

科学饮水 应对干燥

冬天越来越近了,空气湿度明显下降,口干舌燥、皮肤紧绷之感日益明显。这无不在提醒大家该补水了。专家表示,深秋时节若能科学饮水,缓解燥润肺的同时还能滋养肌肤。

多喝水能缓干燥,还可以润肺

中医认为,秋冬时节侵害人身体主要外邪是燥邪,“燥胜则干”,容易出现口干、皮肤干、咽喉不适等症状,所以秋冬更要注意多补充水分。而喝水是最直接的补水方法,多喝水,不仅能起到缓解秋燥润肺的作用,还能起到预防流感、缓解感冒症状的作用。现在正是流感的多发季节,中招后人体常出现发烧、呼吸急促、皮肤大量蒸发水分等代谢加快的表现,这时多喝水不仅能促进排汗和排尿的作用,还有利于调节体温,加速体内细菌和病毒排出体外。

喝温不喝凉,慢喝不快喝

秋冬时节怎么喝水才更健康,真正起到缓解口干舌燥、皮肤紧绷的症状呢?专家给出的建议有如下几点:

首先,喝温不喝凉。因为喝凉水会使胃黏膜突然遇冷,从而使原来开放的毛细血管收缩,引起胃肠不适甚至腹泻。而过烫的水进入食道,易破坏食道黏膜,诱发食道癌。因此,10℃~30℃的温水最合适。

其次,喝淡不喝甜。市面上林林总总的饮料一般都具有高糖、高能量、营养单调等特点,不要饮用太多,更不能用来代替白开水。

再次,慢喝不快喝。这是因为快速大量喝水会迅速稀释血液,增加心脏负担,也容易把大量空气一起吞咽下去,容易引起打嗝或腹胀。正确的喝水方法是,把一口水含在嘴里,分几次慢慢咽下,这样才能充分滋润口腔和喉咙,有效缓解口渴。

最后,喝水要趁早,不要等到出现口渴心烦或乏力头疼等状况时再喝。因为出现上述症状时,说明机体细胞已经开始脱水,此时再喝水已经是“被动饮水”。久而久之,人体就会长期处于一种潜在的缺水状态,不利于正常代谢。因此建议要定时喝水,要主动饮水,在感觉到“口渴”之前喝水。

除温热的白开水外,淡盐水、蜂

蜜水以及一些有润肺效果的茶饮也值得推荐。据《本草纲目拾遗》记载,盐能“调和脏腑、消宿物、令人壮健”。因此,清晨起床后空腹喝一杯淡盐水,有利于降火益肾、保持大便通畅、改善肠胃的消化吸收功能。营养学证明,蜂蜜中的果糖对便秘的人有一定润肠、滑肠的作用。

啥样的水是健康安全的好水

想要通过饮水缓解干燥,进而起到润肺、滋养肌肤、预防感冒等作用,有个前提是所饮之水是健康安全的好水。什么样的水才是健康安全的好水呢?

业内人士表示,健康好水要没有余氯、铁锈、细菌等杂物,又含有微量元素和矿物质的水。想要喝到这样的水,目前来讲,需要借助采用了RO反渗透技术的净水器来实现。因为只有使用了这种技术的净水器,才可以过滤掉泥沙、铁锈、抗生素、病毒等物质。同时,还能将水中对人体有益的微量元素及矿物质留下来,活化细胞,健康身体。

据《半岛都市报》

生活保健

经常待在空调房、长时间看手机电脑电视…… 这些习惯正在“榨”干你的眼

您是否有过长时间盯着电脑或看电视后双眼干涩、痛痒、灼热不适的情况?不要以为这只是一时的疲劳所致,只要闭目养神、睡一觉就好了,其实这些都是干眼症的典型症状。秋冬季是干眼症的高发季节,随着天气转冷,近期来医院眼科就诊的干眼症患者明显多了起来。北京电力医院副院长、眼科主任医师钱勇提醒,老年

人、手机族、白领族以及经常待在空调房的人群,都是干眼症的高发群体,与环境因素、年龄、不当用眼、滥用眼药水等原因有关。在日常生活中,如果发现自己眼睛不舒服或已经出现了干眼症状,不要过度担心,也不要自己盲目滴眼药水了事,应及时前往正规医院的眼科进行检查和确诊,并在医生的指导下正确治疗。

“干眼症”可不是眼睛发干这么简单

干眼症是指任何原因造成的泪液质或量异常或动力学异常,导致泪膜稳定性下降,并伴有眼部不适或眼表组织病变特征的多种疾病的总称,也称角结膜干燥症。

干眼症又称“角结膜干燥症”,简单来说就是缺乏泪液的滋润,从而引发一系列眼睛不适的炎症,以眼睛干涩、眼痒、有异物感、怕风畏光、睁眼困难等症状为主要表现,对外界刺激很是敏感,容易出现眼疲劳,严重时还会引发角膜炎、角膜溃疡等并发症。

空调房、电子产品让眼睛“很受伤”

正常人的眼睛表面有一层很薄的泪液膜,它可以润滑眼球、保持角膜光滑透亮。“水汪汪”就是对这层保护膜的生动画容。如果长时间过度用眼或眨眼次数少,眼球表面的泪液就会不断蒸发,使泪膜脂层变薄,进而引起眼睛干燥。

据介绍,引起干眼症的诱因有很多,其中最突出的莫过于空调环境下长时间对着电脑和手机。如果喜欢

佩戴隐形眼镜,会加速干眼症的形成或加重病情。

除了长时间使用电脑、长时间开车、阅读等过度用眼会导致干眼症外,干燥的环境,如烟雾、紫外线、空气污染、高温、气候干燥等都会影响泪膜的稳定性,增加泪液的蒸发,导致眼干。此外,服用抗过敏药、部分降压药及部分精神安定剂也会对泪液产生影响。 据《北京青年报》



延伸阅读

眼睛“水汪汪”有秘诀

预防干眼症,需要我们在日常生活中保持良好的用眼习惯。包括:主动增加眨眼次数,以利脂质层的分泌;减少对电子产品的使用时间,控制电子产品的使用距离;不要整天待在空调及烟熏环境里,也不要经常熬夜;不擅自使用眼药水;多吃蔬菜水果;闲暇之余可以多做一些眼保健操。

首先,自然地闭眼,放松眼部周围的肌肉,并调整呼吸。

其次,揉天应穴(眉头正下方一点点,靠眼眶内侧的位置)。按揉可用拇指指端或食指关节,揉法为划圈,两手一顺一逆。

接着,挤按睛明穴(泪腺上方一点),利用拇指和食指指端挤按穴位进行上下揉动。

再次,揉四白穴(脸颊骨凹陷处),用拇指指端、食指指端和指关节做都可以。

最后,按太阳穴,轮刮眼眶。拇指指端轻按住太阳穴,食指屈起以指关节侧面从鼻侧向外刮上下眼眶,同时拇指可轻轻揉按太阳穴。做完全部动作后继续闭眼10秒,睁眼之后活动一下眼珠,远眺。

实用宝典

轻松清洗搅拌机

无论是搅拌肉馅还是蔬菜水果,搅拌机都可以说是厨房的好帮手。可是,处理好食物后,搅拌机内总会留下残渣甚至油脂,清洗起来真是麻烦。如何不费时不费事地清洗搅拌机呢?一起来看看吧!

首先,在搅拌机中倒入几滴清洁剂和适当的温水,也可以使用冷水,不过温水可以更有效地分解油腻,帮助去油垢;若用冷水,可能需要重复两次才能达到去油效果。

第二,启动搅拌机,让它开始搅拌里面加了水的清洁剂,注意只需短短几分钟即可。

第三,等搅拌机停止工作后,关闭电源。再用清水冲洗干净,检查一遍,若仍有渣滓或油腻感,重复以上动作,直到它清洁为止。

最后,将搅拌机翻转晾干。

晚综

生活妙招

果蔬敷脸胜过面膜



资料图片

果蔬里的养分和外皮含有酵素成分,对皮肤有清洁和保养的作用。日常生活中,有许多果蔬可以当作上佳的护肤品。果蔬敷脸护肤选材必须新鲜,最好即做即用,每次敷在脸上的时间不要超过20分钟,敷完后要马上用清水洗净。下面介绍一些适合用来敷脸护肤的果蔬:

香蕉 将香蕉捣成泥状,涂在脸上,20分钟后洗净,可以清除脸上污垢,增加皮肤养分。

苹果 去皮捣成泥状,加入蛋黄、蜂蜜、橄榄油和面粉,搅成糊状,能让皮肤白皙,还有抗氧化的功能。

黄瓜 用黄瓜片冷敷眼睛,可以消除眼睛疲劳和肿胀,贴在皮肤上可使皮肤细腻光滑。

苦瓜 先将苦瓜洗干净,切薄片,将切好的苦瓜片敷在脸上,15分钟后用清水洗净,可以让肌肤白皙,有保湿和镇静的效果。

猕猴桃 富含维生素C,可赋予肌肤生机活力,提亮肤色,让肌肤变得白皙滋润。猕猴桃去皮捣成泥状,小黄瓜去皮榨汁,后者二者混合调匀。敷脸大约20分钟后,用温水洗净即可。

葡萄柚 含高抗氧化物,可以有效改善皱纹、变色和黯淡的肤色。将葡萄柚汁与酸奶按1比2的比例混合在一起,涂抹于脸上,15分钟后用温水冲洗,按日常保湿就可以了。 据《北方新报》

提醒

1.使用前最好先在自己手臂内侧、腋下试一下,看看有无过敏反应,须连续3天。

2.由于新鲜果蔬中的多种维生素是水溶性的,所以调制面膜时,不妨添加一点奶油、植物油,使面膜的脂溶性变强,帮助皮肤吸收。

3.使用柑橘、柠檬等光敏性果蔬做面膜时,最好选在晚上。

4.做面膜时,可以在其中添加适量蜂蜜,蜂蜜有较强的抗氧化作用,具有保湿作用。