

健康新知 \

空调房工作一天 肌肤脱水一升

冬季别忘了做足补水课

有研究表明,空调开整天,全身脱水一公升。眼下,保湿就是护肤最重要的功课。不过,你是不是会发现,常待在空调房中,保湿工作成效甚微,肌肤看起来依旧干燥难耐?赶快学学正确的保湿方法,打响办公室保湿保卫战吧!

空调暖气

抽走你的水分

寒冬里走进温暖的办公室固然惬意,但时间一久,皮肤就会变得干燥、紧绷。

有研究表明,空调暖气背后隐藏着惊人的“脱水危机”,光是脸部,每小时至少会流失 50 毫升的水分。同时,温差越大,流失

的水分也越多。按照平均一天工作 8 小时,在空调房间里工作一天,全身大约会蒸发掉 1 升水分。

咖啡、红茶

让你微脱水

在办公室,喝什么水也有讲究。常常在办公室喝咖啡、红茶的人注意了,咖啡、红茶都有利尿、排水肿的作用,置身于冬天干燥的空调房,一定不要再喝咖啡、红茶,每天一杯就足够。

相反的,绿茶或者花草茶才是冬天的首选,加入洋甘菊、玫瑰花、蜂蜜的花草茶能从内润泽肌肤,并促进气血循环,让皮肤从内透出水润感来。

在空调房中不仅要多喝水,也要让一天各个时段都有水分补充,因此,要保持均衡的饮水量。半小时喝半杯水的频率比较合适,长时间干渴,一下子灌下大量水都不利于肌肤补水。

营造外在

“水环境”

冬天,很多白领 MM 喜欢在办公室备上保湿霜或是保湿喷雾,其实,湿润的环境才是肌肤最好的保湿霜。在使用护肤品的同时,马上行动起来在办公室或者居所营造一个湿润小环境才最有效。种植水培植物、养一缸金鱼或使用空气加湿器多少能带来一点湿气,在暖风口边放一

碟清水也同样有效。

办公室

保湿时刻表

在办公桌上做个补水加湿时刻表,每天严格执行,可以达到事半功倍的效果。

早上到办公室:出家门刚刚做过保湿工作,到办公室后只需要给皮肤增加一些保湿屏障。比如擦薄薄一层保湿乳液,薄薄一层油脂膜能防止水分快速蒸发。

下午 2 点:经过了一上午工作和午餐,皮肤水分已经蒸发得差不多了。这时候用保湿喷雾先唤醒肌

肤,再补上保湿乳液,肌肤迅速恢复水润。

下班前:如果说什么时候女人最难看,恐怕就是下班前。因此,如果有条件,最好先用洁肤水给皮肤做个彻底清洁,喷上保湿喷雾,再敷一层霜状保湿面膜即可。

(据《扬子晚报》)

什么病都可以食疗、食疗最安全无毒吗——

“食疗”四大误区影响健康

近年来,食疗越来越受到人们欢迎,还造就了几个以食疗著称的“大师”。但遗憾的是,许多人对于食疗的理解实在不到位,而且有几个误区蒙住了人们的眼睛。如果不把这些根本的误区弄清楚,恐怕还会有人为食疗付出代价。

误区一:

什么病都可以食疗

食物、保健品和药物的根本区别,就在于它们的“效力”不一样。

食物性质平和,其中药性成分少,这样才可以作为食物日常食用。如果一种食品吃几天就让人感觉明显变化,这种东西能成年累月吃吗?敢随便多吃吗?

事实上,越是“效力”明显的食物,越是要小心对待,不能过量,不能吃坏了身体。而米、面、青菜、苹果等食品人人都能吃,正是因为它们性质平和,没有那么强的“生理调节”作用。所谓饮食养生改善体质,通常都是长期食用才会明显见效,很少有三两天就有明显效果的。

保健品往往是食物中各种营养成分和药性成分的浓缩产品,它改变人体功能的“效力”就强一些,而且不会受到其他食物成分的制约。如果用对了,固然有利于健康,一旦用错了,也可能带来副作用。

比如,豆腐含大豆异黄酮,男女老少皆宜,但大豆异黄酮胶囊就不一样了,孩子和男人绝对不能随便吃,即便中老年妇女也不是人适合。

药品则效力更强,改变人体代谢的能力更强,而且它们的意

义就在于短期见效。吃一周两周都不见效,它就失去了存在的价值。所以,吃错药,吃错剂量都是一件可怕的事情。

很多人问专家,“你说吃什么食品能治好高血压?”这种期待,本身就是错误的。

因为普通食物没有那么大的效力,除非长期调养——饮食养生是终生的功夫,可是浮躁的现代人恐怕已经等不了几个月时间,就不要说更久的时间了。

误区二:

只要是食疗就安全无毒

很多人热衷于“食疗”的原因,就是觉得食物安全,心理上好接受。其实,无论是食物还是药物,只要其中的药效成分多到一定水平,就有毒性。这就是毒理学的基本原则:剂量决定毒性。

食物在正常量的时候是安全的,但吃得足够多,其中的药效成分达到一定水平,就变成了药物。比如说,每天喝二两绿豆煮的汤属于正常食物;但喝 3 斤绿豆煮的水,就变成了药物,因为是正常浓度的 15 倍。

又比如,烟酸和烟酰胺本来是一种 B 族维生素,正常每天吃十几个毫克,但如果作为控制血脂的治疗药物,就是论几克来吃的,数量是膳食正常

量的几十倍,这时候它就有明显的副作用了。即便是水,喝得足够多都会导致死亡。所以,只要是食疗就安全无毒的说法,并不成立。

误区三:

人们能用同样的食疗方

很多自封的专家都喜欢冒充中医,大谈传统养生和食疗。其实,真正的中医都是辨别体质之后才开药方的,而且药物配伍也要非常仔细地调匀寒热,而决不可能像某些“大师”那样给所有的人都开一样的方子。

从营养学角度来说,也要辨别不同人的生理状况和营养状况,按照每个人的个体情况来安排食疗食谱。有些人应少吃红肉;有些人则适宜多吃红肉。有些人适宜多吃燕麦,有些人则不宜多吃。

如果一个营养师给所有人都推荐同样的食谱,那只能说,他不是一个合格的营养师。

误区四:

慢性病可以用偏方治愈

按照西医的说法,慢性病是多因素疾病,难以治愈。这话虽然很客观,但远不如一个偏方搞定的说法,那么让人心情愉快。所以,一旦听说什么药能够根治糖尿病、高血压,就会有人追捧,尽管内行一听就知道是骗子。

糖尿病也好,高血压也好,在很大程度上的确是吃出来的,也的确可以用饮食的方法治疗,不过这 and 偏方治病完全不是一回事。那些吃出来的病,毫无例外都是“冰冻三尺非一日之寒”,是长期营养失调的结果,怎么可能指望用一种食物十天八天就治好呢?

要想解决问题,当然是要全面改变饮食习惯,平衡营养,增加运动,调整起居,消除病因。只要能坚持健康生活,这些“吃出来的病”才会逐步改善。

(据人民网)

晒太阳

有助缓解腰背痛

冬日阳光贵如油,对于老年人和身体有慢性疼痛的人来说,更是如此。英国伦敦大学医学院健康研究所最新研究称,“老寒腿”、腰背疼、关节痛等慢性疼痛有了免费良药——阳光。

这项研究共有 7000 多名 50 岁以上的人参与,结果显示,之所以很多人饱受疼痛折磨,是因为体内缺少维生素 D,这一现象在女性身上尤为明显。

对此,哈尔滨医科大学附属第四医院疼痛科主任王红梅教授分析说,缺乏维生素 D 目前被视为慢性疼痛的一种新的危险因素,长时间生活在都市、喜欢熬夜、皮肤较黑的人以及老年人等,都是缺乏维生素 D 的“重点人群”,特别是不经常进行户外运动的老年人。

研究发现,在 60 岁以上的老年人中,有 1/4 的人体内维生素 D 含量过低,这是老年人行动迟缓、骨骼过早老化的重要因素。而维生素 D 的功能远远不止这些,它不仅能使骨质强健,还能起到预防糖尿病、感冒、癌症等多种疾病的作用。

维生素 D 可从阳光中获得,也能从牛奶、果汁和谷类中摄取,但单从食物中很难摄取足够的维生素 D,所以多晒太阳是摄取维生素 D 的有效途径。因此,当你长时间遭受腰背疼、颈椎病、偏头痛、骨质疏松、关节疼等疼痛困扰时,不妨走出家门,多接受阳光的照射。

王红梅教授建议,冬天晒太阳有两个黄金时间段,即上午 9 点到 10 点和下午 4 点到 5 点,此时紫外线不是很强,使人感到温暖柔和,可以起到增强体质的作用。“特别是‘老寒腿’,应该常出来晒晒。”王教授说。

北京中医药大学东直门医院内科姜良铎教授也说,晒双腿能驱除腿部寒气,缓解小腿抽筋,而且能加速腿部钙质吸收,预防骨质疏松。另外,晒太阳时不要隔着玻璃,建议每次至少半个小时,最好穿红色和白色的衣服,因为其辐射长波能迅速“吃”掉杀伤力很强的短波紫外线。

(据《生命时报》)

