

经常伸脖子,能消除颈纹吗?

随着年龄的增长,不少人的颈部皱纹越来越严重。网上有不少“仰头大法”,据说可以通过拉伸脖子来消除颈纹,但这些方法真的有用吗?

颈部更易有皱纹

颈部皮肤的弹性、延展性比面部的更好,这主要归功于前者的真皮层只有面颊厚度的80%左右。

其次,颈部的皮沟比脸部部位的更深、更密集。随着年龄的增长,颈部体轴方向(从头到脚的方向)的皮沟会消失,而横向的皮沟会变得更加明显,从而形成肉眼可见的细小皱纹。由于颈部皮肤弹性和年龄的增长成反比,

因此年龄越大,颈部的松弛下垂症状也会比面部更严重。

颈部皮肤角质层含水较多,但颈部的皮脂和汗腺数量只有面部的三分之一。油脂分泌较少,导致保水能力差。此外,平时我们护肤经常只涂脸,不涂脖子,颈部长期暴露在外,水分难以保持。长时间被紫外线照射,导致胶原蛋白流失,颈部加速衰老。

频繁的动作也同样会导致颈部衰老。颈部与其他部位不同,抬头与低头等动作,会让颈部表皮很容易因挤压而出现痕迹。而且由于颈部皮肤薄,时间一长,动态皱纹就会变成静态皱纹。一旦变成静态皱纹后,除了医美项目,

别的方法很难消除。

这些措施淡化颈纹

想要淡化颈部皱纹,不妨采用以下方法:

做好颈部的日常护肤 如果说保湿是注重后期的护理,那么防晒主要起到预防的作用。紫外线不仅容易激发更多的自由基,还会加快胶原蛋白的流失和皱纹的形成,所以在夏天进行面部防晒或者身体防晒的同时,记得也“雨露均沾”一下,把颈部带上。

合理使用家用美容仪 就目前的几大类家用仪器来说,射频类美容仪能够刺激胶原蛋白生成,是最适合用

来改善颈纹的。其作用范围广泛,可以用于面部和颈部,但一定要避开甲状腺位置。

更换一个舒适的枕头 挑选一个高度跟你竖拳差不多高、承托力较好的枕头来睡觉。值得注意的是,脖子一定要放在枕头上,而不是悬空,也就是说枕头的下沿要差不多抵在你的肩膀上,让脖子尽量“平躺”。

多做颈部运动 适度对颈部肌肉放松也会有助于缓解颈纹,每天抽出5到10分钟,扭转一下头部,左右上



图:TP

下各3组,顺时针逆时针各3组,可以有效放松颈部肌肉。当然,避免长时间保持一个姿势,也是预防和缓解颈纹的有效方法。

孙杰

清热解暑,喝绿豆莲子百合粥

立秋以后,人体的基础代谢逐渐下降,食欲会逐渐增加,需要根据秋季的气候特点科学地调整饮食。秋季气候比较干燥,白天依然炎热,应以养阴、清热、润燥的食物为主,可以选择梨、银耳等具有滋润作用的食物。此外,在秋季应注意水分的补充和新鲜蔬菜水果的摄入,避免出现皮肤干燥等问题。

可以制作绿豆莲子百合粥,具体方法如下:

选取绿豆50克、大米100克、莲子30克、干百合20克、冰糖少许。

将绿豆、莲子、百合洗净,并清水浸泡;大米清水淘洗;砂锅中倒入清水,大火煮沸;将绿豆、莲子和大米加入锅中,继续大火煲煮;待水沸后加入百合,调至小火,文火慢煮。待粥稠后加入少许冰糖,即可出锅。

绿豆有清热解暑、解毒、抗过敏的功效。《本草纲目》记载其能够“补益元气,调和五脏,安精神,行十二经脉,去浮风,润皮肤,止消渴,利肿胀,解一切草药、牛马、金石诸毒。”

绿豆中的蛋白质大多是球蛋白

类,赖氨酸含量丰富。此外,绿豆还含有许多生物活性物质,包括鞣质、香豆素、生物碱、植物甾醇、皂苷和黄酮类化合物等。在现代医学看来,绿豆已被证实具有增强食欲、降血脂、抗菌、抗过敏、保护肾脏、抗肿瘤和解毒作用。

食材中的莲子可以清热降火、降血压、促进睡眠,百合则有助于养阴润肺,清心安神。两者与绿豆搭配,可以更好地起到清热解暑、养心安神的作用。不过,这款立秋消暑粥虽好,糖尿病患者却不可多吃。

欧阳秀林

三餐要规律 俗话说,早吃好,午吃饱,晚吃少,才会对身体好。在生活中切记不要暴饮暴食,饥一顿饱一顿。一定要保持三餐规律,胃才能健康。

科学饮食 少吃辛辣油腻油炸食物,多吃蔬菜水果粗粮等食物。粗粮由于没有过多的成分,更容易消化,蔬菜水果中的维生素以及营养物质也较多。

坚持适量运动 坚持做有氧运动,比如打太极、做瑜伽、慢跑等都可以增强肠胃蠕动,使食物在胃部能够及时消化,不影响新陈代谢,不形成杂质堆积,有利于胃部健康。

徐璐敏

预防胃癌 坚持做好三件事

心电图正常,为何还要做心超

图:TP

打个比方,我们的心脏就像你买的一所四居室房子,左右各有一个心房和心室。心脏彩超看的是房子有多大,到底是什么房型,墙壁牢固不牢固,哪里有洞、有漏的地方,门窗严实不严实,房子里家具是否整齐,有没有不是自家的东西;心电图看的是房子里的线路有没有问题,房间的灯亮不亮,有没有相互之间串线等问题。

心超主要用于诊断先天性心脏病、瓣膜性心脏病、各种心肌病,对于冠心病,特别是心肌梗死的阶段有很高的诊断价值。它还可以检出心包疾病,定位和半定量评价心包积液,对心脏内及心包内各种占位有提示作用。另外,在先天性心脏病的介入及手术监护、各类心脏瓣膜疾病的手术监护中,心超均起到定位及引导的作用。因此新生儿及儿童、青少年、成年人、老年人都需要定期进行心超检查。

张志华

这些“常识”没有科学依据

日常生活中经常会听说一些“常识”,比如某些食品会致癌,不能多吃。那么,这些说法有科学依据吗?

方便面致癌

长辈们天天在你的耳边念叨,方便面不要多吃,全部都是添加剂,不健康,会致癌。事实上,方便面中含有的添加剂都是符合国家标准的,但是方便面吃多了确实不太健康,长期食用容易导致肥胖和心脑血管等疾病。

“千滚水”致癌

有的人有把凉水热一热喝的习惯,但是有的人则认为水反复烧开会

产生大量的亚硝酸盐容易致癌。首先,亚硝酸盐并不致癌,其次致癌这个问题我们需要考虑的是剂量问题,一壶水烧开两次根本达不到致癌的剂量。

味精致癌

味精的主要成分是谷氨酸钠,有的人会认为谷氨酸钠被加热之后的焦谷氨酸钠会致癌,其实它并不是一种致癌物质,但是味精摄入一定不能过多,不然确实会有不适症状,可以服用维生素B6缓解。

值得注意的是,孕妇和婴儿不能食用味精,会影响幼儿的脑部发育。

陈伟

选购临期食品有诀窍

临期食品不是过期食品,属于安全食品的范围。只要储存得当,食品的品质是有保障的。对于很多食品而言,特别是那些长货架期的食品而言,这个保质期都是有一定富余的。买临期食品并不是不健康的生活方式,只要是在靠谱的超市或其他正规渠道购买的,就不用担心安全问题。

那么,长期食用临期食品有风险吗?

安全与否要看食品的品质有没有变化。比如吃薯片,即便是刚出厂,仍然有不健康因素。但是一个临期番茄罐头,完全没有变质,没有漏气,微生物没有超标,吃了仍可以增加矿物质、番茄红素。

但是,也有一些短保质期的食品,

比如需要冷藏的巴氏奶以及一些豆制品、短保质期的食品临期安全的风险还是比较大,购买前一定要仔细查看。

食物大体可以分为长保质期食物和短保质期食物。长保质期食物一般可以存放几个月到几年不等,比如真空包装的粮食、罐头、方便面、饼干。即便到了保质期,只要储藏得当且没有开封,还是能安全食用的。而鲜牛奶、新鲜果汁、现做蛋糕或面包、冷鲜肉等短保质期食物,如果过了保质期,微生物超标的风险会增加。这一类的临期食品需谨慎购买。

此外,富含油脂的坚果类零食,如果不是真空包装,时间长了容易产生令人不愉快的气味,尽量购买新出厂的比较好。

孙璐璐



上海市健康教育协会
Shanghai Health Education Association

本版由上海市健康教育协会协办

吃枇杷止咳? 你想多了

枇杷味道鲜美,有人吃枇杷的目的却是因为听说它具有止咳化痰的作用。大多数人的对枇杷的印象也应该是停留在“川贝枇杷膏”上,所以,更加坚定了吃枇杷能止咳的想法。

其实,“川贝枇杷膏”中用到的是枇杷叶而不是枇杷果,因此并不意味着吃枇杷也能止咳。有动物实

验表明:枇杷叶含有三萜酸类化合物,这种化合物具有抗炎止咳的作用。

除了枇杷叶,还有研究表明枇杷花对止咳也有一定的效果。研究表明,枇杷花的醇提物可以止咳祛

痰,其作用机制可能通过降低C-纤维释放P物质达到止咳作用。

《中国植物志》也进一步说明了枇杷叶才是具有药用价值的,而枇杷果仅仅是供人们生吃的水果。所以,别指望吃点枇杷果就能止咳平



图:TP

喘,咳嗽时仍应该按时服药。

薛庆鑫