



肌肤也会中暑 全方位解决肌肤“热”危机

骄阳似火,照在身上热辣辣的。大家已经进入抗暑大作战了!小编特制降温方案,让你解除肌肤中暑危机,摆脱夏天出油、冒汗狼狽样,美丽一整夏。

补水降温 让肌肤更清爽

为了要控制旺盛涌出的汗与油,不可缺少的是“水分补给”!利用保湿喷雾和保湿补妆术在肌肤表面直接充分大量地灌注水分,让中暑的皮肤,立即降温、恢复滑润的感觉。

保湿小计:

● 化妆包内放保养用化妆棉。沾满化妆水和乳液的化妆棉随身带,可补妆用。

● 边保湿边卸妆不怕脸干。卸妆处直接盖粉只会越补越糟,用化妆水棉片擦拭清洁,再用乳液保湿。

● 化妆棉擦过要用指腹推匀。

● 简单又不易脱落的拍打法。在擦拭干净部位取少量粉底用指腹拍打上妆,即可恢复湿润细嫩的皮肤。

降肤表的温 避免发炎反黑

1、调节像被火烧的发烫肌肤 冰镇绝招退热

皮肤泛红发烫就是一种发炎反应,不能即刻降温镇静,随之而来就是反黑!中暑肌肤就跟人体一样,胃口变差,用大量化妆水和冰块降温,再补充点营养爽口水凝冻,慢慢恢复中暑肌肤体力。

2、肌肤中暑急救 降温 镇静

当皮肤发热,首先要让它冷静下来,因干燥会让情况更恶化,用化妆水补水加外力冰镇后再用手掌按压吸收,千万不能再画圈按摩加温。

降温小计:

给予水分抑制发炎。化妆水浸湿面膜纸或化妆棉粘贴,再喷洒化妆水保持表面湿润,敷10分钟。

用冰块帮助急速降温。避免冰块直接接触肌肤冻伤,隔层面膜用摩擦方式冷却发热的皮肤。

用两手掌心按压。拿下后用两手掌心包覆脸

颊,从中心朝外侧轻柔按压让化妆水吸收。

不可画圈摩擦。接着用两手交互缓慢按摩下巴和额头,注意不可摩擦,而是轻柔加压按摩。

利用“五招”拐骗大脑 给全身降温

天气热还没出汗、冒油,会先出现的是闷热感,其实这就是轻微中暑。一有中暑现象马上降温,就不会有后面的汗臭、泛油脱妆的状况。大脑其实很情绪化,利用视觉、嗅觉等五感就能成功拐骗。

招数1、视觉降温。利用蓝、绿、白等凉色,不会给视觉太多刺激,心静自然凉就是这个道理。如果配上通风不闷热的雪纺纱、棉麻等薄透材质,不仅降别人的视觉温,而且也可降自身体温的双赢局面。

招数2、味觉降温。一直很不解为何日本OL在大热天能穿得住套装通勤,却不狼狽?原来妙招就是出门时在嘴巴含颗冰块调控体温,维持和室内相仿温度,自然不易在大街上演“湿身秀”了!

招数3、嗅觉降温。香味能对人生成积极的生理影响,有的使人兴奋、有的使人平静、消除人体疲劳等。香水咨询师说,在所有香味中,绿色芳香最能给人清新、凉爽感,如:西西里柠檬、橙花、薄荷、柑橘类、白色花朵等,就像喝下一杯清凉冰饮。

招数4、触觉降温。其实脖子是全体的中央空调控制处,就像天冷围围巾就能立即温暖起来,同理可证,把干毛巾装进夹链袋冰在冷冻库中,一有闷热感,就拿来围在脖子上。

招数5、按摩消暑穴。(1)拳头重压按摩手背。手握拳由上往下同一方向按摩约10秒,不要来回摩。(2)掌心按摩要放慢。接着再按摩掌心,力道加重、步调放慢,同方向约10秒。(3)有点痛的力道拉手指。从指根往前拉,要有点痛的感觉,依次由小指到拇指。

美国《健康》杂志最新载文—— 缓解压力试试5招

无论是在职场,还是在家中,压力可能无时不在。如何缓解压力,成为越来越多的人关心的话题。美国《健康》杂志最新载文,推荐以下5个解压小妙招,可以帮助你1分钟缓解压力,放松身心。

1.仰望天花板,倒数60秒。抬头仰望动作有助于刺激副交感神经系统,降低血压,放慢呼吸节奏。慢慢倒着数数,也有助于分散注意力,缓解压力。

2.将压力写进日记,把问题留给明天。将带来压力的问题白纸黑字写在纸上,有助于更好地了解和分析问题,以便更好地解决问题。

3.深呼吸10次。鼻子吸气,口腔呼气。深呼吸可降低心率,平静身体。深呼吸时,集中注意力关注腹部起伏和气流的吸入呼出。

4.想象腾云驾雾。设想自己飘浮于云端,观察可以看到的一切。沉思默想有助于摆脱日常烦恼和压力束缚。

5.缓慢活动全身肌肉。压力大的时候会导致全身疼痛和不适。学会活动全身,从头到脚逐步放松肌肉,有助于缓解肌肉紧张度和心理焦虑感。

马鞍山

8亿打造医药产业园

6月28日上午,桂龙药业医药产业园在马鞍山市当涂经济开发区隆重奠基。此次预期投入8亿元人民币的医药产业园项目包含两个基地:万吨级现代中药提取基地,现代生物中药研发基地,包括三条现代化中药生产线,分别是现代固体中药生产线、现代液体中药生产线和现代功能性食品生产线。

桂龙药业总经理王俊新表示,2011年是桂龙奠定百年基业的关键之年,桂龙出品的慢严舒柠清喉利咽颗粒是我们的拳头产品,荣登“健康中国·中国药品品牌榜”咽喉口腔用药类榜眼,依托咽喉领域的优势,桂龙将延伸进入大健康领域。桂龙医药产业园的建设,桂龙入市筹备、做好做大桂龙品牌,三者齐驱,互促互动是2011年工作的重点。桂龙的战略是聚焦咽喉领域,聚焦中药现代化、日常化,通过产品创新来切分医药市场的蛋糕。桂龙医药产业园落户于皖江城市带承接产业转移示范区,作为拥有中药知名品牌的知名企业,桂龙医药产业园列入安徽重点项目,对促进安徽从中药资源大省向中药生产强省的转型具有重大意义。

合肥现代妇科医院 开诊粉刺治疗

昨日合肥现代妇科医院粉刺治疗科正式对外开诊,该院将采取中西医结合治疗,从根本上去患者脸上的痘痘,让患者过个快乐的夏天。

据合肥现代妇科医院粉刺治疗科专家介绍,夏天天气热,失水多,盲目祛痘只能让敏感的皮肤更容易受到伤害,应赶紧停止“挤痘痘”的可怕做法,去正规的医院治疗。目前本院采取三大治疗法,激光治疗:当今最先进一代多种激光设备联合应用,消炎杀菌,祛痘并消除红色印痕;果酸换肤:祛除受损的外层皮肤,刺激新的细胞生长,治疗青春痘、改善毛孔粗大、老化、干燥、粗糙,淡化表皮色素斑等;中医面膜:药性温和,消炎脱敏,通过消炎、排毒、修复新生来缓解症状,治疗各种皮炎、痤疮、湿疹并修复斑痕。

多喝白开水,饮食八分饱,日行一万步 活不过90那是你的错!

据权威统计,中国人的人均寿命为73岁,由此很多人认为活到80岁就实属不易,但全国首席心血管病专家、北京大学人民医院心研所所长胡大一教授却认为:“只要你遵守四句老话——戒烟限酒,合理膳食,有氧运动,心态平衡,就可轻轻松松活到90岁,如果活不过,那就是你的错!”

10个心梗,9个可以被预测

三十几年前,一个美国医学代表团住在燕京饭店,一位负责人早上拉开窗帘,看到长安街上的自行车流非常壮观,感慨地说:“中国人很健康!”三十年后,还是这位负责人,又一次来到北京,他早上推开窗户,只见长安街上车流滚滚,他长叹一声:“中国人得病了!”

出门就打的,进门坐电梯;烟酒不离身,洋快餐不离开……不健康的生活方式是国人心血管疾病发病的主因。据统计,中国每年有300万人死于心血管疾病,平均每12-13秒就有一人被心血管疾病夺去生命。

大家都知道有病去看,但真正的预防却没人重视。“疾病发展几十年,致残致死一瞬间”,胡大一教授指出,防治心血管病绝不是老年人的事情。10个心梗,9个可被预测;6个心梗,5个可被预防。人类告别癌症,可多活3年,人类告别心血管病,可多活10年。

不做闲人,坚持日行万步路

运动的好处人人皆知,关键是很多人既没有落实,也不能坚持。

“我带计步器锻炼11年了,每天走1万步。”胡大一认

为走路是运动的最好方式,简单经济,安全有效,对老年人关节、肌肉、韧带损害很小,对心脏负担相对较小。除此之外,平时可练小哑铃、橡皮带等。锻炼身体的灵活性可选择太极拳及瑜伽。另外,慢跑、扭秧歌、打乒乓球等都适合老年人。胡大一让大家记住有氧运动中的“1357”:每天运动1次,持续不少于30分钟,每周确保运动5天,运动时适宜心率=170-年龄。

吃八分饱,要有适度饥饿感

谈到合理膳食,胡大一建议大家记住这样一个原则:总量控制八分饱,合理搭配不过分。食盐量每天不超过5克;减少膳食脂肪,多吃蔬菜水果、五谷杂粮;适度吃瘦肉,或鸡鸭及鱼肉;海鲜适度;鸡蛋每天1个,如果胆固醇高或有冠心病,就每星期吃4-5个。

喝酒有度,白酒每天别超1两

胡大一提醒,吸烟是一种疾病。烟草中的尼古丁已被证实是毒品,其成瘾性与可卡因相似。戒烟是降低心血管病风险最经济的方式,可降低36%的死亡率。

酒倒是可以喝一点。对喜欢喝酒的人来说,男性每天50克白酒,100克葡萄酒,300毫升啤酒,三选一是可以的,女性减半。