

冬季洗澡越洗越干？这份护肤攻略请收藏！



阅读提示

只要不是高温洗澡,不是长时间泡澡,每天洗个澡不会使皮肤变干,反而能在清洁皮肤的同时,让皮肤角质层水合状态更好。

到了冬天,气温低了,天气干燥了,洗澡前后便多了些难处。怎样洗澡和护肤,才能保证皮肤的滋润健康呢?

洗澡越洗越干?水温、时长把握好

有人会问,干性皮肤、敏感皮肤,洗澡会不会越洗越干?其实,合理洗澡并不会使皮肤变干!下面这两个误区,你有没有踩到?

一是泡澡时间长。泡澡时间太长,会使皮肤表面失去油脂保护,容易产生干燥瘙痒等症状,还会引起皮肤发皱、脱水等情况。特别是老年人长时间泡澡,除了导致皮肤瘙痒,还容易出现疲劳,诱发严重的后果。

二是洗澡水温高。为了对抗寒冷,很多人喜欢调高热水器的水温,甚至觉得越是烫的水,越能提高身体热度,驱除疲劳。但洗澡水温过高,会让皮肤苦不堪言,加剧皮肤干燥的程度。同时,过高的水温还会增加心脏负担。

专家说,洗澡的水温,建议以皮肤温度37℃略

有浮动加减;洗澡的时间,以盆浴10分钟左右、淋浴3分钟~5分钟为宜。

不洗澡就润肤?皮肤受得了吗!

每年冬季,都有不少前来就诊的小朋友,皮肤上出现零星的小红点和小脓点。更夸张的是,大冬天竟然还长痱子、长疖子!原因就是冬季要润肤的概念已经深入人心,不分南北方。但问题是,润肤是做到了,但如果每天不洗澡就润肤,皮肤受得了吗?

只润肤不洗澡?听着就不合常理!皮肤时有代谢物产生,每天洗一洗,去除身上的污垢和汗渍。定植在皮肤上的各种细菌,包括金黄色葡萄球菌等,也能冲个干净。

专家说,代谢物、接触物、残留物,加上细菌病毒无孔不入,洗个澡更安心。不洗澡就涂润肤乳,只会雪上加霜,让你的皮肤无法呼吸。

这几种情况千万不要洗澡

洗澡让人神清气爽,整个人都舒服。但是,有

几种情况千万不要洗澡。

长时间体力或脑力活动后不要洗澡。长时间体力活动后,血液循环处于活跃状态,立刻洗澡会增加心脏和血管的负担,体质差的人还有致命的危险。长时间脑力活动时,大脑对血液需求量非常大。如果立刻去洗澡,血液会向体表皮肤进行转移,很可能造成大脑供血迅速降低,从而导致晕厥。

吃饱或空腹不要洗澡。吃饱后,体内血液集中在消化系统,如果这时洗澡,周围血管扩张,造成消化系统血液循环相对减少,容易导致消化不良。空腹时,体内血糖水平降低,洗澡让流向皮肤组织的血液增加,供应脑部血液量减少,可导致晕倒等意外发生。

酒后不要洗澡。酒精会抑制肝脏功能活动,阻碍糖原释放。洗澡时,人体内的葡萄糖消耗增多,血糖得不到及时补充,容易发生头晕、眼花、全身无力等症状,严重时还可能发生低血糖昏迷。酒后洗澡,还有睡着后溺水的风险。

据人民网

女性更年期遇脱发这样做

对于女性来说,用谈更色变来形容一点也不夸张。特别是许多人还会遇上脱发的困扰,大把大把地掉头发,眼睁睁地看着自己浓密的秀发日渐稀疏,却无能为力。严重者甚至会因此产生焦虑、自卑和社交障碍等症状。

出现更年期脱发怎么办呢?如果出现女性更年期脱发,建议从以下几方面入手:

首先,建议女性朋友用平和的心态,面对更年

期的到来,这是人生必经的生理阶段;

针对更年期雌激素水平下降,必要时可以在医生指导下适量服用小剂量雌激素,以延缓生理变化的骤变带来的副作用;

对于不愿意或者不适合服用激素的女性,可以选择中医药进行调理,适当服用一些补肾养血生发的中药,可以减轻脱发。但请务必选择正规医院就医;保持心情愉悦,睡眠充足,每天适度锻炼,比如

可以试试慢走等;

早晚按摩头皮各一次:按摩时十指张开,用手指在头皮上轻轻按摩,一般5至10分钟即可。还可以外用米诺地尔溶液改善头皮血液循环,延缓毛发脱落,促进毛发新生。

在饮食方面,要注意均衡,营养充足,多吃一些富含铁、植物蛋白、维生素E的食物。

据《北京青年报》

女生为什么比男生更怕冷

电视剧里经常有这样的桥段:女主在寒风中瑟瑟发抖,一旁的男主默默脱下外套给女主披上。按道理,女性体脂率比男性更高,为什么会更怕冷?

不少女生的手脚像冰棍一样,一碰透心凉。一项调查显示,女性手脚和耳朵的平均温度比男性的低了1.5℃。难道女生真是冷血动物?不,女性的体核温度实际上略高于男性。身体要

维持更高的体核温度,就得对冷更敏感,肌肉组织才会开启战栗产热模式。而大多数女性身体的肌肉比例又低于男性,因此需要更多地依赖外界手段保温。

另一方面,为了避免热量从体表散失过多,肢端的毛细血管会发生收缩,减少那里的血流量,好让热量集中在内部,优先供应给重要脏器。而女性

为了维持更高内温,只好委屈下手脚。

激素差异也是女性更怕冷的关键原因:男性体内的雄激素,如睾酮能够促进肌肉生长,让他们的基础代谢率更高。一项研究表明男性的基础代谢率比女性高23%,这意味着产热更高效。

据新华网

冬至养生:此节大如年,食补胜药补

今日为冬至节气,是一年中白天时间最短的一天。冬至既是节气,也是传统节日,曾有“冬至大如年”的说法。

丽水市第二人民医院副主任中医师林丽红表示,在这阴阳极至的时日子里,正是养生的大好时机,冬至养生,以调护阳气为重中之重。

阳气渐强,养生好时机

冬至当天,昼短夜长,时差达到极致。虽天寒地冻,却潜藏生机。

林丽红表示,冬至养生,以调护阳气为重中之重,建议可行艾灸神阙穴。建议于冬至前后四天,加冬至日共九天,每天艾灸神阙穴,每天一次,每次十五到二十分钟即可。具有提升阳气、温通经络、缓旧疾、祛病邪之功。

早睡早起,御寒防感冒

冬至在养生学上是一个最重要的节气,所谓“冬至

一阳生”。冬至是“数九”的开始,养生首要任务就是防寒保暖。老人在早晚气温较低时少出门,适量运动。冬至后,阳气伏藏,养生当注重于“藏”,早睡晚起,勿过度操劳,避免急躁发怒,以免扰动闭藏在内的阳气。

寒从足下生,冬天腿脚的保暖尤为重要。对于血寒的人,可以每天坚持用热水泡脚。如果头部微微出汗,是最好的。此外,怕冷的朋友早上起来的时候,也可以喝杯姜糖水,能温脉养血。

冬至到小寒、大寒,是最冷的季节,患心脏和高血压病的人往往会病情加重,患“中风”者增多,要提高警惕,注意保暖,谨防发作。

饮食补钙,少食多餐

冬至这一天,阴极阳生,人体内阳气蓬勃,最易吸收外来的营养。俗话说“药补不如食补”。进补时,饮食宜多样化,适当选用高钙食品,饮食清淡少吃油腻和过



咸食品。冬天阳气日衰,脾喜温恶冷,宜吃温热的食物以保护脾胃。吃饭宜少量多餐。

中医认为,女属阴,为凉性。女性如果不注意保暖就会出现月经不调、痛经等不适症状。女性冬至吃些肉类可中和寒气,加快内分泌,增强机体的抵抗力,来应对严寒。

吃肉御寒,进补有禁忌

冬至吃羊肉有滋补功效,但吃完羊肉火锅后不宜马上喝茶,否则会使茶叶中的鞣酸与肉中的蛋白质结合,诱发便秘。羊肉也不宜与醋同食,因为酸味具有收敛作用,会使温补作用大打折扣。

羊肉也不宜与南瓜同食。因为南瓜属于温热食物,两者放在一起吃极易上火。同理,在烹调羊肉时也应少放辣椒、胡椒、生姜、丁香、茴香等辛温燥热的调味品。