛偏衰有关。一般来说,按揉涌泉穴都能起到降低血压的作用,但对阴虚阳亢和肝火炽盛引起的高血压病效果更佳。

具体方法:用大拇指的指端在涌泉穴上进行顺时针方向按揉1-2分钟,一天按揉2-3次,可在早上起床前、中午午休后和晚上临睡前操作(一般不要晚于晚上8点,因为晚上睡眠时血压是每日的最低点)。有时为了省力也可屈曲大拇指,用拇指指间关节来按揉。

中老年人可使用按摩器具,如用按摩棒来点按涌泉穴,每次50下,一天点按2-3次。据《中国中医药报》

这些症状不是感冒而是过敏

很多人认为春秋是一年中过敏最高发的季节,其实,夏季也要注意预防过敏。

夏天最常见的就是紫外线过敏。某些食物和药物含有光敏性物质,会诱发和加剧敏感人群紫外线过敏。皮肤屏障功能弱、有紫外线过敏家族史的高风险人群,如果长时间户外活动暴露在阳光下,前4小时应避免吃光敏食物,如芹菜、香菜、无花果、芒果、泥螺、河蚌等。

常见的可诱发光敏性皮炎药物类包括:抗生素中的四环素类(多西环素、米诺环素)、喹诺酮类(环丙沙星、左氧氟沙星);磺胺类;利尿剂类的氢氯噻嗪、呋塞米等;还有外用

药中含维A酸的如祛痘药膏等。

夏季,霉菌也会引发过敏性鼻炎。医生介绍,感冒和过敏性鼻炎最大的区别是感冒有全身症状,比如发烧、全身肌肉酸痛,但过敏性鼻炎不会。

多数霉菌物种最适宜的生长湿度区间是60-80%,叠加高温,生长速率会成倍增加。因此,潮湿的季节霉菌繁殖非常快,在居家环境中的浓度很高,墙壁、家具乃至空调系统都能成为各类致病霉菌的滋生场所。

过敏要吃补药?有些人认为过敏性疾病是体质差,其实,过敏性疾病是对本来无害的东西做出过度反应,所以没

必要吃人参、虫草等补品。

孩子过敏,长大就会自愈?虽然部分儿童的过敏症状会随着年龄增长而减轻,但并不意味着过敏会完全自愈。如果儿童过敏早期不干预,症状可能加重或转移至其他器官。

过敏忍忍就能自愈?严重过敏反应是一种非常危险的疾病,可能致人死亡,发生严重过敏反应的主要原因是食物过敏和药物过敏。

调低温度湿度就可以预防过敏?保证一定温度和湿度是必要的,但不能过度。比如有人把屋内温度调得过低,就会刺激呼吸道,引起过敏性鼻炎或哮喘。 据央视新闻