

健丽宝

炎炎夏日,如何美白皮肤,避免被烈日晒黑,成了众多女性关注的焦点之一。中华医学会美容专家近日表示,过度的阳光、某些食物和疾病都可能

夏日美白 要“内外兼修”

1 皮肤变黑,有三大诱因

专家介绍,夏季诱发皮肤变黑的因素很多,主要有三大类:

第一是过度的阳光。夏日阳光强烈,阳光中的紫外线可刺激皮肤中的黑色素,导致黑色素细胞增加、色素沉淀,可能让皮肤变得粗糙、暗黄、黝黑,甚至诱发雀斑、雀斑等皮肤病变,影响美观。

第二是某些食物。富含铜、铁、锌等金属元素的食物可能导致皮肤变黑。这是因为这些金属元素可直接或间接地增加与黑色素生成有关的酪氨酸酶以及多巴胺酶等物质的数量与活性。这些元素主要存在于动物肝和肾、牡蛎、虾、蟹、豆类、核桃、黑芝麻、葡萄干等食物中。

第三是某些疾病。有些疾病会改变正常肤色,使其变黑。其中最常见的是内分泌系统疾病、慢性消耗性疾病、营养不良性疾病等。这些疾病可使皮肤变成褐色或暗褐色,脸、手背、关节等暴露部位或受压摩擦部位的皮肤尤为明显。再如慢性肝病可引起面部黄褐斑或眼眶周围变黑。

此外,有些人洗澡时喜欢用力揉搓皮肤,意在洗得更干净,殊不知用力过大或反复进行揉搓亦可导致皮肤变黑,谓之摩擦黑变病。主要是由于局部皮肤受到强力摩擦压迫等机械刺激,令淡褐色到暗褐色的色素沉着,呈弥漫网状,高发于锁骨、肋骨、肩胛、肘、膝部等骨骼隆起处。

2 “内外兼修”,让皮肤美白

了解了夏季皮肤变黑的诱发因素,就可以有针对性地采取措施,“内外兼修”,让皮肤美白。

首先,夏日出门应注意防晒,避免阳光暴晒,外出时涂抹防晒霜、打太阳伞、戴太阳帽、穿彩色T恤挡阳光。如果在外日晒了一天,应当用凉水洗脸令毛孔收缩,使肌肤冷却下来,达到消热退红的作用。若用热水洗脸,会让毛细血管扩张、充血,出现片片潮红甚至长出晒斑。

其次,要少吃含上述可致皮肤变黑元素较丰富的食物。此外,不吃含有添加剂的食物,可以令体内新陈代谢正常,让黑色素顺利排出。要多吃水果,像樱桃、荔枝、番石榴、西瓜、葡萄、凤梨、梨子、桃子等夏季盛产的时令水果,含有丰富的维生素C,能让肌肤水嫩、白暂无瑕。另外,像白萝卜、胡萝卜、芦笋、蘑菇、豆芽、黄瓜、冬瓜等蔬菜都富含维生素A、C、E以及蛋白质等营养,是美白肌肤不能缺少的。

再次,平时要注意对皮肤的保养。温柔对待皮肤,洗澡时不要过于用力擦拭皮肤;可以根据自身肤质的不同,

自制美白面膜,比如蛋清面膜;要注意在夏季给肌肤补充足够的水分,这样可以让肌肤水嫩白皙,特别是每天早上一定要喝一杯水,水里可以加蜂蜜或柠檬汁。

最后,获得美丽的皮肤还要重视身体健康。要注意在生活中保持规律的作息、健康的饮食、适量的运动以及愉悦的心情。经常参加体育活动可以促进循环,使皮肤得到更多的营养,增加皮肤吸入氧气的能力,这对皮肤保养十分有益。运动还有利于皮肤中的废弃物排出,使皮肤变得更光滑,特别是运动后大量的汗液能起到清洁皮肤的作用。同时,运动能够调节情绪,保持身心愉悦,达到由内而外的美容效果。

(据《深圳特区报》)

常见的美白误区

- 1.吃酱油会导致皮肤变黑。这种担心完全没有必要,酱油的主要成分是谷氨酸,与组织修复没有直接关系。其中的色素是食用色素,摄入体内也不会被输送到皮肤,因此不必忌食酱油,更不会出现“吃酱油变黑”的情况。
2.面膜天天敷到一滴不剩。因肌肤“食量”有限,每周做两次面膜护肤而言已足够,时间以10分钟至15分钟为宜,敷太久会令肌肤水分蒸发,反而让肌肤变干。
3.只顾美白却忽略防晒。有些人努力美白,但对防晒工作不重视,肌肤继续受到阳光紫外线刺激,当然功亏一篑。
4.对于美白急功近利。美白是个循序渐进的慢性过程,有的人美白心切,过多使用美白产品,可能会伤害自己的皮肤。(据新浪网健康频道)

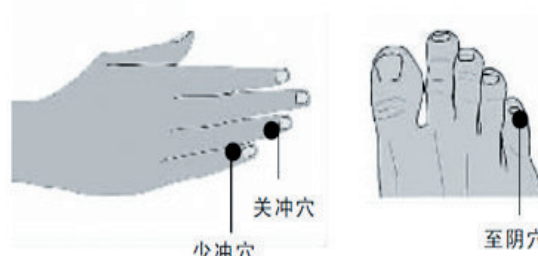
自制美白面膜,比如蛋清面膜;要注意在夏季给肌肤补充足够的水分,这样可以让肌肤水嫩白皙,特别是每天早上一定要喝一杯水,水里可以加蜂蜜或柠檬汁。最后,获得美丽的皮肤还要重视身体健康。要注意在生活中保持规律的作息、健康的饮食、适量的运动以及愉悦的心情。经常参加体育活动可以促进循环,使皮肤得到更多的营养,增加皮肤吸入氧气的能力,这对皮肤保养十分有益。运动还有利于皮肤中的废弃物排出,使皮肤变得更光滑,特别是运动后大量的汗液能起到清洁皮肤的作用。同时,运动能够调节情绪,保持身心愉悦,达到由内而外的美容效果。(据《深圳特区报》)

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

养生有道

夏天清热消暑 不妨点按三个“清火穴”



夏季气温高,不少人因体内热量散发不畅而出现上火症状。此时,点按手脚的“清火点”,可清热消暑。

■眼屎多,点按关冲穴 老年人在炎热的三伏天,睡醒后眼角会有眼屎,严重时,眼屎甚至会把眼皮粘住,这是体内热毒上冲所致。有的人还可能因血压升高甚至结膜炎等症。

点按位于无名指指甲旁靠近小指一侧的“清火点”——关冲穴,有泻热开窍、清利头目的功效。力度以能感到明显酸麻胀为宜,坚持30秒至1分钟,然后再按压另一只手的关冲穴,每日2次至3次。

■燥热心烦,点按少冲穴 少冲穴,属手少阴心经。在小指内侧指甲角外约一分处。不少人在夏天会有心中烦热、口舌生疮、尿黄等症出现。中医认为,这是心火上炎所致,可通过点按少冲穴“清火点”缓解。用大拇指用力按压此处,以有酸麻胀的感觉为宜,持续1分钟,两手交替进行,每日2次,可行气活血、清热醒神。

■尿黄涩痛,点按至阴穴 至阴穴,属足太阳膀胱经。在小趾外侧,趾甲角外约一分处。湿热过盛易引起小便黄臊臭、尿频、尿急、尿涩痛。点按“清火点”至阴穴,可在15时至17时,此时是膀胱经最旺盛的时候,用大拇指按压此处并坚持1分钟至2分钟,然后再换另一只脚,每日2次,有清热散风、通利下焦的作用,对尿黄涩痛等症有很好的排泄效果。(据《中国中医药报》)

健儿经

暑期游泳,别忘了给孩子戴上防护镜

正值暑假,游泳池成了不少孩子避暑玩耍的好去处。不过,近日国内一些媒体关于游泳池水质不合格的报道让不少家长担心。

眼科医生说,游泳易引发眼疾,最常见的是急性结膜炎,即红眼病。红眼病大多数是由细菌、病毒感染引起,最明显的症状就是眼部充血(红眼),还会导致急性结膜炎并发症。特别是戴着隐形眼镜游泳,镜片的移动会损害角膜上皮,造成细胞死亡脱落,这样病菌就会侵入伤口,造成发炎。

此外,一些游泳场所被曝对池水“消毒过度”,致水中氯含量过高也会引起眼疾。因为漂白粉消毒剂会对人体的皮肤、黏膜产生刺激。

眼科医生介绍,在游泳池里游泳,因受到漂白粉消毒剂的轻度刺激也会

出现结膜炎,常常是在出水后眼睛轻微发红,几分钟至数小时以后症状就会自行消失,一般不必到医院治疗;如果症状有加重趋势,感染了急性结膜炎,患者不应擅自滴眼药水或用手揉眼,以防感染加重或左右眼交叉感染,最好到正规医院看医生。

游泳有风险,入水需谨慎。但这句话势必挡不住暑期孩子的热情。家长应如何保护好孩子,让他们游得放心呢?眼科医生列出五大建议:

- 1.尽量选择水质好、污染少的游泳场所。一般来说,池水呈明亮的浅蓝色或深蓝色,清澈见底,能在池内轻松看到20米之外,贴近水面能闻到淡淡的氯气味,下水时感觉水较“软”,都表明水质优良。
2.每次游泳后用清水洗头、洗脸。
3.游泳时不要戴隐形眼镜,潜水时尽量把眼睛闭上,有条件的,最好佩戴密闭性较好的游泳防护镜。
4.患有高度近视者不能头朝下跳水,以免引发视网膜脱落。
5.凡红眼病者,未治愈前禁止游泳,在红眼病流行的时候不应去游泳。眼睛本身已有炎症以及刚做完眼手术者,最好不要去游泳,防止引发感染。(据光明网)

暑期护眼小贴士

除了游泳外,不少孩子放假喜欢窝在家看电视、打游戏,眼科医生特别提醒,家长要采取措施,保护孩子眼睛。
1.科学用眼。注意劳逸结合,用眼时间不要过长,不要躺着或趴着看。
2.注意用眼卫生。不要长时间近距离读写、看电视、玩电子游戏、上网等,连续上网或者看电视20分钟左右就应该暂时休息一下,两眼平视远处。
3.补充营养。少吃甜食和辛辣食物,多吃水果、蔬菜、豆类、动物肝脏等,获取天然糖分、微量元素和维生素。(据新华网)

迁坟公告 一拖工业园二期工程位于秦岭北路以东,邙山大渠以南,一拖工业园以西,汉官路以北。因项目建设需要,建设区域内的所有坟墓需迁移,请坟主自公告之日起7日内到唐屯村村委会办理登记及迁坟事宜,逾期将视为无主坟处理。望知情者相互转告。 联系人:牛铁锁 15539731223 62133356 特此公告 西工区红山乡人民政府

栏花广告 63330677 高起专 专升本 第二本科 学分达到 可办理学位证 浙江大学 秋季招生 中原工学院成人大学、本科 报名咨询:65171907 60698020 18003880723 《洛阳晚报》分类广告 诚聘 业务文员 排版设计 行政文员 策划人员 行政助理 总经理助理 63330977 15896655956

分类广告 63330377 63330677 13939910018 教育资讯 华夏外国语学校 小学一年级;初中一年级;高三复读班正在全面招生中 报名从速。另二年级至九年级插班生还有部分学位 请家长前来办理。 抢座热线:62601666 15303796789 地址:瀍河区东花坛启明北路唐寺门内

成教专 本科招生 新乡医学院(医学类)、河科大(理工类)、许昌学院(师范类,可考教师资格证) 电话:6426236 13683864071 洛阳东方外语学校 中小学特色教育航母—中国(北京)东方外语教育集团斥资2亿元,占地200亩。 洛阳引进优质教育项目 教育部双语教学实验基地 在校生3000余名 小初高全日制寄宿

洛阳东方外语学校 北大清华梦工厂 2012年度洛阳市唯一一家 省级优秀民办学校 即日起招生报名 学杂费3400元 地址:瀍河东出口 18937994188 庆典礼仪 空飘气球13608469739晚会演出 咨询代理 企业并购重组法律咨询 电话:13838869918

东方智慧学校 原拖一高复读部 开始招收高三、应届 学生(文科、理科和艺术生)。地点:涧西区陕西路原拖一高院内2号楼2107办公室。咨询热线:王老师 64966240 1352697172 郑州大学 本、专科招生 现代远程教育 截止日期8月31日 电话:63254916 13698887321 地址:洛阳广播电视大学

洛阳市平乐正骨学校招生 平乐郭氏正骨已传承八代 200余年,是国家级非物质文化遗产,省级老字号。学校以传承郭氏正骨为特色,已创办20余年,国家承认学历,本校毕业生可参加医师考试,推荐就业。 招收初中、高中毕业生入学学习 电话:67812333 18937991345 声明公告 楚书兰位于涧西区珠江街(路)41号4栋3单元401号的公有住房出售产权界定卡丢失,卡号:191386,声明作废。 骆婷位于涧西区芳华路1号院1幢5-402的房屋所有权证,证号为洛房权证证字第00026249号,声明作废。

老城区政府老集市场筹建处土地证丢失,证号为洛市国用(2003)第02006461号,声明作废。 李进强与郭娜娜之女李佳佳出生医学证明丢失,编号为H410714969,声明作废。 洛阳市商业银行九龙鼎支行土地证丢失,证号为洛市国用(2003)第02006468号,声明作废。 洛阳国明商贸有限公司税务登记证正本丢失,证号为豫国税洛字410305587092257号,声明作废。 洛阳银土地矿产品有限公司组织机构代码证、副本丢失,代码为68462917-5,财务专用章、法人(赵志慧)章丢失,声明作废。

贾小会低压电工作业证丢失,证号为T412726198503127537,声明作废。 邱磊残疾人证丢失,残疾证号:41030519830101001X12,声明作废。 李胜伟警察证丢失,警号为115494,声明作废。 洛阳市宇功房地产开发有限公司位于西工区纱厂西路96号土地证丢失,证号为洛市国用(2007)第03004894号,声明作废。 注销公告 洛阳新悦机械设备有限公司拟向登记机关申请注销登记,请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司申报债权,特此公告。 注销公告 洛阳新悦机械设备有限公司拟向登记机关申请注销登记,请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司申报债权,特此公告。

中国银行业监督管理委员会洛阳监管分局 关于换发“中华人民共和国金融许可证”的公告

2013年第21号

下列机构经中国银行业监督管理委员会洛阳监管分局核准,换发“中华人民共和国金融许可证”,现予以公告:

洛阳市市区农村信用合作社龙祥路分社 机构编码:E0035U341030056 许可证流水号:00492754 业务范围:许可该机构经营中国银行业监督管理委员会依照有关法律、行政法规和其他规定批准的业务,经营范围以批准文件所列的为准。

批准成立日期:1983年10月01日 住所:河南省洛阳市洛龙区龙祥商业街南端 邮政编码:471000 电话:0379-65281821 发证机关:中国银行业监督管理委员会洛阳监管分局 发证日期:2013年08月15日

洛阳市市区农村信用合作社宜人路分社 机构编码:E0035U341030057 许可证流水号:00492755 业务范围:许可该机构经营中国银行业监督管理委员会依照有关法律、行政法规和其他规定批准的业务,经营范围以批准文件所列的为准。

批准成立日期:2003年09月08日 住所:河南省洛阳市洛龙区宜人路与通济街交叉路口 邮政编码:471000 电话:0379-65281821 发证机关:中国银行业监督管理委员会洛阳监管分局 发证日期:2013年08月15日

批准成立日期:2003年09月08日 住所:河南省洛阳市洛龙区宜人路与通济街交叉路口 邮政编码:471000 电话:0379-65281821 发证机关:中国银行业监督管理委员会洛阳监管分局 发证日期:2013年08月15日

以上信息可在中国银行业监督管理委员会网站(www.cbrc.gov.cn)上查询。