



# 夏季到 打响反“孔”攻坚战

又迎来一度炎夏酷暑,刚做好美白和防晒的部署,就又遭遇了“毛孔”这一护肤大敌。每到夏季,温度升高,油脂分泌量也随之增加,万恶的毛孔油脂分泌量最大的在鼻头和鼻侧出没,还有攻占脸颊的趋势,看来一场反“孔”大战是在所难免了。

其实有很多原因会让毛孔变得明显,诸如毛孔内堆积了污垢,这就跟油脂分泌量增加有直接关系,油脂氧化后混合灰尘等会撑大毛孔。另外毛孔周围的结构导致皮肤受紫外线照射后产生的黑色素会更容易在毛孔周围沉积。而且肌肤的松弛也会使毛孔变大。因此,我们要意识到反“孔”是一场全面的持久战。

首先针对毛孔内污垢的问题,我们可以选择一款质量有保证的卸妆油,用以油治油的原理,瓦解毛孔内的污垢,使毛孔更加洁净,通透。

其次对抗毛孔周围的老废角质和黑色素沉积,我们可以选择磨砂或泥土质地的深层清洁面膜,祛

除了老废角质的皮肤看上去会变得细腻,白皙。

值得一提的是,除了这种在一定周期内进行一次的特殊护理,日常的功课也不能疏忽,选用清爽的产品,最好加入多种植物成分来帮助保护皮肤,疏通毛孔。除此之外,相关的保湿、美白、抗老、防晒等功课都是反“孔”大计中不可或缺的战略组成部分。

最后,要想在反“孔”战争中取得绝对的胜利,还是要靠一款效果强大的底妆产品,添加维生素E来帮助肌肤抗氧化,在一定程度上也有保护肌肤,有避免毛孔进一步变大的效果。轻轻涂抹一层,肌肤质感也随之变得很细滑。

## 健康资讯

### 冰激凌要小口慢吃

天热时吃点冰激凌的确爽口,但消化科医生提醒,夏季吃冰激凌等冰品,应该小口小口慢慢吃,喝冷饮最好少量慢慢喝,延长在嘴里停留的时间,等温度跟体温接近后再下肚,这样可以减少对胃肠的刺激。

但是需要提醒的是,过敏性鼻炎、气喘的患者最好少吃冰激凌,少喝冷饮,以免过敏症状加重

### 性格内向的人更爱磨牙

有研究者对80对磨牙患者和无磨牙症者做对照研究,为每个人做个性测定。结果表明:性格内向、压抑,特别是情绪不稳定、易紧张等个性是磨牙症发病的重要因素。也就是说,磨牙症者与非磨牙症者相比悲观情绪更严重。

除了通过多种方式摆脱心理压力、稳定情绪外,还可试用以下的简单方法摆脱磨牙:

①将橘皮洗净,放入白糖水中浸泡5天,每晚睡前吃1个橘子皮,连续3~4天即可见效;②每晚睡前吃一块约5厘米见方的生橘皮,用红糖水送下,连吃2~3天;③每天取芦根50克开水冲泡代茶饮用,可有效缓解成人磨牙症。

### 五种方法除农药残留

随着夏天的到来,很多家庭都爱买些水果吃;即便是饭桌上,大鱼大肉也明显减少了,大家都爱吃点清淡的蔬菜。可是,就在这两天,一些让人惊讶的消息又在网上流传开来:在美国,苹果被评为农药残留最高的果蔬;而在我国,杨梅也被发现“有虫”——一时间,各种说法真真假假,让不少人担心不已。别怕,5种办法可除残留农药。

**水洗法** 这种方法适用于叶类蔬菜。可以先用水冲洗掉表面污物,然后浸泡不少于10分钟。浸泡时可以增加果蔬清洗剂增加农药溶出,浸泡后用清水冲洗干净。

**浸泡法** 有机磷杀虫剂在碱性条件下会迅速分解,可以将瓜果蔬菜在碱水中浸泡5到15分钟,将有效去除残留农药。

**去皮法** 蔬菜瓜果削去外皮可以有效去除残留农药。  
**储存法** 保存的瓜果蔬菜可以存放一定时间以减少农药残留量,若存放15天以上将大大减少残留。

**加热** 对芹菜、菠菜、小白菜、豆角等蔬菜可采用这种方法。将蔬菜在沸水中煮2至5分钟,然后用清水冲洗。

### 天热没食欲 香菜来帮忙



夏天人们大量进食冷饮和瓜果,易损伤脾胃,出现“苦夏”疲倦乏力症状。而通过健脾益气的饮食,则能达到开胃增食、振作精神的效果。营养专家建议人们夏季常吃香菜,香菜有开胃消郁、止痛解毒的功效,经常食用可助食、醒脾。一般在做菜时,加入少许香菜即可,也可以凉拌或做汤。

**凉拌香菜** 香菜150克,生姜15克,红辣椒两只。将三者洗净,生姜、红椒均切丝,再用温开水将香菜、姜丝、红椒丝稍浸泡,沥干水装盘,加入盐、香油适量拌匀即可。

**黄豆香菜汤** 取黄豆10克,香菜30克。先将黄豆浸泡,洗净,加适量水煮15分钟加入香菜,煮15分钟即成。

**香菜拌圆白菜** 香菜20克洗净切小段,辣椒切斜片;圆白菜200克洗净后用手撕小块,放入滚水中烫一下即可捞起;加入盐、鸡精、橄榄油混合搅拌均匀,即可。

**凉拌香菜牛肉丝** 卤牛肉250克切丝,香菜50克洗净切段,将牛肉丝放入大碗中,加入味精、白糖、陈醋、辣椒油、香油适量,蒜末少许拌匀,撒上香菜段即可食用。

## 超市应下架食品知多少?

记者 殷江霞

近日,北京市工商局、质监局公布了23种超市下架食品名单。其中8种不合格食品为细菌超标;另外15种不合格食品是添加剂超标严重。

虽然只在北京超市中的一些食品“下架”了,但全国其他地区也存在类似问题。如今食品安全问题格外引人关注,今天我们就带您多了解一些这方面的知识,让您知道哪些食品容易被添加过量的添加剂,超市中还有哪些食物容易被人添加一些有害物质?



### 哪些食品容易出现添加剂超标

食品安全专家表示:食品添加剂是指为改善食品品质和色、香、味以及防腐和加工工艺的需要而加入食品中的化学合成或天然物质。有不少食品都容易出现添加剂超标,如蜜饯、果脯、山楂羹、茶饮料、易拉罐装碳酸饮料,会出现甜味剂、防腐剂使用超标,过量食用

这些食品有可能致癌。酱卤类制品、灌肠类制品、休闲肉干制品、五彩糖易出现色素使用超标,长期食用含有着色剂的食品后,人体健康会受到影响,过量的污染物还会对人体主要脏器造成损害,尤其对儿童健康发育会有一定危害。

### 超市中哪些食物易被添加有害物质

#### ◇ 生姜——看成色、闻味道能辨别

为了让生姜卖相更好,一些不法商贩竟然用硫磺熏制生姜,使其色泽鲜艳,能卖个好价格。长期食用硫磺熏制的生姜,毒素会在体内越积越多,严重影响人的肝肾功能,对人体健康构成更为严重的威胁。

辨别硫磺生姜的方法其实很简单,一是看成色。正常生姜外表粗糙,较干,颜色发暗。二是闻味道。硫磺生姜有一股很浓的硫磺味,掰开品尝会发现姜味不浓或味道改变。

#### ◇ 海带——特别绿的不能买

海带肥肥的,颜色特别绿,还很光亮,很可能是用化学品加工过的。一般海带的颜色是褐绿色,或是深褐绿色。正常情况下,新鲜海带通常经开水烫后,再晾干处理,颜色是灰绿色的。

#### ◇ 蘑菇——雪白透亮中看不中吃

有的蘑菇雪白透亮,粒土未沾,价格还便宜,很可能用漂白粉泡过,中看不中吃。好的蘑菇生长在草灰里,难免会沾上草灰。而且正常蘑菇摸上去,有点黏糊糊的,漂白过的蘑菇摸上去只是光滑,不会有腻腻的手感。

#### ◇ 水发食品——一握就碎不能买

常见的有水发蹄筋、水发海参、水发酸鱼等。不法之徒常利用甲醛或双氧水来加工水发食品。鉴别时,一是看,如果食品非常白,体积肥大,应避免购买和食用;二是

闻,甲醛泡发的食品会留有一些刺激性异味;三是摸,用甲醛泡发的食品手一握就很容易碎。

#### ◇ 虾米——要选干爽不粘手的

有的商家在虾米发潮后,用氨加以处理,使其表面与一般虾米无异。所以挑选虾米一定要选干爽、不粘手、味道清香,细闻一下,没有刺鼻气味的。

#### ◇ 枸杞——有酸苦味要警惕

颜色特别鲜红的,光光亮亮的可能是“毒枸杞”,颜色略发暗,略带土色的是天然枸杞;“毒枸杞”摸上去有黏感,天然枸杞则相对干燥;另外,天然枸杞酸中带甜,而“毒枸杞”则有很重的酸苦味。

#### ◇ 银耳——并非颜色越白越好

银耳的色泽并非越洁白品质越好。银耳经硫磺熏制可去掉黄色,外观饱满充实、色泽特别洁白,但存放时间稍长,约10~20天又会因与空气接触而氧化还原为原来的黄色进而发红。选购银耳时可取少许试尝,如舌头感到刺激或有辣味,则可能是用硫磺熏制的。

#### ◇ 黑木耳——有怪味可能掺假

真木耳略嚼后纯正无异味,并有清香气。假木耳通常都有掺假物的味道,如有涩味,说明用明矾水泡过;有咸味,是用盐水泡过;有甜味,是用糖水拌过;有碱味,是用碱水泡过。