



冬季护肤,你的方法正确吗

◎王宝凯

冬季寒冷干燥,听听医生给大家带来的“奇葩护肤说”,为你揭露那些隐藏在日常护肤中的“套路”。

■误区 洗脸水越热越好

你是不是觉得冬天用热水洗脸特舒服?但你知道吗?过热的水会破坏皮肤的油脂层,导致皮肤更加干燥。所以用温水洗脸,才是王道哦!

■误区 蒸脸器=皮肤加湿器

蒸脸器一响,皮肤就“喝饱水”?别太天真了!频繁使用蒸脸器可能会破坏皮肤的皮脂膜,使皮肤失去锁水能力。建议每周使用1~2次,每次5~10分钟。

■误区 面膜天天敷

每天敷面膜,皮肤可能会“喝撑”,导致皮肤过度水合,使角质层

变得脆弱。建议每周敷面膜2~3次,每次15~20分钟,给皮肤一个喘息的机会吧!

■误区 保湿喷雾不离手

保湿喷雾就像皮肤的“临时救星”,但别忘了及时锁水哦!否则,喷再多也只是“治标不治本”。喷完喷雾后,记得用化妆棉吸去多余水分,再涂上保湿霜,才是正道!

■误区 冬天防晒霜可以省

冬天的阳光虽然温柔,但紫外线依然强烈,不涂防晒霜会导致皮肤晒伤和老化。建议选择质地较轻盈的防晒霜,每天涂抹。

■误区 脸上起皮需去角质

皮肤干燥起皮,可能是因为缺水。如果在这时候去角质,完全就是对皮肤进行雪上加霜的破坏。加

强补水保湿,才是关键!

■误区 保湿产品涂得越厚越好

保湿产品可不是“多多益善”,如果过量使用保湿产品,可能会导致皮肤无法有效吸收,反而增加了负担。建议少量多次涂抹,直到护肤品完全被吸收,才能起到较好的保湿作用。

■误区 油性皮肤不需补水

油性皮肤同样需要补水!因为油脂过多并不代表水分充足。建议选择质地较轻薄、控油补水的护肤品,让皮肤在冬天也能保持水油平衡。

跳出这些“奇葩”误区,采取正确的护肤方法,你的皮肤就能在冬天保持水润和健康。记住,护肤就像谈恋爱,需要细心呵护、耐心等待,才能收获美好的结果。

如何自测血管“抵抗力”

◎李然

你知道吗,就像人体抵抗力低时会生病一样,血管抵抗力下降也会导致身体出现问题,可能会引发血管病,甚至发生心梗。

为什么有些人的血管容易堵

血管抵抗力就是血管本身抵抗疾病或抵抗危险因素侵袭的能力。

通常情况下,健康人的血管能够抵御生活环境或者接触到的一些危险因素的侵袭,但是在一定情况下,我们的血管抵抗力会不断被削弱,被削弱的抵抗力增加了心血管疾病的发生风险。比如我们常说的心血管疾病,心肌梗死、脑卒中等,血管发生疾病不是凭空发生。

血管从健康到疾病全过程是:血管内皮功能下降(血管抵抗力“受损”下降)→血管内皮结构破坏(血管抵抗力进一步下降)→斑块形成→动脉狭窄→斑块破裂→血栓形成→心梗。简单来说,如果血管健康,抵抗力强,患心血管疾病的风险就会降低。

一个动作看血管抵抗力强弱

手掌从苍白到红润的过程就是一个简单的自测方法。

1.反复用力握拳和张开手掌,然后攥拳;

2.用手指分别按压住手掌根部的桡动脉和尺动脉,然后伸开手掌(手掌变苍白了);

3.松开按压尺动脉的手指,继续保持压迫桡动脉,观察手掌颜色变化。

如果松开尺动脉的时候,由苍白到红润的时间超过10秒钟,代表血管的抵抗力可能是下降的,我们可以粗略用这种方式来大概评估血管的抵抗力。

5个方法提升血管抵抗力

劳逸结合:休息非常重要,尤其是睡眠,建议保持每天7~9小时的高效睡眠。

戒烟:戒烟对于大家保护心血管的健康也是非常重要的。

运动:快走、慢跑都是比较好的运动,建议每周进行至少150分钟中等强度有氧运动。

控制血压、血脂和血糖:血压、血脂和血糖控制不良,是影响血管抵抗力和诱发心血管疾病的主要危险因素。

定期体检:除了改善生活方式,保证健康生活以外,也建议大家定期做体检。每年做一次体检,对全身各个系统进行一个初步筛查,这些都是保护血管抵抗力,避免心血管疾病发生的必要环节。

健康小贴士:

1.血管健康,抵抗力强,患心血管疾病的风险就会降低。

2.自测血管抵抗力:握拳后用手指分别按压住手掌根部的桡动脉和尺动脉,然后伸开手掌,松开按压尺动脉的手指,继续保持压迫桡动脉,观察手掌颜色变化。

3.提升血管抵抗力要注意劳逸结合、戒烟;要适量运动,控制血压、血脂和血糖以及定期体检。

感冒会引发心肌炎吗

◎刘健

进入冬季,随着气温的陡然下降,打喷嚏、流鼻涕的人越来越多。有些人认为只是个小小的感冒,不能因此耽误日常生活。殊不知感冒可能会引发一种危险的疾病——病毒性心肌炎。

心肌炎是感冒闹的吗

由于患者常常先出现感冒症状,而后出现胸闷、气短、胸痛等心肌炎的症状。有的人认为,这是因为没有及时将感冒治好,拖成了心肌炎。

事实上,不是感冒引发了心肌炎,而是病毒感染导致发热、咳嗽等感冒症状,同时,这些病毒也侵犯到心脏,从而引发了心肌炎。

冬季是呼吸道感染病高发季节,这些呼吸道病毒也可能会侵入心脏,诱发性病毒性心肌炎。

能够侵袭心脏的病毒有很多,比如常见的流感病毒、腺病毒、巨细胞病毒等。按照全球暴发性心肌炎的平均发病率估算,在我国14岁以上人群中,每年有3万至5万人发生暴发性心肌炎。

“感冒”不重视可致命

病毒性心肌炎初期症状与感冒

相似,但如果治疗不及时,可能会进展为暴发性心肌炎,甚至会危及生命安全。

轻度心肌炎早期可能没有任何症状或仅有轻微症状,比如胸痛、气短、头痛,以及全身酸痛、关节痛、发热、咽痛、腹泻等。这些症状和感冒相似,很多人以为只是得了重感冒。这时候,如果患者仍然不好好休息,继续熬夜、剧烈运动甚至从事重体力劳动,就有可能引发暴发性心肌炎。

暴发性心肌炎是最严重、特殊且罕见的心肌炎,病情来势凶猛,可在发病后短时间内迅速进展为严重心力衰竭、心源性休克,甚至短时间内造成死亡。该病病情危重,病死率极高,既往报道暴发性心肌炎患者住院期间病死率高达45%至55.6%。近年由于抢救措施的改善,患者住院期间死亡率下降至3.7%~8.1%。

防护到位病毒不扰

避免病毒感染,预防尤为重要。关键在于减少病毒感染的风险,并能早期识别症状,及时就医。现在正是呼吸道感染病高发季节,建议老年朋友们尤其要注意做好以下4项预防措施:

■避免病毒侵入。日常应勤洗手,少去人多拥挤的地方,家里多通风,外出时添加防寒保暖衣物。

■提高身体免疫力。优化饮食结构,坚持规律锻炼,保证充足休息,避免过度劳累,同时注意戒烟限酒,来提高免疫系统的抵抗力。

■感冒后运动应慎重。若感冒比较重,有呼吸不畅、乏力等症状,不管有没有心肌炎,最好不要进行剧烈运动。

■注意身体信号。如果在感冒或其他病毒感染后出现胸痛、心悸、极度疲劳等症状,应立即就医检查,排除心肌炎的可能性。