

【健康红绿灯】

绿灯

一个猕猴桃补足全天维C



100克猕猴桃中的维生素C含量为62毫克，而一个中等大小的猕猴桃重量约为160克。中国营养学会推荐，成年人每天摄入维生素C的量为100毫克。如此看来，每天吃一个猕猴桃，就不用担心自己维C摄入不足了。

睡前饿了这样吃



你有过睡前饿得无法入睡的经历吗？试试：1.吃点清淡易消化的食物，比如小米粥、燕麦紫薯粥等，能量低、饱腹感强；2.尽量控制吃五分饱，吃太饱影响睡眠；3.忌吃油腻、辛辣、刺激性食物；4.吃完至少半小时后再睡觉。做到这4点不用饿着入睡，也不用担心长胖了。

红灯

喝酒的人老得快



随着年龄增长，人体代谢速度变慢。酒精在体内停留时间越长，血液中酒精含量就越高，人体面临伤害越大。喝酒让人老得快的五个原因：①导致皱纹和血管破裂；②加重皮肤病；③破坏睡眠；④导致许多与年龄老化有关的疾病；⑤激发食欲，让人长胖。

秋风带走夏季的暑热，让人们感到舒适凉爽，同时，也会带走皮肤表面的水分，使皮肤变干，容易出现脱屑、皴裂，甚至皮肤过敏现象。那么，秋季人们应该如何补水保湿，让肌肤水当当？近日，记者采访到北京电力医院皮肤科医生马慧敏，听她介绍一下秋季肌肤护理的小贴士。

干燥秋天 肌肤也能水当当

□本报记者 盛丽

皮肤保湿是关键

进入秋季，不少人感觉皮肤很干燥。马慧敏提示，保湿应该放在秋季护肤的首要位置。但是保湿并没有人们想象得那么简单，不同部位的皮肤有着不同的保湿要求。对于身体皮肤，洗澡频率需要掌控。秋季洗澡不能像夏季那么频繁。建议每周洗澡的次数为2至3次，而且不要搓澡。此外，洗浴时不要使用去角质洁肤产品，也不要使用肥皂清洗，可以选择保湿型沐浴液，这样利于皮肤的保湿。

秋季气温持续下降，不少人喜欢洗热水澡，增加身体的温度。对此，马慧敏说：“虽然气温很低，但是洗澡的水温也不能过热，以皮肤感觉不凉为宜。还有，对于那些皮肤干燥或患有皮肤湿疹的人，建议洗浴时间不要过长。洗浴完成后，迅速擦干身体，马上涂抹润体乳。”

面部的保湿也是需要人们关注的地方，尤其是那些敏感肌女性。“面部保湿可以根据肤质选择乳液、霜等不同类型护肤品达到保湿的效果。有条件的话，您还可以每周使用2至3次面膜来增加皮

肤的保湿度。保湿类面膜适合各种类型皮肤，干性肌肤还可以选择营养面膜。”马慧敏介绍。

涂抹防晒莫忽视

防晒不都是夏天做的事儿吗，秋季是不是可以不做防晒了？很多人对于防晒都有着以上的误区。其实，进入秋季，皮肤仍需要做防晒护理。对此，马慧敏解释：“秋季，晴朗天气比较多。在无云的天气中，紫外线强度依然很大。所以，皮肤防晒不能懈怠。如果进行长时间户外活动，还是需要涂抹一些具有较高防晒系数，同时具有防护中波和长波紫外线功能的防晒护肤品。”

此外，来到秋季，皮肤敏感的群体因为气候干燥等原因，皮肤出现不适感的可能性增加。马慧敏提示，对于面部肌肤敏感人群，除了做好保湿和防晒，还要注意不要过度清洁。“不要使用去角质洁面产品以及清洁类面膜。还有，要根据所暴露的环境适当调整洁面产品的使用频率。”

皮肤也需摄入营养

除去涂抹一些护肤品来对皮



肤进行护理，其实营养的摄入也对皮肤保护有着很重要的作用。“我们在平时的饮食上，要多注意营养。这样可以让您的皮肤状态更佳。可以适当补充蛋白质，如，豆制品、牛奶，多喝水，保证蔬菜水果的摄入，以供应肌肤的需要。”马慧敏说道。

此外，还要保持足够的睡眠。熬夜族会出现黑眼圈、皮肤粗糙、老化的现象。马慧敏提示，要保证充足睡眠，让皮肤有充足休息时间，以维持正常的新陈代谢，保证皮肤处于一个健康的状态。

相关链接

秋季皮肤补水三误区

面膜天天用

不管皮肤是否缺水，频繁敷面膜对皮肤来说都是一种负担。如果将面膜洗掉之后没有后续保养，水分被蒸发，反而会让面部更干。

频繁使用喷雾

常见的补水喷雾是一种非常方便的就时湿润护肤品，它可以用在洁面、妆后的各种时刻，本身的轻雾状态有利于吸收，可以最大化地附着在脸上形成保护膜。但是喷雾一般不含有油脂成分，所以水分停留在皮表一段时间后，就会逐渐散发到空气中，皮肤只会越来越干。

不使用晚霜

有些人做完面部清洁，拍完水用完乳就不使用晚霜了，觉得使用晚霜第二天起来皮肤太过油腻。但是由于秋季气候变得干燥，皮肤容易缺水，仅仅用保湿水是不能锁住整晚的水分的。皮肤缺少营养和水分的话，容易出现小细纹。而晚霜的分子大，可以很好地锁住肌肤水分。



护嗓攻略来一份

生活上的“自律节制”是很重要的。第一个基本要求就是戒烟戒酒、远离二手烟；其次是尽量避免饮用咖啡、酒、浓茶和碳酸饮料；另外还要保持良好的起居习惯，不宜过度疲劳，保持心情舒畅。工作和居住环境要保持空气清新和通风，改善室内过于低温、干燥的情况；在粉尘、刺激性气体的环境下建议戴口罩。

用嗓多的人群要注意护嗓，合理使用嗓音，避免大喊高歌、长时间讲话用嗓过度，出现轻度发声疲劳症状要让嗓子休息。

养护咽喉合理饮食是关键

从养护咽喉的角度来说，要注重加强营养，适量进食奶类制品、精肉、鸡蛋等，还要多喝水。多喝水，让喉咙保持湿润；少吃或不吃酸、辣、油腻、刺激性食物及薯类、糯米类等难消化食物；三餐不要过饱，餐后不要立即躺下，睡前3小时不宜进食。咽喉病大多为阴虚火旺之证，忌油炸、油煎、辛辣等刺激性食物；少食如牛肉等燥热之物。（张倩怡）

秋季易咽喉不适

很容易使咽部黏膜受到外界细菌病毒侵袭，诱发炎症；从人体内环境讲，秋燥会导致人体伤津耗液，咽喉失养，发生炎症。

尤其是对于用嗓频繁的职业人群，如教师、播音员等，喉部和咽部黏膜在强气流的长期冲击下，导致局部充血、水肿，同时影响咽喉部腺体的分泌，容易在秋季特定环境刺激下出现咽喉干痛不适，声音嘶哑。

防咽喉不适从规律生活开始

那么，如何预防咽喉炎呢？

Table with multiple columns containing company names, addresses, and contact information for various businesses.

本期刊登热线 13699137322