



天冷了 可以不洗脸吗

天气越来越冷了,想必有人会有不想洗脸的冲动。然而,天冷了是不是真的可以少洗脸或不洗脸呢?

为什么天冷不想洗脸

天气冷了,人活动的欲望很容易下降,也就是容易变懒。洗脸流程繁琐,要穿衣穿鞋、走向卫生间、打开水龙头、搓脸、然后再晾好毛巾、回到被窝……光是脑子这样一琢磨,这脸就不想再洗了。当然,在寒冷的天气里,人们不愿意洗脸,还有一个原因是洗脸可能会给皮肤带来不适感,尤其是接触到凉凉的盆子、毛巾和洗脸水时。甚至,有人认为冬季皮肤分泌的油脂较少,出汗也不多,因此觉得没有必要经常洗脸。

实际情况未必如此,皮肤远没有看到的那么干净,表面有很多的污垢。

一部分是生理性污垢,这是由人体产生、分泌或排泄的代谢产物,除了皮脂和汗水外,还有老化脱落的细胞、黏膜的排泄物。

另一部分是病理性污垢,比如某些皮肤病(皮炎、湿疹、痘痘等)引起的鳞屑、脓液、痂等。

最后,不容忽视的还有多种外源性污垢,包括微生物、环境污染物、各类化妆品和外用药物的残留。

这些污垢会影响毛孔通畅,妨碍皮肤和黏膜发挥正常的生理功能。

中国医师协会皮肤科医师分会皮肤美容事业发展工作委员会制订的《中国皮肤清洁指南》指出,以颗粒状物沉积在皮肤表面的尘土、金属或非金属的氧化物,通过清水洗脸就可以去除。但是,皮肤的油脂、脓液或污垢中的某些分子则以静电引力或分子间的化学结合力与皮肤紧密结合,需要使用洁面产品才能更好地去除。

由此可见,虽然主观上不想洗脸,但我们需要洗脸,以保持皮肤清洁。



天冷不洗脸会怎么样

不洗脸,或者洗脸不频繁,倒不一定有明显的坏处,但却有实实在在的风险。

从社交层面来说,不洗脸容易表现得油腻、不卫生,给人的印象不会太好。

从健康层面来说,风险更多。譬如,皮肤上会积累上面提到的多种污垢,可能堵塞毛孔,显得毛孔更大,或者引发毛囊炎等其他皮肤问题。特别是油性皮肤的人,不及时清洁的话,会比较容易冒痘。

这不是空穴来风,而是真有学者做过研究。拿痘痘(学名叫做痤疮)为例,学者发现,没有太多公开的证据证明一个常识——每天洗2次脸,尽管大家普遍认为清洁皮肤能改善面部状况。为此,他们招募了一群长痘的男性,设计了一项研究。

首先,这群男性会统一用温和的洁面产品,每天洗2次脸,持续2周。2周后,他们会被随机分为3组,洗脸次数分别是每天1次、2次和4次,为期6周。6周后,再评估他们长痘的情况。结果显示,在每天洗脸2次的男性,长闭口(粉刺)的情况明显有改善,而每天只洗脸1次的男性,痘痘病情有所加重,表现为泛红、痘痘和总的痘痘数量都有明显增加。

基于此,他们认为,无论是在功效方面还是便利性方面,都更推荐每天用温和的洁面产品洗脸2次。除此之外,还有一个风险,是得感染性疾病的风险会相对更高。拿最常见、最多变的上呼吸道感染病毒感染为例——病毒传播的主要途径是通过呼出的不同大小的飞沫,这些飞沫可以被附近的接触者吸入或沉积在人体表面上。接触受污染的表面,然后进行手-面部转移,则是一种潜在的风险途径。

更有研究数据显示,我们人类每小时非自愿触摸面部能高达20多次,由此可见,如果能够注意面部(也包括手部)的清洁,感染的风险肯定会小很多。

怎样才是好好洗脸

相信看到这里,大家也知道了,洗脸是保持皮肤健康的重要步骤,懒得洗脸,是会有代价

的。即便在寒冷的天气里,正确、适度地洗脸有助于维持皮肤的水油平衡,减轻外界环境对皮肤的不利影响。

那么,要怎样才能好好洗脸?《中国皮肤清洁指南》里面提供了不少指导:

洗脸的频率:推荐早晚各洗1次,这个建议和上面的研究结论吻合。

洗脸的水温:可以随季节而变化,没有严格规定,不过不主张用太冷或者太热的水。

洁面产品:日常情况下,提倡清水洁面,一般这就够了。如果工作和生活环境较差,有使用防晒霜、粉底、油类化妆品等特殊情况下,则可能需要使用洁面产品。

洁面产品的使用:以洗面奶为例,这是最常用的类别,每次用黄豆至蚕豆大小的体积即可,相当于1g到2g的量,重点使用区域是面部的T区,用手指轻轻画圈涂抹后,然后再用清水打湿后的毛巾擦洗。



这里再提几个注意事项:
一个是,洗脸时注意动作轻柔,别过度揉搓面部,以免损伤皮肤。

再一个是,洁面产品尽量避免使用碱性的产品,比如香皂,长期使用容易损伤皮肤屏障功能。

最后,要选择干净的毛巾,定期更换,专人专用,用完后清洗干净并及时晾干,以免毛巾上的细菌滋生。

除了健康体检 不妨也做下中医体检

你可能有过这种情形:在一段时间内,经常感到头晕头痛、两眼干涩、疲倦乏力、食欲减退等身体不适,而到医院做现代医学相关检查时又查不出问题,没有发现异常指标,这时去做中医体检也许可以帮助你。

什么是中医体检

中医体检,是在中医理论指导下,通过传统的望、闻、问、切四诊合参的方法,借助中医测评手段,确定被检者的中医体质类型及当前的综合健康状态。

目前开展比较多的有中医体质测评和中医经络测评。根据测评结果,中医师可就个人的体质状况,给予饮食、运动、情志、起居等多方面具有针对性的指导。在此基础上,结合24节气养生,还可以配合方便有效的中药茶饮及调理经络的保健操,适时、适度地逐步调理,以达到改善或消除身体不适、养生益体的效果。中医体检能弥补健康体检的不足,体现了中医“上医治未病”的思想。

什么是中医体质测评

中医体质测评是指通过中医体质量表的填写,结合中医师的问诊和分析,判断个人的体质类型,让你充分了解自己的体质类型,以及易患疾病的倾向,是有效指导健康调养的基础。

常见的9种中医体质分别为:平和质、阴虚质、阳虚质、痰湿质、瘀血质、气虚质、气郁质、特禀质、湿热质。其中,平和质属于正常体质,其他8种均属于偏颇体质。不同体质有不同的特征,具体如下。

气虚质:特征为肌肉松软,声音低,易出汗,易疲劳,易感冒。

阳虚质:特征为肌肉不健壮,常感到手脚冰凉,衣服比别人穿得多,夏天不喜欢吹空调,喜欢安静,性格多沉静、内向。

阴虚质:特征为身材瘦长,不耐暑热,常感到眼睛干涩,口干咽燥,皮肤干燥,经常大便干结,容易失眠。

瘀血质:特征为皮肤较粗糙,眼睛里的红血丝很多,牙龈易出血。

痰湿质:特征为身材肥胖,腹部饱满而松软,易出汗且多黏腻。

湿热质:特征为面部和鼻尖总是油光发亮,脸上易生粉刺,皮肤易瘙痒,常感到口苦、口臭,脾气较急躁。

气郁质:特征为身材偏瘦,常感到闷闷不乐、情绪低沉,经常胸闷、无缘无故叹气,易失眠。

特禀质:特征为身体会随季节变化出现过敏症状,易对药物、食物、气味、花粉等过敏。

中医体质与慢性病的发生有关系吗

中医体质是指人体生命过程中,在一段时间内表现出来的,包括形态结构、生理功能和心理状态等方面综合的、相对稳定的个人情况。一个人的体质虽然是相对稳定的,但可以随着生活方

式的改变而发生变化。

不同的中医体质对某种致病因素或疾病具有易感性,可影响疾病的证型,甚至决定疾病的转变与转归。

现代研究显示,痰湿体质为糖尿病、高血压、血脂异常的易发体质。痰湿体质者可采取健脾祛湿的调理方案,如在饮食、运动、食疗等方面进行个性化调理,可有效预防多种慢性病的发生、发展。

方案举例:阳虚体质者的健康调理方案
饮食调养:平时多吃牛肉、羊肉、韭菜、生姜、辣椒、花椒、胡椒等,少食生冷寒凉的食物,少饮绿茶。

生活起居:平时注意足下、背部及下腹部的防寒保暖。

体育锻炼:平时多做一些舒缓柔和的运动,如慢跑、散步、打太极拳、做广播操等。

怎样预防 运动损伤

在运动过程中,我们可能遭遇各种各样的运动伤害,这些受伤的情况被称为运动损伤。运动损伤不仅会给我们的身体带来痛苦,还可能影响日常生活和工作。因此,不管是专业运动员还是普通的运动爱好者,了解如何预防运动损伤是非常重要的。

为何会发生运动损伤

运动损伤的发生往往与运动条件和运动环境有着密切的关系。

运动条件
特定人群容易受到运动损伤的困扰,如年龄较大、患有骨质疏松症的老年人,或是运动频率高、训练强度大的运动员,抑或是身体条件、肌肉力量和柔韧性不足的亚健康人群,以及缺乏运动准备和技巧的新手等。

年龄较大的人群身体机能已经开始下降,肌肉和关节的灵活性和稳定性都有所降低,因此更容易出现运动损伤。运动员虽然具备更好的身体条件,但高强度的训练和高难度的比赛会增加运动损伤的发生风险。亚健康人群也有较高的受伤概率,主要是由于他们长期处于亚健康状态,身体机能很难在偶然的运动中达到最佳状态,以至于无法有效应对外界压力,从而增加受伤的可能。运动新手由于缺乏必要的运动知识和技巧,往往会在不经意间采取错误的运动姿势,也增加了受伤的可能性。



运动环境

在某些特定的情况下,人们也更容易出现运动损伤。例如,如果在没有进行充分热身的情下就突然进行高强度的运动,很容易导致肌肉拉伤或者韧带扭伤。如果运动场地不合适,地面不平整或者过于光滑,也会增加运动者摔倒或发生关节扭伤的风险。此外,不合适的运动装备,如不合脚的鞋子或过重的运动器械,也都有可能成为引发损伤的原因。



运动损伤该怎么预防

在日常生活中,我们该怎么预防运动损伤呢?了解自身的体质条件,包括柔韧性、力量及耐力等,是预防运动损伤的首要步骤。建议接受专业的身体状况评估,比如体适能评估或者心肺耐力测试后,再根据个体情况,选择不同形式的运动方式,比如有氧训练+力量训练+拉伸训练或柔韧性训练。

大家可以通过个性化的运动处方来增强体能,同时减少运动损伤的发生风险。同时,正确的运动技巧不仅能提升运动效率,还能显著降低受伤的风险。如果有条件,最好是在专业教练的指导下学习正确的动作要领。

跑步

对于跑步爱好者来说,选择一双合适的跑鞋是非常重要的。这双跑鞋应该能够提供足够的支撑和缓冲。通常跑鞋码数的选择可以按鞋内长=脚裸长+(1~1.5)厘米来做。选好跑鞋后穿进去,脚尖尽量向前,鞋后跟能伸进去一根手指,这个距离差不多就是1.5厘米。

打篮球

在篮球运动中,手腕和脚踝的稳定性非常关键,能够减少跳跃和快速转向时的受伤风险。在起跳和落地的过程中,大家要注意姿势正确,以减少对膝盖和脚踝的冲击。日常生活中,要加强脚腕和膝盖周围肌肉的锻炼,这有助于提高关节的稳定性,减少受伤的风险。建议篮球爱好者选用恰当的运动装备,比如护膝、护踝、护腕,为身体提供必要的支撑与保护。

做好准备工作后,大家要循序渐进地增加运动的频率、持续时间及强度,使身体有充分的时间适应新的运动量。

为身体提供充足的时间进行休息与恢复,是预防运动过度以至运动损伤的关键。平时,大家要确保睡眠充足,并在高强度训练后给肌肉留出

适当的恢复时间。

什么是身体活动 它能代替体育活动吗

“身体活动”是指由骨骼肌收缩引起,并在静息能量消耗基础上引起能量消耗增加的所有身体运动。

儿童青少年的身体活动包括在家庭、学校和社区中的玩耍、游戏、体育运动、交通往来、家务劳动、娱乐、体育课或有计划的锻炼等,一般可将其分为“日常活动”“休闲活动”和“体育运动”。因此,“身体活动”这一概念的范围较“体育运动”更广。

(1)由于“日常活动”和“休闲活动”在每日生活中所占的时间相对更长,故建议先从增加这两部分中的身体活动入手,以此来鼓励和帮助儿童青少年养成活跃的生活方式。

(2)休闲活动中的体育类游戏活动如拍球、跳绳等是儿童(3~5岁)获得中等至较大强度身体活动的主要形式,这一阶段的主要目标是在培养儿童运动兴趣的同时为各项运动能力的发展奠定基础,即全面发展其基本动作技能和身体素质,此时应注意游戏类型的趣味性和多样性。

(3)6~17岁儿童青少年可结合其兴趣,逐渐进行某些运动项目如篮球、足球和游泳等的练习,但是同时也应注意各项基础身体素质的均衡发展,避免过早专项化训练。

此外,儿童青少年还可进行适宜的增强骨骼肌肉内的练习(如仰卧起坐和立定跳远等),但在青春前期不应过度追求力量的增长。待经历第二身高突增高峰后,肌肉进入快速增长期,才更加适合进行专门性的力量训练;而在青春期中后期,心肺功能才逐渐发育完善,方可进行较长时间的有氧耐力等素质训练。



知识扩展

1. 静息能量消耗

静息能量消耗是指在清醒平卧休息时的能量消耗,主要用于维持身体细胞、器官的正常功能和人体的觉醒状态。

2. 日常活动

日常活动指身边各类“小事”,包括日常生活技能、家务劳动、活跃的交通方式。鼓励儿童多做以上日常活动,可有效提高身体活动量。

3. 基本动作技能

包括移动类技能、物体控制类技能、身体稳定类技能以及精细控制等。

4. 身体素质

一般包括灵敏、协调、平衡、速度、力量和耐力等。

5. 第二身高突增高峰

青春前期是身高增长速度最快的一段时间,被称为第二身高突增高峰,持续时间大约1年。女孩出现在11~13岁,男孩在13~15岁。

误区解读

身体活动不包括家务活
这种说法是错误的。儿童青少年的身体活动可以分为“日常活动”“休闲活动”和“体育运动”,家务活也属于“日常活动”的一种。由于“日常活动”在每日生活中所占的时间相对更长,故而从增加日常生活中的身体活动入手来提高身体活动水平更加容易。



奇亚籽富含维生素B 能预防肠道疾病

近几年,奇亚籽在健身和减肥圈子里风靡一时,甚至被称为“超级食物”,也经常出现在轻食餐里作为点缀。这种备受追捧的“种子”为啥这么受欢迎,它到底好在哪?常吃对健康有哪些益处?这篇文章来说说奇亚籽。

营养丰富

奇亚籽是植物茨艾鼠尾草的种子,外形椭圆,颜色有黑白两种,长得有点像芝麻,表面光滑呈现交织的纹理。
别看奇亚籽身材小小的(一般为长1.87±0.1mm,宽1.21±0.08mm,厚0.88±0.04mm,千粒重为1.2~1.4克),营养可不少,它富含膳食纤维、蛋白质、B族维生素、钙、镁、硒、不饱和脂肪酸以及多种抗氧化成分。

1. 膳食纤维

高膳食纤维是奇亚籽营养成分中最大的特点,含量高达34.4克/100克,是黑芝麻的近2.5倍,是亚麻籽的1.3倍,是补充膳食纤维不错的食物,吃1矿泉水瓶盖的奇亚籽,就能满足一般人群每天膳食纤维最低推荐摄入量的近10%。

2. 蛋白质

说到能补充蛋白质的食物,大家首先会想到肉蛋奶豆,其实奇亚籽也是补充蛋白质的好选择。奇亚籽的蛋白质含量比大米、小麦、玉米等都要丰富,为16.5克/100克,也有文献数据显示为20.70%~25.32%,并且氨基酸组成较为合理,具有较高的食用价值。

3. B族维生素

奇亚籽是补充天然B族维生素的健康食品,其中维生素B1和维生素B2的含量分别为0.62毫克/100克、0.17毫克/100克,还含有8.83毫克/100克的烟酸。

4. 矿物质钙、镁、硒

奇亚籽富含多种矿物质,比如钙、钾、镁、铁、磷、硒等营养素,其中钙、镁、硒含量比较优秀,分别为631毫克/100克、335毫克/100克、55.2微克/100克。按照每天吃10克奇亚籽来计算,能为我们提供63毫克钙、33.5毫克镁以及5.5微克硒补充钙和镁对骨骼健康有益,补充硒对抗氧化、预防癌症以及维持免疫力有帮助。

5. 不饱和脂肪酸

作为种子类食物,奇亚籽的脂肪含量自然也不低,为30.7克/100克,富含不饱和脂肪酸,其中Omega-3脂肪酸含量为17.8克/100克,在常见坚果中仅次于亚麻籽(亚麻籽为22.8克/100克)。Omega-3是一种必需脂肪酸,对人体健康十分有益,可预防慢性病以及心脏病。

6. 抗氧化成分

奇亚籽中还含有较丰富的黄酮类和多酚类物质,比如咖啡酸、迷迭香酸、槲皮素、绿原酸、杨梅素、丹参素、儿茶素、橙皮苷、芦丁等成分,都可以帮助身体抵抗慢性炎症。

每天吃点奇亚籽,益处多

奇亚籽营养丰富,如果每天都能吃一点,对健康的益处还是很多的。

1. 预防便秘,保护肠道

奇亚籽的膳食纤维含量很高,其中约25%~30%为可溶性膳食纤维,其余为不可溶性膳食纤维。可溶性膳食纤维能吸水膨胀,所以奇亚籽吸水之后体积可增大至原来的15倍,食用后饱腹感强,也能促进胃肠蠕动,对预防便秘很有帮助,也能预防肠道疾病。

但是,有一点需要注意,吃奇亚籽的同时要多喝水哦!

2. 降低餐后血糖

研究显示,每天食用7克以上奇亚籽,连续2个月后,餐后血糖水平有显著降低。这与奇亚籽中含有丰富的膳食纤维和不饱和脂肪酸有关。

3. 降低血压

奇亚籽是高钾低钠的食物,非常适合需要控制血压的人群食用。并且研究显示,每天食用大于15克奇亚籽,连续吃60~168天,舒张压平均降低7.14mmHg。

4. 保护血脂

健康血脂高主要是由于血清总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)的增高导致的,是心脑血管疾病的元凶。奇亚籽中含有的可溶性膳食纤维能有效抑制体内胆固醇的吸收,从而起到降血脂的效果;并且奇亚籽中的Omega-3脂肪酸可以在体内转变为少量EPA和DHA,对保护血脂健康有积极作用。

奇亚籽怎么吃

奇亚籽个头儿小,单纯吃起来味道并不特别,一般会和其他食物搭配食用。

1. 泡牛奶或酸奶

这种吃法比较简单,直接把奇亚籽撒在牛奶或者酸奶中,搅拌均匀后放置一会儿即可。

2. 搭配燕麦片食用

取约30克燕麦片平铺在容器底部,倒上约75克酸奶抹平,再倒上20克燕麦片平铺,继续倒入75克酸奶抹平,然后撒上1勺奇亚籽,最后将切好的水果,比如菠萝、火龙果、猕猴桃等摆放在最上层,密封好以后放在冰箱冷藏一夜,第二天一早即可食用。



此外,还可以将奇亚籽放在面包、馒头、杂粮饭、蔬果沙拉、粥以及汤羹中食用。

来源:健康中国·光明日报等

声明

王婷婷(身份证:140602199609191722)不慎将护士执业证书丢失,证书编号:201514000493,现声明作废。

孙超不慎将朔州市永超商贸有限公司(统一社会信用代码:91140602MADXF58N51)的公章、个人名章和财务章,现声明作废。

守护呼吸健康 远离结核病

朔州市卫生健康委员会宣