

春季,别让过敏找上你

□专家支持:市友谊皮肤门诊部贾世钢

春季已到,万物复苏,对于很多过敏患者来说,春天也是一个具有“挑战”的季节。近年来,全球过敏患者人数日益增加,那么,日常生活中该怎样注意呢?

你的皮肤有没有这些症状?皮肤在春天突然发痒,大多在脸和脖子上,或者裸露的手臂上。皮肤起疹,皮疹远看就是发红、有点儿肿,近看会发现一些芝麻大的小红疙瘩或一些增多的皮屑。容易眼红、眼痒、打喷嚏等。

春天面部过敏怎么办?

冷敷降温。对于局部泛红的皮肤,千万不要抓挠,也别随便涂抹含有激素类的药膏。一般情况下用毛巾冷敷就可以缓解,如果连续几天红脸不消,建议去皮肤科就诊。

外出做好防护措施。对于皮肤过敏的人群来说,春季应当尽量减少外出,外出时应该做好防护措施,例如戴上口罩、帽子等,另外光敏性皮肤病患者外出时要撑伞。

找出过敏原。如果你每到春天就过敏,每次过敏都找不出原因,那不妨去皮肤科查查过敏原,揪出过敏元凶,自然可以避免很多皮肤问题。

不化妆。脸上红肿、长痘,出现红血丝,真是严重影响美感。即使如此,也不要通过化妆来遮掩瑕疵,要知道,大部分化妆品中都含有重金属、色素,会对肌肤产生刺激,加重过敏症状。

保湿是关键。日常应该做好皮肤的保湿,减少肌肤刺激。要解决皮肤干燥起皮的问题,当然让肌肤喝饱水。春季身体易缺水,每天要保证足够的饮水量,不能等口渴了才去喝水,早上起床后可以适量地多喝一些,既能补充水分,也可润肠排毒。

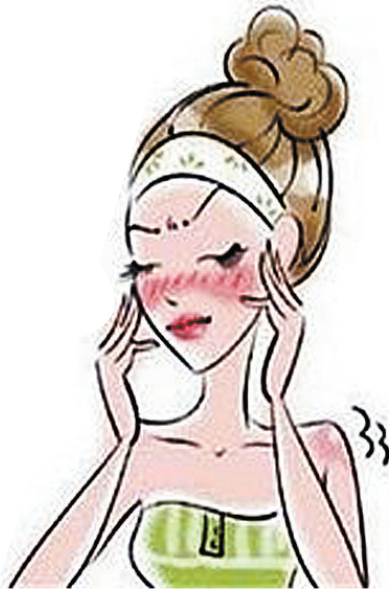
多补充维生素C。缺乏维生素C容易令皮肤粗糙枯干,从而引发皮炎、脱皮等敏感症状。在含丰富维生素C的蔬果中,梨与奇异果是首选,多吃可以加强皮肤组织,有助于对抗外来敏感。

勤洗被褥。爱过敏的人每周至少用热水彻底清洗被单、被套和枕头一次。另外,清洗衣物后最好烘干或室内晾干,不宜到室外晾衣。

花粉季节关好窗。花粉是最常见的过敏原之一,花粉季节最好关紧门窗,防止花粉飞入。开车外出时也应该关好车窗,打开车内空调。

户外活动别太长。对于过敏体质的人来说,当空气中“花粉指数”(空气花粉浓度)偏高的时候,在室外活动时间不宜过长。通常上午10点至下午4点,空气中花粉等粉尘浓度最大,这段时间最好待在室内,尽量减少室外活动时间。户外活动及健身应尽量选清晨、傍晚或阵雨之后等。

不要擅自用药。未经皮肤科医生诊断,患者最好不要自行到药店选购药物,有些药物对抑制炎症虽然有效,但长时间使用会产生副作用,危害健康。



资料图

如果以上措施还不能减轻过敏症状或者你的过敏症状较严重,请到正规医院皮肤科就诊。(牛瑛瑛整理)



蛋白奶昔 女性健康减肥好选择

本报讯 女性对健康饮食的重视程度逐步提高,但并不总是有时间准备丰富又健康的餐食。因此既方便、营养、又能减肥的健康食品受到大家的欢迎。蛋白奶昔,就是一个很好的减肥帮手。

一直以来,我们习惯将蛋白粉和阻力运动绑在一起,认为它们是增加肌肉围度、质量的绝佳拍档。然而从美国肥胖症杂志的一篇研究发现,蛋白质的摄入可以降低身体中对于饥饿刺激的激素——生长素释放肽的水平。简而言之,当你摄入一定量蛋白质,大脑就不会觉得饿了,你也就不会想要吃东西了。

蛋白质的来源有很多,包括乳清蛋白、大豆蛋白、豌豆蛋白、牛肉蛋白等多种蛋白,对于初次挑选产品来说很麻烦。

目前的相关实验报道,在牛奶中发现的两种主要的乳清蛋白和酪蛋白已经证实了在减肥方面的作用。想减肥就要通过控制饮食和运动来保证能量的消耗大于能量的摄入。而此时身体通常会燃烧一些有价值的肌肉来获取能量,乳清蛋白和酪蛋白的修复和促进肌肉的作用使得肌肉得到了一定程度的保护,且二者复配的营养供给时间更长,所以身体会消耗更多的脂肪来进行燃烧。

同时,有国外实验表明,每天使用两次乳清蛋白和大豆蛋白,并且没有进行节食,仅保持正常能量摄入的健康膳食,在23周后,乳清蛋白的受试者腰围减小、饥饿激素减少、体重轻度减轻。

大豆蛋白虽然没有减肥的作用,但大豆蛋白中的大豆异黄酮可以为女性提供雌激素,起到美容养颜、抗癌降血脂等作用,也是对女性帮助很大的蛋白来源。

因此,建议女性减肥选择以乳清蛋白为主,结合酪蛋白、大豆蛋白等多种蛋白的蛋白奶昔,且添加丰富的膳食纤维,可以增加饱腹感,减少饮食。(北晚)



资料图

3种食物给你带来好气色

本报讯 对女性来说,拥有好气色是每个人的愿望。想要好气色离不开鱼肉和番茄,平时多吃这些东西能够补充人体所需营养素。另外,不忘卸妆、常去角质、保证睡眠等,都是保持好气色的诀窍。体内毒素累积久了,会造成皮肤暗沉。早起泡一杯柠檬水,晚上回家泡脚等,都是排毒的好方法。

牛肉

牛肉受到全世界人的喜爱。它高蛋白、低脂肪、味道鲜美,享有“肉中骄子”的美称。牛肉中的蛋白质及氨基酸比其他肉食更能接近人体的需要,可提高人体的抗病能力。它对生长发育及病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别有效,被视为补益佳品。

另外,牛肉含有能保护皮肤油脂平衡、加速皮肤更新的锌元素。吃些牛肉,为身体补足了锌元素,皮肤自然会变得更加白嫩。

鱼肉

人的头发、睫毛毛基本上是由角质蛋白构成的,其中胶原蛋白要占90%以上,其含量不足或缺乏会使毛发脱落变稀,失去光泽。鱼肉是富含胶原的重要食品,它的结缔组织、软骨组织以及鱼皮中的含氮物质(主要是胶原和黏蛋白),能为皮肤、毛发补充必要养分。

另外,鲑鱼头、鲑鱼等的软骨中都含有较丰富的软骨素硫酸,这是构成皮肤弹性纤维的重要物质。带鱼是著名的鱼类美容食品,带鱼鳞含脂肪高达20%至

25%,大量的不饱和脂肪酸具有重要的健脑作用,还可以细嫩皮肤,常吃能使人容光焕发,红光满面,尤其对促进毛发生长更具独特效果。

番茄

西红柿不只是沙拉和素食汉堡的配料,这种多汁的红色蔬菜也是一种外用的保养利器。它富含维生素、矿物质和抗氧化剂,对皮肤和头发具有出色的美容功效。西红柿里的番茄红素和类胡萝卜素能够减少脸上的细纹和皱纹,维生素A则有助于愈合和修复受损的皮肤细胞。

西红柿的酸性特征有助于减少或清除粉刺。此外,西红柿中丰富的维生素A、C也能帮助治疗粉刺,有很好的保湿效果。(法晚)

主办单位:市总工会、团市委、市妇联、市残联、平顶山日报社

鹰城第十一届万人相亲大会

暨第四届婚庆文化艺术博览会

时间:5月11日-13日 / 地点:鹰城广场

报名方式:

- 1.现场报名。携带本人身份证原件及复印件,近期3英寸彩色生活照一张,大专以上学历提供毕业证原件及复印件,离异或丧偶者提供相关证明。
报名时间:8:00-17:30(周一至周六)
报名地点:鹰城广场对面平顶山日报社大门东配楼208室。
- 2.微信报名。扫描右方二维码,关注鹰城万人相亲鹊桥会微信公众平台,回复“万人相亲”,点开链接,根据提示报名。

报名电话:4940520、4940521、18236662727、13592179403

扫码报名

老,报名去!

媒体支持:平顶山日报、平顶山晚报、平顶山新闻网、平顶山传媒客户端、平顶山手机报、平顶山微报、掌上鹰城、平顶山晚报官微、平顶山日报党报报网报栏