

秋冬面霜必不可少 选择面霜的小窍门(上篇)

□ 记者 刘洁 通讯员 张世琳

面霜是秋冬护肤和化妆的必要步骤,他不仅能对皮肤进行呵护,还能避免妆后皮肤干裂,这里,荆州一医皮肤科主任医师刘先进给大家分享一下如何选择面霜。

根据肤质选择面霜

1.油性皮肤特点是油脂分泌比较多,因此,只需要选择补水和保湿功效比较强、质地轻薄不油腻、清爽而且吸收快的面霜即可。

2.干性皮肤缺少水分,可以选择滋润度较强的面霜,补水保湿是必不可少的,此外,最好还选择一些含有油脂的面霜使用,以保湿滋润皮肤。

3.敏感肌肤和痘痘肌的皮肤屏障比较薄,要选择配方简单,不刺激

的面霜,在做好基础保湿的同时,使用不含有刺激性成分的产品。

4.混合性皮肤可以选择滋润款的面霜,在出油区进行少量的涂抹。比较干的部位进行着重涂抹,根据各个部位的情况进行用量。

根据质地选择面霜

面霜大约分为啫喱、霜、膏、乳液这四大类。

1.啫喱质地稀薄,呈半透明状,保湿力不错,适合在夏天使用,适合

油性皮肤和混合型皮肤。

2.乳液类容易上脸进行涂抹,质地比较轻薄,保湿力一般,大多数人群都可以使用。

3.霜状的保湿效果不错,适合秋冬使用,可满足皮肤比较干的人群使用,能起到很好的保湿作用。

4.膏状的质地比较厚重,上脸不容易涂抹,这类面霜适合皮肤较干燥的人群,上脸后,可以借助仪器进行按摩,以达到更好的吸收效果,起到更好的保湿作用。



“秋末冬初,天气变化频繁,空气干燥,昼夜温差很大,人们的身体会有很多不适应,尤其是年老体弱者,更容易生病。”荆州市中医院治未病科主任金璩介绍,这个季节健康养生尤为重要。

收敛神气,心态保持平和

秋季应该收敛神气,保持平和的心态。遇到不开心的事,可以使用移情的方法,不使神思外驰,以保持肺气的肃清功能,也可以发咽(xì)的音,以泄盛满之肺气,否则会有“太阴不收”之弊,导致“肺气焦满”,罹患肺病。

此外,在饮食方面,应该减辛增酸。因为肺在五行中属金,其味为辛,按照五行生克理论,金克木,肝属木,酸味入肝。秋季肺金正在当令,容易克犯肝木,肝之味为酸,所以应该减辛增酸,以养肝气,抑肺气。

事实上,辛辣最能导致干燥,并助长干燥。俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜,秋天的生姜赛砒霜”,香辛料在秋天应该少吃,火锅之类能避免就避免。与之相应,甘甜温润的食品能滋润肺脏,涵养肺脏。增食酸性食品,可以抑制辛辣的味道。

西芹炒百合是秋季养生中不错的一道菜。因为百合有润肺的功效,可以缓解秋燥,而西芹可以通便。此外,吃秋梨膏或者银耳雪梨等,有缓解秋燥,润肺的作用。

注意预防燥气伤肺

二十四节气中燥气一般起于秋分,终于小雪。初秋之时,燥气与夏天的余热相结,温燥盛行,而到了深秋,燥气会带有冬天的寒气,转为凉燥。因同气相求,燥气伤人的特点之一,就是最易损伤人之肺脏。

燥伤肺金之后,轻者主要表现为口干咽燥、鼻干、干咳无痰,重则有发热恶寒,咳嗽少痰。初秋的温燥还会使人口渴,想喝水,而凉燥起来时则不一定有口渴欲饮水的感觉。所以秋日养生,要注意预防燥气伤肺。

其次,因燥气过后就是冬天的寒流,所以有“燥为次寒”之说。有肺病的人一定要防止肺病复发,老年人要格外注意防止中风。此外,肠胃问题也需要引起注意,“次寒”也会造成腹泻。

总的来说,秋季养生,要注意早睡早起、心态平和、饮食清淡、防止秋燥,以养收之道为主。

深秋养生应以「收」为主

□ 记者 刘洁 通讯员 汪振华

儿童近视治疗 最佳时间及处理方法

□ 记者 刘洁 通讯员 谢宇



眼睛是心灵的窗户,也是最重要的感光器官。新生儿容易出现眼部问题,如早产导致视网膜病变、影响视神经和大脑视觉中枢的神经系统疾病等。有些孩子还患有先天性泪囊炎和青光眼。其实,只要发现得早,是可以治疗恢复,重见光明的。荆州市妇幼保健院眼科副主任医师张进表示,在儿童时期,护眼必须把握好三个关口,即新生儿、学龄前和学龄期。

儿童期如何做好眼部护理?

1.新生儿期

如果孩子出生后有条件,要尽早做新生儿眼部筛查,重点筛查先天性白内障、早产儿视网膜病变、青光眼。

2.学龄前期

学龄前主要是弱视和屈光不正。在胎儿时期,眼形已经形成,出生后才能发挥眼部功能。随着周围环境的刺激,视力的发育越来越完善,屈光状态也在不断变化。如果这个过程被阻断,可能会引起斜视或弱视。父母应该更加关注孩子的表现。当他们发现孩子不能注视物体,常闭上一只眼睛在阳光下看东西,经常眯眼或歪着头看东西时,要及时去医院检查。

此外,还要做好婴儿视力检查。当孩子在看东西的时候,先遮住一只眼睛。如果孩子哭闹或挣扎着推开遮蔽物,而遮盖另一只眼时无明显反应,

说明单眼视力差,需要及时就诊。3岁以上的孩子可以配合视力检查,家长可以在家里用视力表检查视力。孩子年龄越小,视觉可塑性越强,所以要在视觉发育的敏感期处理视觉问题。如果怀疑孩子眼睛有问题,要及时看医生。若没有异常表现,建议3岁以后每年都做眼部检查。

3.学龄期

现在孩子学习任务很重,近视越来越低龄化。平时孩子读书或做作业时要调整坐姿,保证周围环境光线充足。书和眼睛距离至少在33厘米以上,不能趴在桌子上,也不能躺在床上看书。每天至少进行2个小时的户外活动,可以有效预防近视。合理安排休息和学习时间,不要长时间近距离用眼。

儿童期做好眼部护理技巧

家长一定要保护好孩子的眼睛,教育他们养成良好的卫生习惯,勤洗手,不要用脏手揉眼睛。紫外线强的时候,孩子在室外活动要戴墨镜或遮阳帽。

孩子们写字或阅读时,要培养正确的读写姿势,保持光线充足。可根据孩子的身高购买桌椅,为减轻眼睛疲劳,建议每阅读40分钟休息10分钟,或看远处的物体,做眼保健操等。