

入秋后五种澡尽量别洗

专家分享正确方法请收藏



入秋之后,气温下降,天气也越来越干燥。不少人洗澡后发现,皮肤出现皮屑、疹子,这种情况还要每天洗澡吗?对此,专家表示,入秋后,有5种澡能不洗就别洗。

第一种:频率太高

有些人习惯每天洗澡,但秋季气温开始降低,温差也比较大,皮肤为了适应环境,容易出现粗糙、起皮屑等现象。如果洗澡的频率还像夏天那样频繁,会加速皮肤油脂与水分丢失,甚至破坏皮肤角质层。此时,皮肤就会变得更加干燥、脆弱,进而引发瘙痒,甚至可能感染细菌。

正确做法是:北方地区,秋冬季每周洗澡1-2次即可,南方地区或是喜欢运动的人,可以隔一天洗一次澡或者每天洗一次澡。

第二种:时间太长

许多人喜欢在洗澡时听音乐、广播,不知不觉中,时间就过去了,但长时间待在浴室这种封闭环境里,容易喘不过气。并且,洗澡时间太长还会对皮肤表面起保护作用的皮脂膜造成影响,长此以往,没问题的皮肤也可能洗出问题,引起皮肤干痒。

正确做法是:一般淋浴5-10分钟就足够了,即便是泡澡,最好也不要超过20分钟。特别是本身有心血管疾病的人群,更不建议长时间泡澡。

第三种:温度太高

进入秋天,天气开始变凉,有的人因为怕冷,喜欢用较高的水温洗澡,觉得这样很舒服。但其实,过高的水温会使神经末梢兴奋,加快身体水分流失,继而加重洗澡后的皮肤干痒,甚至会诱发荨麻疹。

另外,水温太高易导致血管扩张,使心脏、脑部血液供应减少,有基础疾病的人甚至还可能诱发心律失常、猝死。

正确做法是:洗澡的水温,接近人体体温37℃至38℃左右为好,一般不超过40℃。

第四种:力度过大

适当搓澡对清洁皮肤有好处,但如果力度太大,会破坏皮肤屏障功能。

健康的皮肤屏障,可以阻挡灰尘、细菌等进入身体,也可以起到保湿作用。如果受损,会加速水分流失,造成敏感、干痒,也更容易被细菌感染。所以,洗澡时适度清洁就好。

正确做法是:少搓澡,健康皮肤2-4周搓一次澡就可以了。力度要轻,以皮肤不发红、不疼痛为准。

第五种:清洁产品太刺激

秋季皮肤本就相对干燥脆弱,如果使用清洁能力较强的浴液或是使用量过多,也可能损害皮肤保护层,使皮肤耐受降低,造成干、痒。

在选择清洁用品时,既要关注清洁能力,还要尽可能温和,不损伤皮肤。比如用后皮肤不干燥,保持皮肤光泽润滑。

正确做法是:洗澡后,可以先用柔软的毛巾擦拭身体,然后尽快使用保湿身体乳锁住皮肤水分,皮肤干痒的症状也能有所缓解。

据 CCTV 生活圈

两早两多有助解秋乏

进入秋天,尽管睡眠不少,可白天还是精神萎靡。如何应对秋困?推荐以下几种方法。

早睡早起。秋困是人体自我修复和储备能量的过程,因此保持充足睡眠很有必要。午时(即11时至13时)如不能睡,可静坐一刻钟,闭目养神。

多运动。运动是保证人体代谢旺盛的重要因素,可以促进经络通畅,气血运行,但运动不可过于激烈,以避免伤津耗液。

多梳头。脑为元神之府,五指梳头是一种很好的头部保健方法,头部穴位多,通过用手指梳理头部,可对穴位起到按摩、刺激作用,疏通头部气血,消除大脑疲劳,提高思维能力。

据《中国中医药报》

刷牙并非越久越好

不少人认为,刷牙时间越长就刷得越干净,肯定对牙齿健康更有益。

实际上,研究发现,刷牙时间超过5分钟,并不能清除牙齿表面更多的牙垢。相反,长时间刷牙还可能损伤牙釉质和形成楔状缺损。

因此,想要达到良好的清洁效果,刷牙时间以2-3分钟为宜。2-3分钟的刷牙时间,足够充分清洁口腔中的细菌和食物残渣,同时又不会对口腔组织造成过度刺激。

此外,如果与家人共用牙膏,一定要注意保持牙膏与牙刷接触部位的清洁。如果家庭成员中有人患口腔疾病或者胃肠疾病,那么就不建议全家人共用牙膏。使用牙膏时,尽量保证一人一用,避免口腔和胃肠中的有害细菌,通过牙膏传播给其他家庭成员。

据健康中国

睡前按一按 一觉到天亮

对中老年朋友尤其有效

在中医理论中,情志、饮食内伤,病后及年迈,禀赋不足,心虚胆怯都可能导致“阳不入阴”而失眠。

专家表示,牢记以下三个步骤,有助缓解中老年人失眠问题。

第一步:穴位按摩法

印堂穴:在两眉心之间。拇指放在太阳穴上,食指弯曲顺眉弓方向由内向外推按,可镇静安神解郁。

内关穴:在前臂掌侧中线上,腕横纹上两寸。用拇指顺时针按揉,可益心安神、宽胸理气、和胃止呕。

神门穴:在手掌缘靠近小指侧,腕横纹上的凹陷处。用拇指顺时针按揉,有益心气、安神志、通经络的效用。

照海穴:在足内侧,内踝尖下

方凹陷处,用拇指顺时针按揉,有助益肾安神。

第二步:鸣天鼓法

上床后,仰卧闭目,左掌掩左耳,右掌掩右耳,用指头弹击后脑勺,让耳朵听到呼呼的响声,弹击到自觉微累为止。

节律以每分钟50-60次,停止弹击后,两手自然安放于身之两侧,你便会很快入睡。

第三步:放松精神体操法

体操疗法包括眼部操和口部操。做眼部操时,紧张与放松动作交替进行,紧张动作的持续时间是第一次略长,第二次减半,第三次再减半,依次按比例缩短时间。同时做口部操,使精神活动趋于平静,易于入睡。

眼部操:皱眉使两眼之间、鼻子上方感觉充分紧张后,立即放松,休息,反复做3-4次。

口部操:口部作吹口哨状,收缩唇部,并向前突伸,保持片刻立即放松,体息,反复做3-4次。

据养生中国、广东省中医院等

高含量神经酸6瓶只要99元,超实惠

特大喜讯,感恩回馈! 呵护大脑,6瓶神经酸复合片只需99元。高含量,加量不加价!本次活动不计成本,不图利润,只为赢得您的好口碑,每天仅限前30名。

神经酸补充大脑营养

神经酸最早发现于哺乳动物的神经组织中,故命名为神经酸。人脑神经酸又称复合神经酸,它是大脑神经细胞和神经组织的中药营养元素,也是迄今世界上发现的“重要营养素”之一,被誉为继胆碱和“脑黄金”DHA之后的一大新兴的“营养素”。——摘自《百度百科》

特大喜讯 感恩回馈 6瓶只需99元
一年仅需200元

上了年纪可以适当补充一些神经酸类物质。为感谢广大读者的信赖和支持,特举办“高

含量神经酸特卖惠民活动”,本报读者打进热线可参与99元吃6瓶,200元12瓶再送一瓶吃13个月的特惠活动。由于此次优惠产品数量有限,还望广大读者朋友抓紧时间报名申购,领完即止,每人可领一年量,每个家停活动价可领两年用量。 广告

订购热线:400-0001-858