

夏季出汗多 谨防“首饰病”

炎炎夏日,首饰常会被汗水和尘土弄得脏兮兮,失去原有光泽。不少女士有长期佩戴首饰的习惯,夏天一到排汗量增加,会造成皮肤潮湿,滋生各种细菌,引起令人厌恶的皮肤炎症也有可能。所以,为了身体和首饰的“双健康”,定期清洗才是上策。下面介绍几种简单的护理方法,给爱美的女性一点建议,让她们在美丽的同时又跟“首饰病”说拜拜。

过敏体质慎挑 K 金

K 金首饰款式多样、颜色丰富,是时尚女性的新宠。然而,K 金中通常还加入了少量的铬、镍、铜等其他金属。其中,镍是一种致敏性较强的物质,天热时人体汗液增多,汗液里的水分可导致 K 金首饰表面的少量硫酸镍溶解,皮肤吸收后,发生过敏反应,从而诱发小丘疹、长水泡,皮肤红肿,甚至全身奇痒等症。

合金、镀金、镀银类首饰,由合金镶嵌宝石的镶嵌类首饰,高分子合成的仿珍珠、仿宝石饰品等都是易感人群的大忌,要谨慎挑选。



穿刺打孔易发过敏

如今年轻人都爱穿刺,脐环、鼻环、舌环种类繁多,最不起眼的可能要数耳环了。

然而,穿刺对于人体其实是一种创伤,在创伤的部位放入一个不属于人体组织的金属异物,异物会不断刺激人体,使打孔的部位变得肥厚,组织可能出现增生、瘤状突起,严重时还有可能发生癌变,在鼻翼、唇、舌头等神经末梢非常丰富的地方穿孔戴饰物,或多或少都会影响到器官的功能。一旦发生过敏,即可引起接触周围的皮肤红肿、瘙痒、淌黄水等接触性皮炎,后果不堪设想。建议尽量购买贵金属含量比较高的首饰,如足金、PT950 等,佩戴前要用酒精浸泡消毒。



弄“俏”成拙

◆ 精品

如今的首饰市场千姿百态,不仅真金白银?更有太多新潮多姿、价廉物美的 K 金、合金饰品广受欢迎。

女友是个时尚达人,平时常爱淘些价廉的个性首饰搭配衣着扮靓。那天在街

头相遇,只见她颈部戴了一条特殊的“项链”,远看如一只火凤凰盘颈而栖,如同戴着“颈箍咒”。原来她买了条时髦的项链,戴了没几天,脖子就又红又肿,奇痒难忍……



篮心

爱美的女孩在高温下也不免头脑发热——为穿低腰裤而文臀纹、穿脐环。夏季炎热,皮肤易感染,往往弄“俏”不成,反成拙:结果发炎,甚至溃烂,得不偿失。

爱美之心人皆有之,但凡事也要讲个“度”。在确保健康的前提下扮靓,在身体能承受的范围内弄姿,在赏心悦目的前提下臭美,那样才叫锦上添花。

天然有机清洁法 为空间“养生排毒”



编者按

“有机排毒”是现代人所倡导的“养生观”之一。简而言之,“有机生活”即指与大自然和谐生活和吃无污染的有机食品。当全世界的人们都在致力于追求“有机生活,健康排毒”的同时,或许也该注意一下,我们的生活空间中也有许多“毒素”急需排除。

从今天起,本版将陆续刊登几篇倡导“天然有机清洁”的文章,切实为你解决恼人小麻烦,也为你的生活环保尽一份力。

有机去污妙法 将 1 杯醋加入 3.5 升的热水中,可以用来擦拭橱柜,之后再再用柔软的布把它擦干。因为油污也是一种脂肪,遇热水容易融化、变软,方便清除。再加上醋的使用,不但可以去除烹饪的油渍,也让柜子光滑洁净。

有机除油妙法 当家中的平底锅使用太久而又黑又旧时,先别忙将它丢掉——在锅中加两汤匙苏打粉,再加水煮沸(水位要满过残留物),再刷去残留物即可。白醋和柠檬汁也有除油的效果。

有机除锈妙法 马铃薯

可以防止锈斑。在半个马铃薯上撒些盐,用马铃薯蘸了盐的那面来擦拭生锈处,锈斑自然会消失。这是因为马铃薯蘸上颗粒状的盐,在擦拭厨具时就会产生如同砂纸的效果,把金属物品磨亮。

有机去味妙法 要去除洋葱、胡椒或鸡蛋留在锅中的气味,只需要用食醋清洗一下,就能将怪味去除。这个原理是醋可以与产生味道的某些化学物质结合,发生化学变化后,气味自然就消失了。

有机修补妙法 要加深碗柜的颜色或掩饰刮伤处,用 4.5 升的热水加 12 个茶包,浸泡几分钟后用茶水来擦拭木头橱柜,再用一条软布把它擦干即可。 宁恣



空调房里护肤妙法

空调房里待久了,皮肤的酸碱度不平衡,水悄悄溜走,肌肤面临深层次的干燥。轻松几招,帮您解决肌肤“水”问题:

让肌肤“喝”足水 常在空调环境中的人,每天至少应喝足 8 大杯水,以提供皮肤足够的水分,同时要多吃新鲜蔬菜、水果。

善用护肤品 在每日早晚的基础护理中,保湿步骤千万不可省。同时,别忘记脖子。当肌肤感觉特别干燥时,可使用免洗洁面乳重新清洁面部,用它把脸部擦拭一遍,再涂些保湿乳液,以保持面部滋润清爽。

及时水滋养 常备各种喷雾等保湿、补水类产品在家中或办公室里。喷剂最好一两

个小时就使用一次,让肌肤在干燥的环境中依然水水的。

定期护理 空调房内外温差较大,频繁出入,忽冷忽热的温度变化极易使皮脂腺功能失调,导致皮肤疲劳,出现皱纹、过敏等各种问题。建议空调不要开太冷,每周定期做 1-3 次面部护理,使皮肤有较强的抗恶劣环境的能力。

有氧深呼吸 长期呆在空调房里的人,脸色灰暗,缺乏生气,这是因为空调房间氧气不足所致。放置一些绿色植物,间或去室外散步,都是人体增氧、保护皮肤健美的好方法。

连淑兰



忌上心头

空腹“四不宜”

不宜洗澡 空腹洗澡容易发生低血糖,出现疲劳、头晕,甚至虚脱的症状。

不宜饮酒 空腹时,人体需将肝糖原转化为葡萄糖来维持血糖的正常水平,而酒精会抑制肝脏的正常功能,肝糖原很难转化成葡萄糖,进而诱发低血糖。

不宜吃柿子 空腹时胃中会产生大量胃酸,易与柿子中的胶质生成“胃柿石”,引起胃痛、恶心、呕吐等症状。此外,空腹时还不宜吃山楂、黑枣、西红柿等。

不宜输液 老人及体质虚弱者空腹时容易引起头晕、心悸、出汗、恶心等药物不良反应。

饱腹“四不宜”

不宜马上松腰带 这样会使腹部内压突然下降,从而减弱消化道的支撑作用,日久容易导致肠梗阻和胃下垂。

不宜散步 人过饱时,胃内容物增多,胃壁变薄,如果立即运动,轻则影响消化功能,重则引起急性胃扩张。

不宜吸烟 饱餐后,胃肠蠕动加强,血液循环加快,具有吸收功能的肠系膜毛细血管全部扩张,香烟中的有毒物质更容易进入人体。

不宜喝碳酸饮料 饱餐后如果大量饮用碳酸饮料,会产生腹胀等不适症状。

此外,无论空腹或饱腹,最好不要开车,因为在饥饿状态下,人的血糖会降低,容易出现头晕眼花、心慌、手颤等不适,司机的定向力和判断力也有所减退;饱餐后,大脑血流量减少,处于相对抑制状态,司机往往昏昏欲睡,从而成为交通事故的隐患。

丁一