



冬季护肤指南

冬季，随着气温骤降和空气干燥的不断加剧，皮肤面临着严峻的考验，干燥、紧绷、敏感等问题接踵而至。因此，科学合理护肤尤为重要。

皮肤是人体最大的器官，具有保护、调节体温、感知外界刺激等多种功能。它由表皮层、真皮层和皮下组织构成，每一层都有其特定的功能和作用。每个人的肤质都是独一无二的，通常来说，肤质包括干性、油性、混合性、敏感性和中性等多种类型。了解自己的肤质，是选择适合自己的护肤产品的关键。

不同的肤质需要不同的护理方式和产品配方。科学护肤的方法包括日常清洁、保湿、防晒、去角质等多个步骤。每个人都可以根据自己的肤质、年龄、季节和生活环境等因素综合考虑，选择合适的方式和产品。例如，干性肌肤需要加强保湿和滋润，而油性肌肤则更讲究控油和清洁；在夏季，防晒和清洁是重点，而在冬季，保湿和滋润则成为护肤必修课。

洁面 不可过度

洗脸时，选择温和和无刺激的洁面产品，避免使用含有强效表面活性剂或碱性成分的产品破坏皮肤屏障。

水温不宜过高，以免烫伤皮肤并加速水分蒸发。适当减少洗脸次数，避免过度清洁导致皮肤油脂流失过多。

使用柔软的毛巾或一次性洗脸巾轻轻擦干面部水分，避免用力擦拭。

保湿 不可不足

选择含有透明质酸、甘油、海藻提取物等保湿成分的面霜、乳液或精华素。

保湿面膜能在短时间内为皮肤提供大量水分和营养，迅速缓解

解皮肤干燥、紧绷的状态。建议每周使用2-3次。

成年人每天饮水2000毫升左右，具体饮水量可根据个人体重、活动量及气候等因素适当调整。此外，使用加湿器或放置水盆等方法，可以帮助增加空气湿度，也有助于皮肤保湿。

防晒 不可不做

虽然冬季阳光不如夏季强烈，但紫外线依然存在，会对皮肤造成伤害。选用SPF值适中的防晒霜，并在出门前15-30分钟涂抹于面部及身体暴露部位。同时，使用遮阳帽、墨镜等物理防晒工具，也能有效减少紫外线对皮肤的伤害。

去角质 不可频繁

冬季皮肤新陈代谢减缓，容易导致角质堆积。但要注意，角质层对皮肤有保护作用，不可盲目去除。

不要频繁去角质，过度去角质会破坏皮肤屏障。去角质频率不宜过高，一般建议每周去角质1-2次。最好在晚上去角质，因为此时皮肤处于修复状态，可以更好地吸收护肤品中的营养成分。

去角质时要轻柔地按摩皮肤。去角质后避免立即使用过于刺激的护肤品或化妆品。

保暖 不可忽视

冬季气温低，皮肤易受寒冷刺激出现冻疮等问题。因此，外出时应做好保暖，如佩戴围巾、手套、帽子等，避免皮肤长时间暴露在寒冷环境中。此外，使用含有防冻成分的护肤品，也能在一定程度上增强皮肤的抗寒能力。

冬季饮食应多摄入富含维生素及Omega-3脂肪酸等抗氧化物质的食物，如坚果、鱼类等和西兰花、胡萝卜、猕猴桃等。这些食物有助于促进血液循环、抗氧化和减少皮肤炎症，从而提高皮肤的水分含量。

良好的睡眠是皮肤健康的重要保障。睡眠不足会导致皮肤血液循环不畅，新陈代谢减缓，从而影响皮肤的修复和再生能力。

肌肤的状态会随着时间、环境和生活习惯的变化而变化。因此，定期进行护肤评估和调整也是科学护肤的重要环节。通过观察和记录肌肤的变化，及时调整护肤产品和护肤方法，可以更好地满足肌肤需求，实现科学护肤的目标。
(刘孟国)

【健康红绿灯】

绿灯

丑橘要尽量选细皮的



虽然名字里带“橘”，但丑橘并不是橘，而是一种杂柑的统称。不同丑橘在营养方面差别不大，目前市场上主要有青见、春见和不知火这三个品种。选好吃的丑橘有个基本技巧，同样的品种尽量选细皮的。原因在于果皮细腻的个体纤维含量比较少，口感更加软糯。

建议喝咖啡前吃点碳水



一般来说，早上10点左右来杯咖啡可以达到很好的提神效果。咖啡因需要8小时左右才能代谢出去，因此别太晚喝，以免晚上失眠，尤其是对咖啡因比较敏感的人。咖啡因会刺激胃酸分泌，增加胃酸浓度，因此不建议空腹喝咖啡，最好是吃完早餐后。若时间紧张，喝咖啡前最好吃些富含碳水化合物化合物的食物，如面包、包子及各种饼类等。

红灯

出现“三多两痛”要警惕肠癌



近年消化道肿瘤相对高发，特别是40岁以上的中老年人，更是肠癌的高发人群。如果出现“三多、两痛”的症状就要警惕：排便次数异常增多；放屁次数异常增多；便血次数突然增多。以及腹胀、腹部疼痛；肛门坠胀、疼痛。

手脚冰凉的人血液循环更差



手脚皮肤温度比身体其他部位的温度更低，出现久坐时脚趾灼痛，行走后大腿、小腿或臀部疼痛，休息后疼痛消失等症状，是因为四肢的肌肉活动必须依靠微循环供应血氧。如果血液循环差，就容易出现麻木、冰冷、酸痛，严重时甚至出现跛行或肢体坏死溃疡。此外，消化能力下降、伤口愈合慢等也是血液循环差的体现。



·广告·

丰台区市场监管局东铁匠营街道市场所

织密养老机构食品安全防护网

为进一步守护养老机构食品安全，降低食品安全风险，推动养老服务行业的健康发展，丰台区市场监管局东铁匠营街道市场所对属地养老机构食堂开展风险隐患排查专项行动，织密养老机构食品安全防护网。

执法人员重点对主体资质、环境卫生、食品及食品原材料进货查验、索证索票、食品存储、餐具洗消、食品留样等开展全面检查。针对养老食堂食材安全性，一方面对食品加工制作过程以及生熟容器、加工用具是否分类分区存放进行细致排查；另一方面对采购的米、面、油、蛋、奶、肉产品合格证以及同批次检验报告或检疫检验合格证明进行详细核验，确保食品安全盲区全

面扫清。

执法人员督促养老机构严格落实食品安全主体责任，建立食品安全制度和应急预案，依法配备食品安全员，落实好日管控、周排查、月调度机制。此外，执法人员走进养老机构现场宣传食品安全法律法规、科普食品安全知识，要求食堂建立健全食品采购、加工、烹饪、留样规范化流程，提升食品安全防范意识，全方位降低食品安全风险。

东铁匠营街道市场所将继续加大监管力度，织密风险防护网，发挥市场监管对养老服务发展的推动力量，实现从“老有所养”到“老有善养”的跨越，为老年人提供更加安全、舒适、温馨的养老服务环境。
(姚响)

“医保码”保管好 勿信骗子“假帮忙”

继四川乐山警方查获犯罪嫌疑人借医保之名使用受害人手机注册网络账号后，河南又曝出以帮忙激活“电子医保卡”为名，套取参保群众个人信息，实施转账、洗钱等非法行为的案件。针对这些问题，国家医保局有关负责人表示，“医保码”一人一码、专码专用，只有参保群众本人进行激活才安全有效、合法合规。

“电子医保卡”的准确名称为“医保码”或“电子医保凭证”，是全国医保线上业务唯一身份凭证。目前全国已有11.7亿人激活了医保码，医保服务正在快速迈入“码时代”。这一变革不仅简化了传统的医保办理流程，让参保人享受到更为便捷的服务，更在海量数据的处理与实时响应上实现了飞跃。

医保码的使用，让医保事项“指尖”可办、“无卡就医”成为现实。然而，一些不法分子钻空子、假帮忙，侵害

群众利益，实施违法犯罪。近年来，多地警方查获相关案件，如四川省乐山市公安局查获的一起案件中，犯罪嫌疑人以帮助他人下载注册国家医保APP为名，在当事人不知情的情况下，使用受害人手机注册网络账号；河南省邓州市公安局查获的一起案件中，犯罪团伙假借第三方平台工作人员身份，以激活电子医保卡的名义，骗取村民身份证和人脸信息，对空白支付宝账户进行实名认证，并解除转账限制，再将账号出售给跨境赌博、洗钱犯罪团伙。

国家医保局强调，国家医保局及下属部门、单位，从未授权任何社会人员开展涉及“电子医保卡”激活等相关工作，广大市民群众一定要擦亮双眼、提高警惕，谨防上当受骗。一旦发现相关线索，及时向当地公安机关报案或向医保部门举报。
(新华)