

保健

冬季来临女性首选泡温泉滋养身体,殊不知泡温泉后错误护理反而让肌肤更受伤。
寒潮来袭,旺了火锅,火了温泉,更何况温泉就在家门口,当然要泡一泡。温泉对女人来说更是宝物,可以洗出一身凝脂,同时面若桃花般动人。其实,这个时候还是护肤的黄金时段,护理得当,可以让温泉的作用发挥得淋漓尽致;护理不当,则易让肌肤变得敏感。

温泉护肤得当

美肤不会“泡汤”

生活窍门

巧分蛋黄蛋清

把鸡蛋打入碗中,用捏扁的矿泉水瓶子对着蛋黄轻轻一吸,就可以把蛋黄吸出来了。

电池涂蜡防跑电

电池如果长时间不用的话,它的电量会自然减少,而在电池的负极涂上蜡,则可以有效防止电量流失。

糖水泡干香菇 味道更鲜美

烹调前,先用冷水将香菇表面冲洗干净,带柄的香菇可将根部除去,然后“鳃页”朝下放置于温水盆中浸泡,待香菇变软、“鳃页”张开后,再用手朝一个方向轻轻旋搅,让泥沙徐徐沉入盆底。浸泡香菇的水除去泥沙后还可利用。如果在浸泡香菇的温水中加入少许白糖,烹调后的味道更鲜美。

健康贴士

冬季多食柑橘水果 可抗抑郁

医学家发现,冬天人最易患抑郁症。日本取得一项研究成果:对长期药物治疗效果不佳的重度抑郁症患者,配合使用香气疗法,结果1-3月后,患者几乎全部都恢复了精神状态,而且许多人停止了服药。据报道,该香气疗法的香料是从柑橘类水果中提取出来的,经一定装置施用于病人。

柑橘类水果包括柑橘属、金橘属和枳壳属,如橘、柑、橙、柚、柠檬、金橘、枳壳等。这类水果不仅可供观赏(如柚)、品尝、食疗,而且气味芳香,沁人心脾,人们不妨一试。

绿豆水冲鸡蛋 治口腔溃疡

鸡蛋打入碗内拌成糊状,将绿豆适量放入盆内冷水泡几分钟,再放火上煮沸5分钟(不宜久煮)。这时绿豆未熟,取绿豆水冲鸡蛋花饮用,每日早晚各1次,效果特佳。

艾叶熏洗治痔疮

取皮硝(芒硝的粗制品)、艾叶各30克,莲蓬壳4只,加水2000毫升煮沸后倒入搪瓷痰盂内。患者坐在痰盂上,让药液熏蒸肛门口,待药液微温时,即倒入小盆,用毛巾蘸药液洗肛门周围,每日2次。药液第2天再煎后可重复使用1次,可连续熏洗数天。



泡温泉护肤误区

泡汤后使用各类美白、抗衰老精华素
皮肤科专家表示,冬季里泡温泉可以充分放松身心,达到一个休养生息的作用。几乎所有泡温泉的人都知道这个道理,但很多人却忽视了对肌肤的护理。

其实,不管是泡的过程中,还是泡完出来,对护肤来说均可有极大的作为,但很多人并不知道这一点或者不知道怎么做,以一张紧绷、润红的素颜应对寒风。另外,也有部分人利用得过了头,认为趁着刚泡出来身体血液循环加速,皮肤毛孔张开,可以更好更快地吸收各种护肤精华,就拼命往脸上涂抹美白、抗衰老精华素。这都是不对的,浪费了一趟温泉之行。

特别提醒

泡完温泉后不能用深层清洁的面膜。因为泡温泉的过程中,会引起肌肤皮脂流失,这时再用深层清洁产品的话,肌肤的皮脂流失得更厉害,从而引起肌肤不适,如泛红、刺痛等。

小贴士

如果你想把温泉之旅的护肤功效发挥到极致,你还要注意泡前和泡中的相关护肤工作。

泡温泉前

卸妆 如果你有化妆的习惯,那么入池前最好把妆卸掉,因为温泉水温较高,泡十分钟左右会出汗,带妆的话汗会把妆化掉。

另外,温泉里蒸汽缭绕,妆容在这样的环境中稍久一点也会化掉。不如先卸掉妆,让肌肤更通畅地呼吸。

泡温泉中

敷面膜 最好的就是保湿面膜。切记不要选择美白面膜,很多美白成分都怕热(如左旋C),蒸汽会造成其成分变质,对皮肤反而不好。

专家建议

泡温泉后肌肤补水宜选霜状面膜

泡完温泉出来后,这时浑身血液循环加快,新陈代谢旺盛,易吸收营养成分,但如果用进补类的护肤品都不适合,因为在毛孔充分张开的时候,护肤的关键不是进补,而是防敏感。

美白、抗衰老的护肤品常会加重皮肤的负担,用上甚至会有刺痛的感觉,比

如美白面膜,很多美白面膜都含酸性成分,敷时可能会造成皮肤泛红。

这时应用舒缓类的面膜,既可让泛红的肌肤安定下来,同时又有保湿补水的作用。这类舒缓类面膜又以霜状为好,质地温和,此外,冲完澡后一定要记得涂抹身体乳液,如果不及时滋润,皮肤在寒冷的天气里,很快就会觉得干痒。

年末身体毛病多,自己解决不求人——感冒了喝姜茶 睡不着踩绿豆



每到年终岁尾,频繁的加班,紧张的情绪,不规律的作息,都会导致人们免疫力下降,从而使各种疾病乘虚而入。忙碌的您,不妨停下脚步,关爱一下自己和家人的身心健康,积极地做好保健功课,过一个祥和快乐的新年!

岁末感冒大多“寒包火”

萝卜姜皮茶有良效

最近一个月,感冒的人特别多,且有一个明显的特征就是“寒包火”,病人往往是内生湿热,痰热郁肺再受风寒而引发感冒。采用对症的中药治疗效果一般比较好。平时多喝豆浆、豆粥、米粥,多喝茶水。还可试试以下验方:

萝卜姜皮茶:萝卜具有顺气之功效,姜具有温经散寒的作用,而橘子皮可以健脾和胃、芳香化气,将三者放在一起煮水后饮用,不但有助于药物更好地发挥疗效,还能起到预防感冒的作用。

应酬多胃肠不堪重负

冬季养胃喝猪肚汤

岁末年初,过多的应酬会加重胃肠道的负担,从而引发胃肠疾病;此外,繁忙的工作导致饮食不规律也是引发胃肠疾病

的原因之一。推荐养胃汤一款:

胡椒猪肚汤:白胡椒30~50粒,猪肚1个,食盐、料酒、味精各少许。先将猪肚洗净切块或丝,入锅内加水,加入白胡椒,煲两个小时左右,汤稠肚烂时,加入食盐、料酒、味精即可食用。此汤可在饭前饮用,有温中散寒、健胃养胃的功效。

繁忙岁末睡眠“赤字”

踩踩绿豆帮你入睡

每年从12月份开始,以睡眠质量下降为主要表现的抑郁焦虑症十分常见,这种失眠也叫年底型失眠,原因也和压力大有关。推荐以下助眠方:

踏足按摩:取绿豆500克,置铁锅中文火炒熟,倒入脸盆中,同时将双脚洗净擦干,借盆中绿豆余温,用双脚踩踏绿豆,边踩边揉。每天睡前1小时开始踩踏,每次30分钟左右,有助于入睡。

海参是美容佳品

爱美是女性的天性,现代女性都渴望拥有青春的活力和美丽的容颜。

中年女性保持青春的活力除了加强皮肤局部的保养,更主要的是合理补充营养,促进机体的机能健康,这样,皮肤等外在的因素才能焕发光彩。

海参是一种营养丰富均衡的天然绿色食品,对体会产生各种神奇的效果,其富含的精氨酸可促成人体细胞的再生和机体的修复,又是合成人体胶原蛋白的主要原料,可以延年益寿,消除疲劳。

海参含有的谷胱甘肽是长寿因子、抗衰老因子,硫酸软骨素是人体生长发育不可缺少的物质,如果这种成分减少,首先会引起肌肉变硬、弹性消失、萎缩老化。

海参富含的胶原蛋白是皮肤保持弹性的重要物质,酸性粘多糖对细胞内外结合有保护作用,含有的超氧化物歧化酶、微量元素锌、硒、铜等对人体内自由基有很强的清除作用。

海参肽富含以上各种物质,从而使你的皮肤润泽、光滑、细腻,减少和预防皱纹的产生,消除面部色素沉着,使您青春永驻。