

炎炎夏日

24小时防晒护肤方案

星报综合

立夏已过,夏日已经正式来临。随着太阳的火辣程度日渐上升,护肤工作的战略重点也移到了防晒上来。在炎热的夏季,你应该如何做好防晒工作呢?现在,就为你提出夏日防晒日程表,让你可以不费劲地轻松面对。

早晨6:30 喝一杯番茄汁

此时的皮肤一定会有干燥的感觉,此时也该要进入防晒充电第一站。最简单有效的补救方法是喝一杯番茄饮料,这样可以使身体机能重新运作。营养分析表明,番茄含97%的水分,堪与西瓜媲美,每500克番茄中,含蛋白质2到8克、脂肪1.4克、碳水化合物9克、钙38毫克、磷174毫克、铁2毫克以及丰富的维生素A、B1、B6,是护肤佳品。

小贴士:科学研究表明,如果每个人每天食用40克番茄酱,被太阳晒伤的风险将减少40%。

早晨7:00 涂抹防晒霜

普通类型皮肤的人,SPF值以8-12为宜;对光敏感的人,SPF值以12-20为宜;若只是在上下班的路上接触阳光的上班族,SPF值在15以下即可;在野外游玩、海滨游泳时,防晒品的SPF值要在30以上。此外,肤色白皙者最好选用SPF超过30的防晒霜,防止斑点的产生。皮肤偏深者,平日可采用SPF值为15的防晒品。

小贴士:记住,防晒霜一定要在出门前半小时抹。

上午9:00 换上防晒衣

每天的上午9:00到下午3:00期间,是户外紫外线辐射最高的时间,这时你如果在户外行走的话,必须换上防晒衣。防晒衣,顾名思义,就是能起到很好防晒作用的衣服。建议你挑选一件纯棉质地衣裙。

小贴士:棉布的防晒指数最高,其SPF值大约为15~40,其次为聚酯浅色衣服,SPF值大约为7~10,而针织浅色衣服则大致为4~9。

中午12:00 避免感光食物

感光食物有香菜、韭菜、酱油、白萝卜等,吃多了经紫外线照射易产生斑点,加重紫外线对夏日肌肤的伤害。鱼翅、鳗鱼、鲱鱼、冬瓜、花椰菜及精肉等都含有“防晒营养素”,多吃这些美食可从中摄取保湿防晒成分。

小贴士:草莓富含人体所需的维生素、钙、磷、铁、膳食纤维,不仅有助消化、通便的功效,还可以美白肌肤。此外,草莓的防晒、防辐射功效也慢慢为人们所了



解。所以,你尽可将草莓作为自己的餐后水果。

下午15:00 新补充防晒霜

工作了这么长的时间,折射进室内的UVA可能使皮肤有些累了,如果是油性皮肤还会有出油现象。出油过多的皮肤你可使用质地优良的吸油纸将T字区的油分吸去,然后再选用SPF值在15以下的护肤防晒品补妆。

小贴士:皮肤较干的可以在此时多喝些水。

下午5:30 头发防晒不放松

由于夏天气温很高,人体新陈代谢会加快,头皮皮脂分泌旺盛,头发的状态也将有所改变,发质也会变得很脆弱,因此傍晚运动完后一定要选择合适的防晒护发品。首先要避免使用含酒精或甲醛的产品,以免头发变得更加干枯。其次,含薄荷清凉成分、温和保湿的全天然产品会是不错的选择,不过要记着看是否标有保护指数KPF。

小贴士:KPF代表对头皮层的保护程度。KPF指数分为10级,一般可选择标有KPF指数二、三级的护发产品。

晚上21:40 晒后修复

晚上一杯酸奶足以让你得到足够的营养并保持良好的体形。可留一点来敷脸是晒后修复的不错主意。将化妆棉浸泡在酸奶中,取出贴在脸上10-15分钟即可。不仅可以增强皮肤对紫外线的抵抗力,还可以淡化晒斑。天天坚持,你会发现刚刚冒出来的晒斑一天比一天淡了。

小贴士:如果不小心被晒伤了,注意不要用热水洗,应该用冷毛巾冷敷20~30分钟,这样可以大大缓解晒伤情况。

美丽有道

夏天减肥 非“瓜”莫属

苦瓜:含有类似胰岛素的物质,有明显的降血糖作用,是糖尿病患者的理想食物。苦瓜中含有生理活性蛋白质,经常食用能提高人体免疫功能,可防癌,还有减肥的作用。

木瓜:含有木瓜酵素,而青木瓜的木瓜酵素是成熟木瓜的二倍左右,这些木瓜酵素不仅可分解蛋白质、糖类,更可分解脂肪,从而达到减肥的目的。

冬瓜:冬瓜无脂,低钠,可以利尿,使肥胖的身体逐渐转变为正常。冬瓜去皮切片,与适量酒、水一同煮烂,滤汁后加白蜜0.5斤熬成膏,常以此膏涂面,可除面部黑斑,使皮肤洁白如玉。

黄瓜:含有丰富的纤维素,能加强胃肠蠕动,通畅大便,且热量较低,是减肥期的理想蔬菜。

丝瓜:性凉、味甘,有清热化痰、凉血解毒、杀虫、通经络、行血脉、利尿、下乳等功效。夏季常食可祛暑除烦,生津止渴。

健康快报

基因决定幸福感? 英国研究找到“幸福感基因”

英国研究人员日前发表报告说,他们发现幸福感在很大程度上是由大脑中一种特殊基因决定的。

伦敦经济政治学院行为经济学家扬·伊曼纽尔·德内弗斯是这项研究的发起人。他说,研究对象是一个名为5-FTT的基因。这种基因能帮助神经细胞回收利用发送信号的化学物质——血清素,血清素被认为与情绪波动息息相关。

研究发现,5-FTT基因存在“长”“短”两种结构。从父母那里继承了两个“长”5-FTT基因的人往往比拥有其他基因组合方式的人更容易感到满足。最不快乐的是生来就携带两个“短”5-FTT基因的人。

德内弗斯说,他们的研究表明,幸福感与5-FTT基因的不同组合方式存在密切联系,“当然我们的幸福感不是完全由这一基因决定的,其他基因以及我们在生活中的体验也是个人幸福感不尽相同的重要原因”。

不过,德内弗斯认为,这一发现有助于解释为什么每个人的幸福感不相同,以及为什么有些人相对更容易快乐,“这与我们每个人的基因结构存在不小的关联”。

健康成长

春夏出生的孩子 推迟吃麸质食物

美国马萨诸塞州儿童综合医院的研究人员日前发表报告称,应考虑让春季或夏季出生的婴儿推迟吃麸质固体食物,以减少他们患腹腔病的风险。

麸质是小麦、大麦所含的一组蛋白。在面包加工过程中,麸质蛋白会形成网状结构,促使面包发酵。但有些孩子在某一时期不能正常消化麸质蛋白,造成腹泻、腹胀、腹鸣等腹腔疾病。

研究人员指出,美国父母往往在孩子出生6个月后就给他们喂食含麸质的固体食物,如果孩子春季或夏季出生,6个月后就正值秋冬流感季,且孩子们在户外接受日照的时间减少,其免疫力处于低潮期。这种状况可能导致消化功能减弱,更容易出现与不适应麸质蛋白有关的腹腔疾病。此外,不适应麸质蛋白还可能损伤小肠黏膜,增加日后消化吸收不良的风险。

两大“战场”轻松打败“啤酒肚”

大河健康

社会竞争压力大,工作应酬多,让越来越多男性同胞的肚子日渐鼓起,特别是中年人群,身材走样的同时也危害着身体健康。据有关部门报道,挺着啤酒肚的男性得高血压的概率是正常男性的8倍;得冠心病的概率是常人的5倍;得糖尿病的概率是常人的7倍。减掉“啤酒肚”已经是刻不容缓。

战场一、餐桌

蛋白质是利器 饭局上的菜肴往往过于油腻,为了打败“啤酒肚”,也为了自己的身体健康,平时吃饭时就要更为注意平衡。康宝莱营养咨询委员会主席、“全美最佳医生”得主大卫·赫伯博士说,蛋白质是打败啤酒肚的重要法宝。

蛋白质是构成身体的重要元素。在提供能量方面,蛋白质也表现优异,它具有“低油、低脂、低热量”的特点,在满足人体日常能量需求的同时让你免除“三高”威胁。在应酬时多注意摄入高质量的蛋白质,比如海洋鱼类、大豆蛋白等,能让你的这一餐营养加分。

大豆蛋白代餐平衡油脂 大卫博士推荐人体每天蛋白质摄入的理想比为29%。如何轻松保证蛋白质摄入?大卫博士提供了很好的解决之道——大豆蛋白代餐。将大豆蛋白粉,比如康宝莱蛋白混合饮料两勺加入牛奶、豆浆或者清水中,搅拌均匀,一杯富含蛋白质的替代餐就轻松完成。

战场二、健身房、运动场

白领们白天忙着上班,晚上又要应酬,很多人一到周末就精疲力竭,宅在家里不外出运动。对此,专家建议,尽量多抽出时间来运动,哪怕是每天多走几步路。

“啤酒肚”人群大都吃的多,动得少,脂肪大大超过肌肉。而肌肉与脂肪比决定了你每天消耗的热量。每天每公斤的肌肉(瘦体重)约消耗热量31卡。如果你的瘦体重为40公斤,那么你每天需要的热量约为1240卡。想要减掉脂肪,增加你的瘦体重,长肌肉是十分快捷的方法,能帮助你消耗更多热量。但是长肌肉并不是那么容易的事情。锻炼是必须,还有重要的一点,就是补充蛋白质。蛋白质作为合成肌肉的主要原料,运动前后补充都可以有效帮助肌肉生长。

不妨在运动的时候,随身携带一包康宝莱蛋白混合饮料。蛋白混合饮料富含丰富的维生素及矿物质,包括维生素A、B族、C、E和铁、锌等。除了提供人体所需能量,它还满足了人体健康所需营养。