

# 夏季养生之道



夏季养生误区

## 1. 空腹饮茶

过多饮茶,尤其是空腹时饮茶极易导致茶水消耗人体的阳气,如果再者是喜欢食咸之人,咸味引茶入肾,消烁下焦肾阳,使人易于罹患手足疼痛之痹症,以及下元虚冷的腹泻、痛经等病症。因此,夏季饮茶,应是在餐后饮两到三杯为宜,有饥饿感则立刻停饮。

## 2. 冷水洗浴

冷水洗浴是很多人喜欢的消暑方式,尤其是中青年男性,但夏季天气炎热,人的汗孔肌腠均处于开泄状态,因此,寒气极易侵入人体,导致阳气暗损。常见的病症如手足发凉,小腿转筋,视线模糊不清,甚至出现不明原因的发热情况。同时,即便你选择的是热水洗浴,也要注意浴后避风,对小儿更要注意这一点。

## 3. 夜卧贪凉

传说古代曾有一人,因其家人代代均不长寿,特来请教养生大师彭祖。彭祖随此人到其家中细细查寻,发现这家卧室中的墙壁上有一个孔洞,这个孔正对着睡觉之人的头部,彭祖就让人把那个孔堵上,自此以后,那

家人果然长寿了。

原来,中医认为“头乃诸阳之会”,头部是人体阳气的汇聚之处,夜卧吹凉,极易导致阳气折损,天长日久,则阳气散尽而毙命。因此,我们现代人尤其要注意,不可晚上睡觉整夜开空调,这种习惯易导致伤风、面瘫、关节疼痛、腹痛腹泻,对身体的损伤非常严重。

对小孩不要在其睡着后进行扇风取凉,否则,易于患手足抽搐、风痹等症。“避风如避箭,避色如避光,加减逐时衣,少餐申后饭”,这一养生的口诀就是根据天气变化来进行加减衣物,申时(下午3~5点)以后少进餐,也是夏季的养生要求之一。

## 4. 夜食生冷

夏季夜短,年事稍长之人或体质稍弱者不易消化饮食,生吃蔬菜、瓜果等本为夏季慎食之品,夜间尤其要注意慎食此类食物,肉、面、粘腻之物也不宜在夜间食用,否则可引起腹胀、吐泻等病症。

## 夏季养生小知识

### 1. 热水洗脚

脚有第二心脏之称,人的脚上分布有全身的代表区和五脏六腑的反射点。古人云:“睡前洗脚,胜似补药。”夏季也不例外。当时虽然感觉有点热,但事后反而会带来凉意和舒适。

### 2. 喝热茶

冷饮只能暂时解暑,不能持久解热、解渴,而喝热茶却可刺激毛细血管普遍舒张,体温反而明显降低,这是简便易行的绝妙良方。

另外,加强耐热锻炼,提高体温调节功

能,热适应能力增强,不但可增强体质,还可有效地防止中暑和其它热症发生。

### 3. 护阳气

虽然气温较高,但仍要顾护人体的阳气。亦即常说的“春夏养阳”。阳气是人的动力,随季节和日月的交替变化而产生一定的波动,夏季阳气旺盛且常浮跃于外,反易被外邪折伤,如大汗则亡阳。换言之,在炎热的夏季,一般不宜进行大量运动,运动之后应及时补充水分和营养物质。

### 4. 热毛巾擦身

因为夏季的炎热,人的脸面和身体会比平时比较容易出汗,而及时擦汗可以促使皮肤透气,但是毛巾必须得用热的,这样才能适应人体降温的节律。

### 5. 洗热水澡

夏天洗冷水澡会使皮肤收缩,洗后反觉更热,而热水洗澡虽会多出汗,但能使毛细血管扩张,有利于机体散热。夏天该出汗时出汗,这才是符合自然规律和人体节律的方式。



# 油性皮肤毛孔粗大怎么改善?



面部毛孔粗大,是80%~90%年过25岁左右的女性都会遇到的问题。随着油性肌肤的油光泛滥成灾,一系列的肌肤难题也会接踵而至,而在所有的难题当中粗大毛孔无疑是油性肌肤最好的朋友,他们似乎形影不离。于是我们为了摆脱粗大毛孔的困扰不断的尝试。

## 油性皮肤毛孔粗大护理误区:

误区1:年纪大了之后,油脂释放便会减轻

毛孔组织自身没有伸缩性,当毛囊通道内长期有太多油脂积聚,会形成毛囊通道长期膨胀。这个时候,尽管油脂释放减轻了,毛囊通道也不会恢复原样。同期,随着年岁增多,真皮层的纤维组织逐渐失去弹性,引起毛囊通道外部压力骤减,更会加剧粗大毛孔的难题。因而,油性/混合性肌肤的粗大毛孔难题是不可忽视的。

误区2:运用紧肤水能起到缩紧毛孔的作用了

仅仅运用紧肤水是远远不够的。只有从粗大毛孔的成因入手,从源头上抑制油脂释放,疏通毛囊通道,才能起到事半功倍的结果。

误区3:晚霜很油腻,不符合油性/混合性肌肤运用

这是一种误解。研究发现,皮脂腺在晚

上更活跃。因而,油性/混合性肌肤尤其必要运用晚上专用护肤产品,以便更很好的抑制油脂释放,以减轻白天的肌肤外表油光,有效缓解痘痘、油光、粗大毛孔等肌肤难题。

误区4:白天的肌肤更油光,白天才要控油

白天肌肤外表的油光,都是皮脂腺在晚上释放的。因而,只有在晚上进行针对性保护,才能更很好的控制白天肌肤外表的油光。

误区5:白天只要运用无油配方的面霜即可

依据皮脂腺的特点,油性/混合性肌肤必要在晚上和白天分列运用不同的面霜,到达改善肌肤难题的目的。

晚上:抑制皮脂腺活性,减轻油脂释放,减轻第二天产生在肌肤外表的油光。

白天:控制肌肤外表油光,使肌肤呈现满意的哑光色泽。

## 油性皮肤毛孔粗大改善办法:

### 1. 注重补水

油性皮肤通常感受不到干燥,因而会忽略补水的工作,以致肌肤缺水导致角质细胞排列紊乱、防御机能下降,皮脂腺便更加分泌油脂来保护皮肤,就形成了恶性循环。

除了多拍些爽肤水,平时也要有意识的加强面膜和睡眠面膜的使用。为的就是补水补水再补水。

### 2. 去角质

皮肤长期处于油性状态很影响吸收,最推荐使用的是水杨酸成分产品,能够去角质的同时,脂溶性的水杨酸也能更有效地疏通、清洁毛孔。但水杨酸产品要达到一定的浓度且产品达到一定的pH值才可能有效,选择的时候要注意甄别,在脸上几乎没有停留时间的水杨酸洗面奶是不推荐的。如果是敏感肌不能适应水杨酸的强度,可以尝试比

较温和的氨基酸洗面奶。

### 3. 深层清洁

去除皮肤表面和毛孔内堆积的过多油脂,如果清洁不到位,不仅会毛孔变大,堵塞的油脂被空气氧化变成黑头,而且还容易长痘痘。深层清洁很多时候洁面并不能办到,这就需要用到清洁泥膜。比如科颜氏的白泥。泥膜都是要扩张毛孔后,才能深入进去去除油脂和污垢的,所以用完清洁面膜后,一定要用收敛水。

### 4. 规律作息和饮食

研究已经确认皮脂腺分泌受到多种激素的调节,从生活作息上调整也是以此为切入点的。

尽量规律的生活方式,合理分担压力,不要总是熬夜搞得太晚,不然内分泌失调肯定会造成影响。长期如此还影响肝脏排毒,肝脏毒素多,肝脏不好的人一般都有毛孔粗大现象。

除了少吃容易爆痘的油腻和辛辣食物,控制糖分摄入也非常关键。

### 5. 适当补充肌肤胶原蛋白

胶原蛋白含量是皮肤是否年轻态的标志,含量少就会松弛,不饱满容易有细纹。

过了25岁后皮肤里的胶原蛋白开始大量流失,而胶原蛋白是皮肤保水锁水非常关键的因素口服胶原蛋白一般起不到什么作用,因为到胃里就会分解成氨基酸,建议使用直接作用在肌肤的护肤产品,一般还有EGF(表皮生长因子,也叫寡肽)的产品都有促进皮肤生成胶原蛋白的作用。

如果对毛孔粗大的问题视而不见,那么毛孔问题会愈演愈烈。所以在此提醒各位宝宝,肌肤问题一定要从小事抓起,持之以恒才能彻底改善肌肤。

# 早晨嘴里发苦,真正原因是?

从医学上来讲,嘴里发苦是一种味觉异常,不仅仅是口腔问题,也可能其他身体疾病,原因复杂多样。这种看似细微的身体不适,也可能潜藏着大麻烦。

## ●为什么会嘴里发苦?

### 1. 口腔卫生状况不佳

口腔卫生状况出现问题,除了会引起牙齿出血、牙周炎、牙龈炎等,也可能带来口臭、嘴里发苦等不愉快的体验。因此每日早晚刷牙,有没有真的做到好好刷牙,非常必要。

### 2. 生活恶习

引起口苦的原因很多,一些脑力工作者,由于工作精神压力大,再加上饮食不当、睡眠不足、长期吸烟、缺乏运动等特点,其肠胃功能呆滞,进食的食物在胃肠停留时间过长,很容易产生湿热,也会引起口苦。

### 3. 维生素或微量元素缺乏

缺少维生素B12或锌可能会导致嘴里发苦。维生素B12是唯一的一种需要一种肠道分泌物帮助才能被吸收的维生素。一旦缺乏,容易引起舌、口腔、消化道的粘膜发炎、出血。恶心、食欲不振、贫血均是其症状。而缺锌易患口腔溃疡,受损伤口不易愈合,偏食、厌食等。早晨嘴里发苦,真正原因是……

### 4. 神经受损

舌头的感觉,需要通过神经传到大脑里,我们才能知道是什么味道。如果头部受伤,伤及神经或大脑,甚至是得了痴呆,都可能导致对味道的感觉出现错乱。

### 5. 其他身体疾病

糖尿病、肝病、肾病、一些癌症等,都可能会导致嘴里产生异常的味道,或者味觉出问题。比如糖尿病患者,嘴里经常有一股烂苹果的味道。

### 6. 药物副作用

很多药物都可能导致嘴里发苦,引起味觉异常。比如常见的降压药卡托普利,治疗结核药物利福平等。

## ●如何预防嘴里发苦?

嘴里发苦看似是小事,其实讲究得很啊。既然知道了原因,那么生活中,建议大家做到这几点:

1. 注意口腔卫生,学会正确刷牙的方法,定期刷牙。(PS:正确刷牙的具体方法可参照健康锦囊系列文章——这些年你都刷对牙齿了吗?)实在口臭、嘴里发苦,建议去看一下牙医,治疗口腔疾病。

2. 对于压力大的人,应该尽量使作息规律,食物结构合理,戒烟戒酒。戒烟带来的好处绝对不仅仅是口气清新这么简单。戒烟还能降低患肺癌和口腔癌等多种癌症的风险。

3. 适量补充维生素和微量元素,日常生活中多吃粗粮、蔬菜、水果,适量吃肉、蛋、奶类,均衡营养,多数情况下可以满足维生素和微量元素的需要。实在不足,可以用复合营养素片来补充,但需要注意,过犹不及的道理,微量元素补多了也容易出问题。

4. 适当运动,选择散步、慢跑、打太极拳、游泳等方式,均有助于促进消化功能的正常运转,尤其是脑力工作者,运动要加强,而且要有规律性。