

大未来·2019漯河首届中小小学生诗词大赛 本周六进入复赛阶段

本报讯(记者 王培)上周末,大未来·2019漯河首届中小小学生诗词大赛初赛举行,近400名选手经过激烈比拼,其中130多名选手脱颖而出进入复赛,本周六(12月7日),将举行复赛的第一场比拼。

上周末,本次诗词大赛初赛在大未来购物中心一楼大厅举行。在初赛现场,来自全市的近400名参赛选手同聚一堂,分组同台竞技,比赛通过多种形式,不仅考核了选手的知识储备,还考核了选手的诗词观察能力、理解能力和临场应变能力。经过激烈的比拼,

最终有130多名选手突破重围,成功晋级复赛。不少参赛选手虽然年龄不大,但实力却不容小觑,他们对古诗词的了解,以及在台上快速反应的能力,得到了评委老师的肯定。一些晋级的选手表示,自己是第一次参加这样的诗词大赛,感觉很有意思,不仅开阔了眼界,而且在比赛中结识了不少朋友。同时,选手们对即将到来的复赛充满期待,希望能在复赛中能有更好的发挥。

据了解,即将进行的复赛共分两场进行,12月7日举行第一场比赛,12月14日举行第

二场比赛,比赛地点仍为大未来购物中心。

“为弘扬中华民族优秀传统文化,让大家共同感受古诗词的博大精深,重温国学经典,我们举办了这次中小小学生诗词大赛。大赛受到不少市民关注,初赛现场来了不少学生、家长,以及观看的市民,气氛热烈,大家都沉浸在浓厚的文化氛围中,共同感受古诗词的魅力。接下来,大赛将进入复赛阶段,本周六将举行复赛的第一场比拼,欢迎大家继续关注。”大赛组委会相关负责人表示。

美容课堂

吃进去的美容产品 未必能由内而外美

日前,由天猫国际与天猫超级品类日等发布的《2019口服美容消费趋势报告》显示,口服美容品类在近三年内的消费增速,远高于各个品类的平均增速。“美白、抗老、补水、防脱”四大热门功能的口服美容产品尤为受到消费者的追捧。这些口服美容产品真的像商家宣传的那样功效如此强大吗?

神经酰胺口服效果 缺乏研究支撑

打开电商平台,神经酰胺类化妆品种类繁多,既有外用的,也有内服的。商家宣传的主要功效就是改善皮肤干燥、细纹、瘙痒等问题,具有保湿抗衰老等效果。

“神经酰胺又称神经鞘脂类,属于脂类大家族的一员。要说神经酰胺对于皮肤的重要性,还得从皮肤的角质层说起。”中国整形美容学会抗衰老分会青年常务委员许进前主任介绍,健康的角质层像保护墙一样,可减少皮肤水分的流失,还能抵御外界有害物质的伤害。如果说角质细胞是组成保护墙的砖块,那么脂质就是将砖块黏合在一起的水泥。而在脂质中,40%~50%的成分都是神经酰胺。神经酰胺随着年龄增长会逐渐流失,这会使角质层的缝隙漏洞变大,不仅不能锁住水分,还会使皮肤变得粗糙,无法抵御外界的伤害,造成炎症、过敏等各种皮肤问题。这就是为什么很多修复皮肤屏障的护肤产品都含有神经酰胺的原因。

对于口服神经酰胺是否有保湿功效,许进前表示:“我们现在不能说口服神经酰胺具有或者不具有保湿美容的功效,主要是因为目前只有少数相关的研究表明,口服神经酰胺有助于皮脂膜修复、减少表皮的水分流失以及增加皮肤含水量改善皮肤干燥等效果,研

究证据太少了,并没有足够的证据证明口服神经酰胺具有上述的护肤作用。”

号称能美白的烟酰胺 就是维生素B3

除了保湿补水外,烟酰胺也常和神经酰胺一同出现。在电商平台上,烟酰胺被称为“美白性价比之王”。天津市泰达医院皮肤科陈保疆主任介绍,烟酰胺就是维生素B3,美白的原理是烟酰胺可以阻止体内黑色素向角质形成细胞的转运,同时促进身体新陈代谢,从而加速体内黑色素的分解,让黑色素颗粒没办法运出皮肤层。不过烟酰胺是间接对黑色素有作用,因此对美白

具有辅助作用。

在烟酰胺的药品说明里,标注了服用后的不良反应包括皮肤潮红和瘙痒等,偶尔可发生高血糖、高尿酸、心律失常,个别有头昏、恶心、上腹不适、食欲不振等症状,妊娠初期过量服用有致畸的可能,因此要严格遵守医嘱服用。

“烟酰胺本身没有什么毒副作用,人吃完粗粮、蔬菜等食物,通过体内代谢也会产生烟酰胺。”陈保疆说,只要按照规定剂量服用,烟酰胺可以长期服用。烟酰胺保健品应该是以某种形式把烟酰胺这种成分加入进去,剂量应该没有药品那么大,功效应该是一样的,合规的烟酰胺保健品长期服用对人体还是无害的。据《科技日报》

延伸阅读

口服产品服用后成分会改变

除了以上口服美容产品外,还有胶原蛋白、葡萄籽精华等常见并且备受消费者欢迎的口服美容产品。那么口服美容产品如何在人体内发挥作用呢?

对此,中国整形美容学会抗衰老分会青年常务委员许进前主任介绍,这些物质通过口服进入人体,都会经过肠胃的消化过程,在这个过程中,原有物质都会被分解。比如胶原蛋白,服用后首先会被胃消化分解,才被肠道吸收的。最终被肠道所

吸收的,肯定不是原本口服下去的大分子胶原蛋白。具有大分子链的胶原蛋白,是不可能直接被人体所吸收的。能够被人体有效吸收的,必须是经过胃肠道中消化酶分解再切割后的小分子氨基酸。这些被分解后的氨基酸作为基础原料,理论上能有助于人体和皮肤合成新的胶原蛋白。

但由于个体差异,因此有些人服用后,皮肤会有所改善,而对有些人则没有效果。

穿搭技巧

穿羽绒服显瘦技巧

天气越来越冷,正是羽绒服上架的高峰期。但不少爱美女性担心穿羽绒服会令自己显得臃肿,其实只要掌握技巧,就能既有风度又有温度。

穿羽绒服要想显瘦,在平时穿搭中,也有一些小技巧。要选择紧身内搭,深色内搭会比浅色显瘦;内搭和羽绒服外套选择不同颜色,避免身体和羽绒服融为一体;如果没有细长的脖子,内搭要选择部分露出脖子的款式,否则会出现脖子消失、脑袋很大的尴尬状况;尽量把羽绒服敞开会,必须拉上拉链时也不要拉得太紧。

在裤装的选择上,要记住的原则是:瘦人可以尝试“胖款式”,普通身材和微胖者要选择修身的款式。比



短款羽绒服内搭紧身套装,凸显好身材。

如,今年的阔腿裤和直筒型的工装裤非常流行。如果你属于腿细的类型,用宽松的裤型搭配羽绒服可以衬托出人的瘦高,如果是普通身材和微胖女士,选择修身的款式更能显瘦。据《都市女报》

时尚单品

今年流行粗格纹裤

前年开始,格纹就一直很火,今年格纹依旧霸屏,但是明显粗格子更受欢迎,颜色也更亮一些。那么,今年的粗格纹裤该怎么搭呢?

格纹裤的时尚穿法

“最简单的办法,就是搭配纯色基本款上衣。”时尚达人小芯说,无论是素色上衣,还是亮色上衣,格纹裤都能Hold住。

为什么这样组合最稳呢?她解释说,因为如果你的上衣有图案,就很容易和格纹“撞车”,不如纯色上衣穿起来省事。另外,这个组合也更容易营造出高级的质感。比如,黑色上衣搭配红色格纹裤,标准的朋克女孩穿法;素色格纹裤搭配一件亮色上衣,可增加少女感。



纯色上衣搭配格纹裤,简单又好看。

穿适合自己的格纹裤

小芯建议,格纹裤买宽松一点的直筒款,就不会暴露不完美的腿型。如果担心邋遢,把它塞进靴子里穿就利落多了。或者卷起裤脚,加一个背带都能让直筒裤更时髦。“其实,还可以用皮筋来加工裤子。一条直筒裤,下面绑一条宽松的皮筋,就变成了松紧款。”小芯说道。

据《银川晚报》

用眼霜看清这三点

使用不以年龄划分 眼霜对于大部分人来说都是必不可少的。在一些特殊情况下,应尽早使用眼霜:其一为干性或中性皮肤者,18~24岁时中性皮肤者占大多数,容易在某些时候呈现偏干或偏油状态;其二为季节因素,暖气、空调的长时间使用,使面部缺水,眼部皮肤首当其冲;其三是用眼过度者,眼部肌肉的极度疲劳,导致眼周皮肤皱纹过早出现。

面霜不可替代眼霜 眼霜和面霜不可相互替代,两者

的油性和水溶性成分的配比完全不同。有人喜欢挑偏油的眼霜,这也是错误的。眼霜最根本的作用在于易吸收,一般来说水溶性成分较油性成分能快速吸收,让眼部肌肤感觉舒适,富有弹性。

眼霜使用顺序和用量 使用眼霜正确的方法是顺内眼角、上眼皮、眼尾、下眼皮做环形按摩,让肌肤完全吸收。每次眼霜的用量不宜太多,用两粒绿豆般大小就可以了,否则不利于眼部肌肤吸收。

晚综