

保健

达到“FEI”一般的美丽,首先要“飞”掉的是黑色素与斑点,所谓一白遮百丑。时代跟科技在进步,美白的方法也随着科技的进步而更新换代,所以,就算是年年说日日做的美白功课,也有非一般的方法与手段,为你的美丽加分。在2011的开年之初,在“子弹”飞、油价飞、房价飞就是工资不飞的情况下,先了解一下让黑色素怎么飞掉吧!

本报综合整理

生活窍门

老年人 天再冷也别跺脚

冬季,天气寒冷,手脚易冰凉,这时,很多人都会通过跺脚来驱寒。对于老年朋友来说,跺脚的习惯不好。因为老年人通常协调性差,腿力发软,尤其是在户外,天冷路滑,跺脚晃动等躯体动作容易使老人滑倒摔跤,造成骨折。

生活中 如何锻炼大脑

随着年龄的增长,人的大脑和身体一样需要通过运动来保持健康。美国杜克大学的一项研究表明,练习一种大脑运动能使人的头脑反应更加敏捷。它的原理是:在常规的活动中用新的方式使人集中运用一种或多种感官,从而激活大脑中不常使用的那些脑细胞。试验表明,让大脑有规律地做这些简单的运动,能使其反应更加迅速敏捷。

- 1.早上用你不常用的那只手来梳头、穿衣、刷牙及做早饭。
- 2.洗澡时请闭上眼睛,然后用手去摸肥皂并清洗身体。
- 3.把你桌上或架子上的照片、图片倒过来看。

冬季易口腔溃疡 专家建议多吃 富含维生素食物

目前,合肥正值“三九”隆冬,受寒冷气温影响,人们生理功能和食欲等均会发生变化。省中医院副院长刘健教授提醒,“三九”天应注意合理调整饮食,保证人体营养素的充足,这样可以提高耐寒能力和免疫功能。

目前,很多人出现维生素不足的症状,如缺乏维生素C导致的口腔溃疡、牙龈肿痛、出血等,其防治方法首先应扩大食物来源。冬天绿叶菜相对减少,可适当吃些薯类,如甘薯、马铃薯等,它们均富含维生素C、维生素B,还有维生素A,红心甘薯还含较多的胡萝卜素。

此外,冬季的寒冷还可影响人体的营养代谢,使各种营养素的消耗量均有不同程度的增加。“老年人由于消化吸收和体内代谢因素的影响,往往缺钾、钙、钠、铁等元素,再加上冬季人体尿量增多,使上述无机盐随尿液排出的量也增多。”刘健教授说,老年人可多吃些含钙、铁、钠、钾等丰富的食物,如虾米、虾皮、芝麻酱、猪肝、香蕉等。如有钠低者,做菜时,口味稍偏咸,即可补充。

刘健教授介绍冬天营养应以增加热能为主,可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物。对于老年人来说,脂肪摄入量不能过多,以免诱发其他疾病,但应摄入充足的优质蛋白质,如瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及其制品等。

(邵雪蕾 殷江霞)



飞掉黑色素

最经济的方法:防晒

对于美白来说,最高明也是最经济的方法就是防患于未然,也就是——防晒。而且要注意的是,防晒的工作不只在白天,而是24小时的。

防晒,其实防的就是黑色素的产生。因为,当皮肤暴露在阳光下,表皮层的黑色素细胞就会受到紫外线的刺激,从而产生黑色素。当皮肤长时间暴露在太阳底下,产生的黑色素也就越来越多,而当过多的黑色素停留在表皮细胞时,更会

产生斑点。而斑点一旦形成,要去掉就没那么容易了。

而要让肌肤达到真正的白皙,夜晚的美白修护同样是必不可少的。因为,夜晚空气中仍会持续散射出微量的紫外线,而且在晚间细胞的再生速度比日间快两倍,因而黑色素也会继续产生。所以,晚间是进一步美白修护肌肤、提升净白效果的最佳时间,能更有效地修护细胞,让肌肤做好充分准备,加强白天防御紫外线的的能力。

怎样飞掉黑色素?

专业的美白修复

护肤达人小K表示,如果可能的话,尽量每周或十天到美容院做一次常规皮肤护理,在美容师指导下选择适合年轻肤质的疗程,进行美白和保湿特别护理。或者使用周护理产品和美白精华素及精油修护系列,请美容师为你操作并按摩,效果可能胜过平时在家里一个月的成绩。

集中使用美白面膜

小K的另一飞掉黑色素的方法是集中使用美白面膜。在一周内,不妨每天使用美白面膜来对肌肤进行加强式的护理,这是有道理的,是利用了冲击疗法,利用面膜中大量的美白精华乳液,令深层肌肤得到强力吸收与渗透,从而飞掉沉淀在肌肤里的黑色素。

进行饮食调节

对于美白来说,食疗是一种非常好的方法。皮肤科专家表示,维生素C是一种抗氧化剂,可抑制氧化,阻止色素沉积;维生素B6具有褪除黑色素斑痕的作用,富含维生素B6的食物有鸡肉、瘦猪肉、蛋黄、鱼、虾、花生、大豆及其制品等。

如何选择美白产品?

面对琳琅满目的美白产品,该如何挑选呢?下面是在护肤界基本通行的选择方法:

- 已晒黑:防晒>果酸或是去角质(择一即可)>曲酸、维生素C、或是熊果素
- 肝斑:防晒>曲酸、维生素C或是熊果素>果酸或是去角质(择一即可)

发炎后色素沉着:防晒>果酸或是去角质(择一即可)>曲酸、维生素C或是熊果素

- 晒斑、老人斑:防晒>果酸或是去角质(择一即可)
- 颧骨母斑、太田母斑、痣:除了防晒外,其他的外用保养品都没有效果。

常见的美白成分

抑制黑色素:有醌酸、熊果素等,它们可以抑制黑色素的生成,具有很强的淡斑功效。

淡化黑色素:维生素C能把已经氧化了的过程再还原回去,从而抑制黑色素的氧化反应,让肌肤逐渐透白。

代谢黑色素:像果酸、水杨酸A醇等,能把黑色素从皮肤上带走,让肌肤新生。

早起喝杯牛奶 赶走亚健康

早上饮用一杯牛奶,牛奶中的乳糖可以促进吸收,增强肠蠕动,简单又营养。快过年了,不少人提前储备一些牛奶过年喝。可是一提到买哪个品牌的牛奶,消费者不免犹豫,一波接一波牛奶行业的坏信息考验着人们对国产牛奶的信心。但是值得欣慰的是,2011新年伊始,中国乳企正式执行最新修订升级的F版“工厂千分”标准,标志着乳品质量与国际全面接轨。

乳品质量与国际接轨

据了解,AIB是发起于1919年的非营利机构美国烘烤技术研究所的简称。基于其严谨细致的考核体系和评估标准,在中国千余家乳品企业中,光明是最早引进并创新实施这一国际标准的公司。

据了解,自2006年开始,光明乳业选择以“AIB1000分”为参考基准,结合乳品行业特有的质量管理体系,建筑设备等硬件设施,检测工艺,过程控制,员工培训、管理及环境卫生5个项目模块,“光明矢志于为国人提供健康安全的乳业产品。”

儿童酸奶填补市场空白

伴随着乳业科技的不断创新,乳制品花样翻新,并屡有斩获。去年上市的中国首

款咖啡专用调制乳就是最新例证。据了解,通过对不同原料特性的研究和选择,结合牛奶自身的特点,经过近两年时间的反复试验,最终确定了咖啡专用调制乳的产品配方及工艺。去年9月申请了国家发明专利,当前已进入冲刺阶段。

去年底,由光明牛奶自主创新的中国首款儿童保健酸奶与迪斯尼小丑鱼NEMO携手开心上市。此前,我国儿童乳品市场上只有相应的鲜奶、常温奶、牛奶饮品及乳酸菌饮料,尚无适合儿童需要的专属新鲜酸奶产品。而光明牛奶儿童健能酸奶的问世即填补了这一细分市场空白,其300亿个AB100倍护活性益生菌+强化锌的突破性创新配方,不仅可以满足孩子们成长发育所需,还特别适合孩子增强抵抗力。

(家庭保健报)

海参 8大食疗功效

1、延缓衰老、提高免疫力、具有抗疲劳的功能。

2、对人体生长发育,治愈创伤、成骨和预防各种组织老化有特殊作用。

3、使陈旧性心肌梗塞和脑血管恢复期有所改善;具有清血、预防高血压、脑血管疾病的作用,能改善贫血病的血色素。

4、对2型糖尿病患者、血糖、尿糖情况有所改善,对中老年人尿频有所改善。

5、预防各种肠胃疾病和各种肝脏疾病。

6、具有美容效果,能够有效延缓衰老,使皮肤变得润泽而富有弹性。

7、抑制肿瘤诱发的新生血管形成,能增强肿瘤患者免疫力,起抗癌作用,对放疗化疗的患者不增加白血球的作用、具有抑制癌细胞生长的作用。

8、有清洗脑血管的作用、对心脑血管的硬化及炎症有所改善。

(大河健康)