

如何防治嘴唇干燥

秋天天气干燥,很多人的嘴唇也会因此而干裂,这时候,应当如何处理呢?

秋高气爽,干燥多风,很多人都会觉得嘴唇发干,出现皴裂,因而就会不自觉地舔唇,但结果常常适得其反,嘴唇的干燥症状反而加重,甚至导致唇部肿胀、结血痂。其实,以上这些症状都是慢性唇炎的典型临床表现。

慢性唇炎是唇部慢性、非特异性的炎症性病变,多由各种长期、持续的刺激导致,如干燥、寒冷,尤其是与舔唇及咬唇等不良习惯有关。当用舌头舔嘴唇时,由于外界空气干燥,唾液带来的水分不仅会很快蒸发,还会带走唇部本来就很少的水分,造成越干越舔,越舔越干的恶性循环,严重的甚至会使嘴角处的皮肤出现色素沉着。

此外,秋天时,嘴唇还容易结痂,这也和舔唇这一坏习惯有关。由于唾液里含有多种消化酶,嘴唇上的唾液蒸发后,这些大分子的蛋白质会残留在嘴唇上,与唇部脱落的细胞一同形成痂皮。由于痂皮下方的组织不完整,如果强行撕去,就会造成更多的局部渗出,从而形成更多痂皮。

其实,嘴唇干裂是秋冬季节的常见症状,可以从调整饮食和日常习惯上来防治。第一,多吃新鲜蔬菜,如黄豆芽、油菜、白菜、白萝卜等,以增加B族维生素的摄取。第二,及时补充足量水分,充足的饮水量,对于人体机能的均衡有很大帮助,能有效防止嘴唇干裂。第三,无论男女,都应使用护唇膏来呵护双唇,尽量选择添加刺激性成分少的无色唇膏。过敏体质的人,用棉签将香油或蜂蜜涂抹到嘴唇上,也能起到很好的保湿作用。第四,尽量避免风吹日晒等外界刺激,可以采取戴口罩的办法来防护。第五,纠正舔唇、咬唇等不良习惯。

(人民网)

秋天养生 多喝三汤



一过中秋,天气明显转凉,早晚温差大,人体新陈代谢渐缓,容易感冒、咳嗽。除上呼吸道毛病外,有些人会皮肤干燥,或腹泻、便秘等肠胃功能失调。中秋后养生,不妨多喝这三汤。

山药猪肚汤

猪肚甘温,可以补虚损,止漏泄,是补脾的佳品。山药则味甘,性平,入肺,润秋燥。这款山药猪肚汤很适合脾胃虚弱的人群。

除了山药猪肚汤,用山药炖的其他食物也是秋季佳品,因为山药属于白色食品,白色食物润秋燥,诸如山药薏米粥、甘蔗山药粥等,都是秋季养生食物。

莲百杞把汤

百合味甘性平,具有润肺止咳,宁心安神的作用;莲藕性甘,有养肺滋阴,健脾益气的功效。杞把味酸,性凉,可以润肺下气,止渴生津。这款汤能滋阴养气,清热止渴。

用莲藕做主料炖制的其他汤秋季养生也不错,如莲藕排骨汤,做法简单又补脾益肺。

海参杞参汤

海参性平,味咸,可以滋阴补肾,通肠润燥;枸杞性甘,味平,具有滋补肝肾,益精明目的作用,有益补血虚;西洋参味甘,微苦,性凉,具有益肺阴,清虚火,生津止渴之作用。这款汤适用于燥热干咳、消渴乏力等肺肾阴虚之人。

(中华中医网)



节日饮食油腻 为肠胃“减负”

节日期间,人们往往作息不规律,不是省略了某顿饭,就是一天有好几场聚会,暴饮暴食。同时,亲朋好友相聚,往往大鱼大肉忽视了新鲜蔬菜的补充,而造成便秘等症状,这种做法都会增加肠胃负担。今天小编就为您推荐7种蔬菜,帮你补充膳食纤维,清理肠胃,从而减少肠胃负担。

芹菜是高纤维食物,它不仅可以加快粪便在肠内的运转时间,而且芹菜在经过肠内消化作用后会产生一种木质素或肠内脂的物质,多吃芹菜不仅可以瘦小腹,还可预防结肠癌。

菠菜是补铁的良好品,它含有大量的植物粗纤维对于便秘、痔疮等疾病有治疗作用,这在促进肠道蠕动利于排便的同时能促进胰腺分泌,帮助消化。

毛豆中富含膳食纤维,可以改善便秘问题,虽然毛豆的脂肪含量较高,但多以改善脂肪代谢的不饱和脂肪酸为主,所以过节时食物吃的太油腻可以煮一盘毛豆来清胃肠。

西兰花含有十分全面且含量高的营养成分,其不仅是人们熟知的抗癌防癌的佳品,而且西兰花是一种高纤维蔬菜,我们都知道,纤维有助于肠道蠕动,促进排便。

黑木耳,黑木耳性平,味甘,木耳中的胶质可把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附集中起来排出体外,从而起到清胃涤肠的作用,它还有帮助消化纤维类物质功能,对无意中吃下的难以消化的头发、谷壳、木渣、沙子、金属屑等异物有溶解与炼化作用,因此,

它是矿山、化工和纺织工人不可缺少的保健食品。

大家在吃火锅的时候经常会吃茼蒿,茼蒿也是清肠的高手,茼蒿中含有特殊香味的挥发油,有助于宽中理气,消食开胃,增加食欲,并且其所含粗纤维有助肠道蠕动,促进排便,达到通腑利肠的目的。

海带属于碱性食物,富含的碘可促进血液中三酸甘油酯的代谢,并防止血液酸化,有助于润肠通便,而且热量很低,膳食纤维丰富,能加速肠道的运动。另外,海带中还含有褐藻酸,可降低肠道吸收放射性元素铯的能力,并将其排出体外,在排毒减肥的同时,起到预防白血病的作用,一举两得。

(北青网)

秋季易脱发 不必每天洗发

秋季因为季节关系,大多数人都会出现比较严重的脱发现象,遇到这种情况,我们应当如何应对?

改变头发分缝位置

梳发的方向如果保持不变,头发缝儿分开的地方,由于常常被阳光照射的关系,将会特别干燥或变薄。如果分开的地方开始变薄,应该在擦发乳或头油后,加以按摩,使已经干燥的头皮得到滋润。有时不妨将分开的方向改变,不但能够享受改变发型的乐趣,且能够避免分开处干燥,减少脱发。

避免过多损害

染发、烫发和吹风等对

头发都会造成一定的损害;染发液、烫发液对头发的影响也较大,次数多了会使头发失去光泽和弹性,甚至变黄变枯;日光中的紫外线会对头发造成损害,使头发干枯变黄。

染发、烫发间隔时间至少3至6个月。避免日光的暴晒,游泳、日光浴时更要注意防护。

选择弱酸性洗发水

洗发水最好是弱酸性的,不可碱性太强。另外要选择能够强壮头皮与毛囊的洗护产品,最好能定期去美发沙龙做深层的专业护理,或者将一些专业产品买回家,来加强修护。

保持良好的情绪

压力过大也可能是你最近掉发过多的原因之一。压抑的程度越深,脱发的速度也越快。应经常进行深呼吸,散步,做松弛体操等,以消除精神疲劳。另外,应保证充足的睡眠,睡前用热水泡脚不仅帮助入睡,同时也有利于头发的健康生长。

不必每天洗发

天天洗发一度被认为是滋润秀发的最好方式,其实,就像吃饭一样,吃撑了未必都能吸收进去。得给头发足够的时间来休息,让它吸收营养和排出污物。因此,隔1至2天洗一次为好。

(新闻网)

巧用月饼 做可口小菜

虽然中秋结束了,可家里还没开封的月饼,成了“老大难”问题。送人吧,节都过完了,扔掉吧,包装那么高档的月饼,太可惜了。

据了解,月饼是一种高热量、高油食品,而且含糖量高,无论年轻人还是中老年人,都不宜吃多,否则容易引

起消化不良。那剩下的月饼可咋处理呢?一些厨师支招,称把月饼稍稍加工一下,就能变成清香的小菜。

葱炒火腿月饼。做法:将火腿馅的月饼切成小长条,加入葱段、姜丝、精盐、味精,下锅略炒即可。特点:去除月饼油腻,增加月饼清香,可作

小菜食用。

凉拌五仁月饼。做法:将五仁月饼、黄瓜、火腿、榨菜全部切成丁状,依照个人口味放入葱花、精盐、味精,拌匀即可。特点:清爽去腻,口感咸鲜,很适宜喝粥时作小菜食用。

(美食网)



换季皮肤痒

洗澡别烫多喝水

换季人体皮脂腺、汗腺分泌的皮脂及汗液减少,皮脂膜明显减少。老年人很容易发生皮肤瘙痒,如何才能解决换季的皮肤瘙痒问题呢?

换季人体皮脂腺、汗腺分泌的皮脂及汗液减少,皮脂膜明显减少。老年人皮脂腺、汗腺萎缩,皮肤变薄干燥,表现得较为突出,加上气候干燥而且气温偏低,老年人就很容易发生皮肤瘙痒,最初瘙痒仅局限于某一处,进而扩展至身体大部分,尤其以夜间最为严重。

有人以为烫澡能够缓解皮肤瘙痒的政治,这样做是不对的,因为热刺激可以抑制痒感,所以当时会感到舒服,但“烫洗”会严重地破坏皮肤表面的皮脂膜,使皮肤更干燥,瘙痒会更严重。

专家建议,洗澡时水温不要超过45℃,可以使用含有薄荷、冰片的止痒药膏来止痒,同时多使用护肤霜,但不要随意使用含激素的外用药。同时尽量不要搔抓,搔抓不仅会使皮肤破损,还会继发皮炎、湿疹,使局部的感觉神经因反复刺激而更加兴奋、敏感,瘙痒进一步加重,这样就会越痒越抓,越抓越痒,形成恶性循环。同时养成定时定量喝水的习惯,因为如果总是感到口渴时才喝水,就会处于缺水状态,而一旦缺水就会从皮肤中夺取水分。

(健康网)

枣庄信息

订版电话:0632-8881027

◆市中区千姿干洗店,杨洋,个体工商户营业执照副本丢失,注册号:370402600545458,声明作废

◆苏义出生医学证明(号:370491190)丢失,特此声明