

秋燥来啦! 赶紧润肤补水



前一段时间的连绵小雨差点儿让我们忘了合肥的秋季有多干燥,天刚放晴,冷空气就来了,保湿补水就要提上日程。我们都知道,嘴角、眼角等部位尤其干燥,而且保湿功课做得很多,效果也很难保持。那么,如何解决顽固的干燥呢?

记者 殷江霞

改善眼周干燥:用眼霜当眼膜敷

眼周皮肤薄,脂肪层也薄,所以更容易干燥。眼周干燥,细纹接着就来了,尽早消除这些干纹是防治真正皱纹出现的重要一步。眼膜价格比较高,介绍一种方法代替眼膜,而且可以随时随地使用,中

午午休时在办公室也可以使用。用保湿的眼霜,在眼周涂上一层,一定要厚到完全盖住肤色,3-5分钟后,用螺旋打圈的方法按摩眼周,直到眼霜被吸收。不但能给眼睛保湿,还能醒神。

改善面部脱皮用化妆水效果最好

解决干燥起皮,用什么效果最好?很多人都认为,要用面霜或用油脂。因为她们发现,一旦涂抹上面霜,粗糙的皮肤马上被抚平,变得细腻。实际上,这样做只是暂时盖住了脱皮的皮肤,并没有真正解决皮肤的缺水问题。这个时候,只能用化妆水,因为水的渗透能力最强,是能够立

即被吸收的。

由于脱皮的皮肤更敏感,选择含有镇静舒缓成分的化妆水最好,如洋甘菊、芦荟、燕麦,用轻拍的手法来促进吸收。

之后再用水霜,这个时候皮肤的吸收能力不好,也可以用眼霜代替面霜。

改善T区油U区干:用温泉水喷雾

亚洲人的皮肤80%以上是混合型皮肤,所以T区油U区干是很普遍的现象,最好分开用护肤品,在T区用乳液,在U区用同一款的乳霜是不错的选择。

另外,可以在办公室备一瓶喷雾,即使面部泛油光也没有关系,喷上喷雾后皮肤会自己调节到一个水油平衡的状态。



西风响,蟹脚痒。每年秋季,都是赏蟹的好时节。9月18日之后,正宗的阳澄湖大闸蟹开始爬上合肥市民的餐桌,不少人过足吃蟹的瘾。但医院消化内科专家提醒大家,螃蟹味虽美,却并非人人适宜,不可贪多常吃。
朱沛炎 记者 胡敬东

螃蟹味虽美 贪多也伤身 六类人应少食或不食螃蟹

据合肥市第二人民医院消化内科王志红主任介绍,螃蟹具有较高的营养价值,适量食用对人体健康是有益的,但对于六类人群应少食或者不食。

一是高血脂、心脑血管病高危人群。人体一天的胆固醇摄入量不应大于300毫克,而一个蟹黄所含胆固醇量已超过300毫克,对于血脂已经超标、体重超重、有脑血管疾病患者来说,不宜大量食用。

二是体质虚寒的人群。中医认为“蟹性寒”,因此虚寒体质的人如果食用蟹过多,很可能出现脾胃不调、消化不良、精力不济、畏寒畏风等症状。

三是胆结石、胰腺炎、肝炎患者。螃蟹富含蛋白质,大量食用后会促进胰液的分泌,诱发胰腺炎合并胆结石者急性发作;同时蟹黄丰富的胆固醇会促进胆汁分

泌,加重肝脏负担。

四是肾功能不全者。对于需限制蛋白摄入的肾病患者、心功能不全的人,不宜食用大闸蟹,或者尽量少吃。

五是痛风患者。螃蟹属于高嘌呤食物,因此嘌呤代谢异常或者痛风患者一定要远离螃蟹。

六是过敏体质者。螃蟹中的组氨酸经过脱羧酶作用生成的组胺是一种致敏物质,易诱发过敏症状。对于有食物过敏史、蛋白质过敏史、哮喘的人也不宜食用。

除了上述人群不宜食用螃蟹外,正常人在食蟹时也应注意。专家建议,食用螃蟹每次不应超过两只,一周不要多于三次,烹调时最好辅以姜、葱、大蒜、米醋等调味品,既能去掉腥味,又能增进食欲,还能起到杀菌和中和螃蟹寒性的作用。



8月31日,陕西西安一13岁少年小华(化名)在开学报到首日被班主任留下“谈话”,回到家后被父亲绑起来打了两个小时,送到医院抢救了4小时还是不幸离开人世。

随便在网上查找:3岁大的女儿只因淘气被妈妈失手打死,9岁大的儿子成绩不理想而被父母失手打死……一幕幕悲剧,不停地上演。

教育学家表示:孩子的知识经验很大程度上是从成人尤其是父母的言行中模仿得来,暴力教育只能培育出孩子的暴力性格。如何将孩子看做一个主体的“人”,如何面对孩子的内心世界,家长需要了解儿童的心理,要科学有效地教育孩子。

记者 殷江霞

父亲失手打死13岁儿子:我就想娃以后有出息 教育孩子 要分阶段进行

体罚孩子 缘于家长压力大

职场压力大往往成为家长对孩子出手的主要原因。此外,家长另一种浮躁的心态来自于孩子交给长辈带,长辈没有按自己的内心所期望的来教育,结果出来的“产品”并非如自己所愿,但又不能责怪长辈,这个时候家长就会把内心的不满和失落感倾泻在孩子的身上。

合肥市四院相关心理专家分析认为,家长面对浮躁需要的是把自己的想法向对方说出来,而不是压抑在心里,然后在私下自己嘀咕。如果不能当着某些对象说的话,那就需要选择找专业的心理咨询师去聆听你的抱怨,并在抱怨里找到自己解决问题的方法。

教育孩子 要分阶段进行

对孩子的教养需要分阶段来进行有效的引导,使孩子能健康成长。0~3岁是

建构孩子规则与成长方向的第一关键期,让孩子必须知道什么是对是错。

第二个阶段是在3~5岁,这个时期是孩子建立道德规范的时间段,这个时间如果没让孩子建立起来,孩子长大后可能会是一个不守规则、缺乏道德意识的人。当孩子的行为表现为一个缺乏道德规范的人时,家长在他人面前极有可能感到没面子,于是惩罚行为就会发生。所以,要把握好孩子童年的两个关键期去给予引导,这样孩子上了小学就会有一个被社会和大众接受的行为规范。

专家表示,孩子做得不好,有些家长就会体罚或掌掴孩子。家长以成年人的速度与适应力来要求孩子,当结果未能达至要求时,家长就会浮躁,而令孩子受到成长的压抑。当孩子在一种压抑的家庭氛围中成长,其性格就会趋向非常态方向发展。这样的孩子长大后,或有高反叛性,或自我价值贬抑等。

年过20的你 该看好你的腰了

都市中忙碌的年轻人,有些在办公桌前一坐一天,有些在路上忙碌奔走,有些则宅在家里“淘”来“淘”去。安徽省中医学院第一附属医院推拿科副主任吕子萌提醒:年过20的你,是时候看好你的腰了!

张依帆 记者 胡敬东

坐好了,别跷腿

有些人觉得硬椅子不舒服,到哪去都会专门找弹性大、较柔软的椅子来坐,而且喜欢七扭八歪地靠在椅子上,懒洋洋的就像一摊泥。还有不少人坐着的时候不自觉地就跷起了二郎腿,一跷就是一个钟头。

吕子萌说,按老话,就该坐如钟,坐就要有坐相。那种舒服的“老板”椅,可能会在不知不觉中温柔地“杀伤”你的腰。坐在这种椅子上,人体各部位肌肉群要随时调整着力点,尤其是腰背部肌肉,都处于变形用力状态,很费腰。

另外,跷着二郎腿会对颈、背、腰等部位造成持续性负荷,导致背部肌肉、韧带被长时间过度牵拉而使腰下部分、骨盆受损。

提醒:高、硬椅子不白虐。尽量选择高一些、软硬适度的椅子,有利于腰椎保健。高度以双脚放下,大小腿的弯曲角度不小于90度为宜。电脑一族可随着椅子升高,适当调整电脑显示屏,使眼睛能平视显示屏下三分之一处为宜。

睡好了,别趴着

不少写字楼一族,常常在午休时趴在办公桌上小憩一会。等到晚上,好不容易做完了一天的工作,卸下浑身的疲惫,回到家趴在床上就睡。

趴在桌上睡觉对腰椎健康大为不利。吕子萌解释说,由于颈椎和腰椎都处于向前弯曲或侧弯的状态,不符合在睡觉时肌肉放松的正常位置,时间长了很容易造成伤害。

而趴在床上睡觉虽然对腰椎不良影响较小,对某些腰椎间盘突出患者,还能缓解疼痛感。但是趴着睡觉需要注意保护颈椎,趴着时,头部或朝左,或朝右,一个方向保持的时间较长,易导致颈椎损伤。所以睡觉最好各种姿势交替。

提醒:睡要有睡样,没有条件躺着的时候,可以坐着睡,但要在腰部垫上软垫,再带上一个旅行枕头。躺着时最好选择板床而非席梦思等软床。因为谁在板床上,着力点是固定的,并且与站立时完全不同,可以使腰椎等各部分得到充分休息。