

敏感肌如何“自救”

■ 李峰

每到换季,很多人都会担心自己的皮肤,一旦发生敏感肌,就会出现层出不穷的皮肤问题。不少人都经历过被“敏感肌”支配的恐惧,发作的时候,整张脸变得通红,同时还会有刺痛感。那么面对换季敏感肌高发期,我们应该如何有效做好防护呢?

换季≠换脸

如果你的皮肤出现了以下几个症状,比如说瘙痒、烧灼感、潮红、肿胀、干燥、脱屑以及皮肤的油脂溢出和红血丝等,就说明你的皮肤屏障已经出现了问题。

如何使破坏的皮肤屏障得到修复,我们要从了解皮肤的28天自然修复期开始。

什么是28天自然修护期

皮肤由表皮、真皮、皮下组织3部分组成,表皮的结构由内向外,分为基底层、棘层、颗粒层和角质层4层。皮肤的28天自然修护期,即是皮肤细胞从基底层到角质层逐渐移动更新的过程。

这个过程是自然发生的,具体修复的过程大致如下:

修复应从皮肤的基底层开

始,由基底细胞分裂产生新的表皮细胞,新生表皮细胞持续向外层移动至颗粒层,这一过程大约需要14天,然后进入角质层,最后在角质层表面脱落,这个过程又需14天,合计约28天。

然而皮肤的修复周期也受到很多因素的影响,如强烈的日光、不洁的环境以及年龄、体质等。

28天如何有效地管理皮肤

在这期间要减少清洁,主要是为了保护我们的“砖墙结构”,尤其是我们砖墙中的“水泥”——皮脂膜不受到破坏。

第一,皮脂膜是由皮脂腺分泌出来的油脂、角质细胞产生的脂质与汗液一起在皮肤表面形成的一层保护膜。它是皮肤锁水最重要的一层,能够有效锁住水分,防止皮肤水分的过度蒸发,同时能够防止外界物质大量渗入,保持皮肤健康。

第二,减少护肤品种类,以保湿润肤为主,减少使用角质剥脱剂、酒精、防腐剂等刺激物或致敏原。

第三,充分保湿,以维持皮肤正常含水量,保护皮肤屏障,避免皮肤对外环境的过激反应,也能

盈润肌肤。

第四,避免有创性医美治疗,稳定皮肤内环境,避免新的炎症或微循环紊乱,充分发挥皮肤的自我修复功能。

第五,保质保量规律睡眠,保持心情舒畅、情绪放松,稳定的神经内分泌系统能更好地分泌对皮肤有益的激素。

第六,科学防晒,以抵抗紫外线对皮肤的侵害,避免肌肤“热老化”。

采取防晒措施

外出应撑伞、穿戴防护衣物,如长袖、衣衫、阔边帽等,编织紧密、陈旧、宽大或深色纺织品对户外紫外线的防护更有效。当然最简单的也可以寻找庇荫处,要知道树叶的SPF值相当于40-50。

大多数人涂抹遮光剂太薄,所以“实际SPF”约为标签值的一半。应常规涂抹SPF30或更高的广谱防晒霜,特别是在日照水平较高的地区。应在阳光照射前20-30分钟开始涂抹,以使皮肤上形成一层保护膜,日晒后30分钟内再次涂抹,以增强防晒效果。如户外活动建议每2个小时再涂一次。

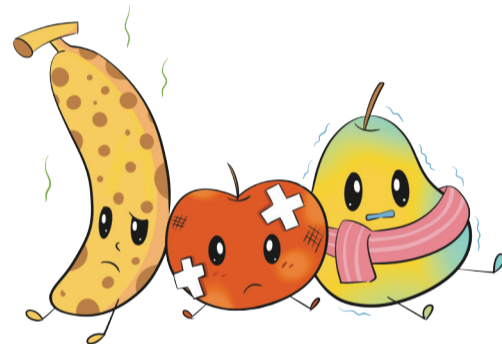


水果切掉坏的部分还能吃吗

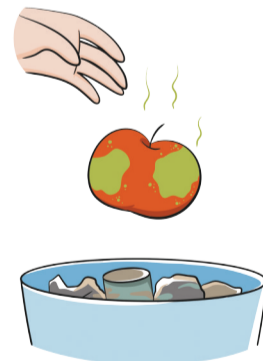
文/本报记者 魏星 图/通讯员 李宛臻



勤俭节约是中华民族传统美德,自古以来“静以修身,俭以养德”就被作为基本准则之一。如今,光盘行动、节能减排处处都在践行这一准则。但生活中一些自认为是勤俭节约的行为,操作不当很可能酿成大祸。比如:切掉水果坏的部分继续吃!



切掉水果坏的部分继续吃,是否可行具体要看情况。水果出现损坏多由磕碰压痕、冷冻损伤、发霉腐烂造成。水果在运输过程中出现磕碰压痕,这种水果继续食用并无大碍,最多只能影响水果外观。提到冷冻损伤,我们不得不说东北有名的冻梨。在低温环境下,梨的果肉会变软,除了口感会有变化,并不会对身体造成威胁。



而发霉腐烂的水果,其中的微生物产生的毒素会随着汁水在水果内部扩散,我们不能用肉眼判断毒素的扩散范围。所以,即便切掉水果的腐烂部分,剩下的也不能保证不含有毒素,建议将霉变水果直接整个扔掉。



总而言之,我们应将勤俭节约的美德贯彻到底,购买水果时应根据需求购买,适量即可。当水果出现损坏时,弄清其原因再判断是否可以切掉坏的部分再食用。

科学辟谣

只有专业运动员半月板才易损伤?

■ 汪茜

流言:半月板损伤,是运动强度很大的专业人士才会面临的问题,普通人不必担心。

真相:半月板位于大腿骨与小腿骨连接处,位于膝关节内部,有

缓冲和润滑的作用。一个膝关节内有两片半月板。由于膝关节本身承受着大部分体重,很多运动带给膝盖的冲击常会达到体重的数倍。更糟糕的是,半月板内侧的大

部分区域是没有血液供应的,受伤后很难自我修复。此外,经常屈膝和突然伸膝的运动,摔倒或碰撞都可能导致半月板受伤。因此,我们要注意运动防护,量力而行。

生活厨房

地三鲜

■ 魏何畏

茄子(长)1根、青椒2个、土豆2个、淀粉2勺、盐适量、生油3勺、老抽1勺、蚝油1勺、白糖1勺、蒜适量。

1. 土豆去皮,切成滚刀块;茄子(可去皮)切成滚刀块;青椒切成小块;大蒜切成小块。

2. 在切好的茄子中放入一勺干淀粉并翻拌均匀,让茄子表面附着干淀粉,减少茄子的吸油量。

3. 锅中多放油,油热后放入茄子、土豆,茄子炸3分钟左右,土豆炸5分钟左右,青椒炸10秒左右,炸至金黄捞出备用。

4. 准备小碗调酱汁,碗中放入半碗水、三勺生抽、两勺蚝油、一勺老抽、一勺白糖、一勺淀粉、少许盐。

5. 锅中放入少许油,油热后加入蒜爆香,倒入酱汁翻炒香,再倒入炸好的蔬菜充分翻拌均匀,然后大火收汁即可。

