

酿果酒品花茶爱晨跑 她们驻颜有术

# 聆听三名女性的美丽心经

昨天是第15个世界美容日。近年来,随着人们生活品质的提升,越来越多的女性驻颜有术。她们在大胆追求美丽容颜的同时,更注重灵魂的充实美好。昨天,记者走近三名不同年龄段的都市女性,分享她们的独家美容心经。

“70后”的她  
沉淀后的生活甜美如酒



赵莉酿制果酒。

在立冬的前一天,赵莉完成了今秋最后一罐果酒的酿制。她将粒大饱满的深红色石榴籽一颗颗剥出,去掉包裹在石榴籽表面的薄膜,放入密封罐,撒上一层晶莹剔透的黄冰糖,倒入42度的白酒,盖上密封盖贴上标签,一罐石榴酒便制作完成,等待时光的宠幸。“一般一个月可以初尝果酒,4个月后更芳香。经过石榴泡制的酒里含有大量的维生素C、石榴多酚和花青素等抗氧化成分,能补充肌肤水分、美白祛斑,起到美容养颜的作用。”赵莉笑着说。

47岁的赵莉是在通州区工作的一名企业高管,爱上酿制果酒已经有3年了。在她家的吧台上,青梅酒、荔枝酒、杨梅酒、葡萄酒、石榴酒等酒罐整整齐齐地摆成一排,封条上的日期横贯了一年四季。

酿酒的经历还让赵莉沉淀出了“慢节奏”的性格,一罐成功的果酒,必须经过4个月以上的浸泡和发酵,赵莉曾经心急提前打开过酒罐,酒便少了香甜的气息,余味也泛苦。“后来我逐渐明白,酿酒一定要耐着性子等足了月份,才能越酿越醇厚。”赵莉说,她现在常拿起酒罐观察果酒的状态和色泽,判断是否酿制完成。赵莉恬淡地一笑,在她眼里,生活就如同酿酒,需要慢一些,好好品味生活的味道。

“80后”的她  
一动一静中享独处时光



许洁练毛笔字。

6日早上7点半,许洁准时在朋友圈晒出了当天的跑步路线:3.7公里,用时25分钟。干练的微卷短发配上运动装,朋友圈里的她面对镜头笑得自信阳光,健身让40岁的她依然身体轻盈,散发着活力。

两年前,许洁便养成了晨跑的习惯。“一来是疫情居家,人需要运动;二来也是久坐办公桌前,落下了脖子疼肩膀疼的职业病。”

许洁是一名“80后”人力资源从业者,之前的“保养经”是去美容院,如今步入不惑之年的她更愿意通过晨跑和读书,找寻由内而外的美。

通过晨跑,许洁改善了自己原先体弱气虚的毛病,心肺耐力越来越强,人也变得越来越有精神。“跑步之后我的大脑是最活跃的,能够提高我的工作效率。”许洁说,她的工作要与许多人打交道,而跑步时戴上耳机,她只能听见自己的一呼一吸,通过半个小时的放空,她能更好地打起精神开启一天的忙碌。

下班回家后,许洁喜欢捧起书本,为自己做一场心灵SPA,或者静下心来练练毛笔字。许洁最近在读《轻疗愈》,“这是一本工具书,里面介绍的敲击疗法是正能量心理学,能很好地缓解自身的压力和焦虑。”“找到自己,坚定目标,学会欣赏自己、爱自己。”许洁说,其实,保持身心美丽的秘诀不过就是这一句话。

“90后”的她  
在四季茶香中笑靥如花



瞿雪雯品尝花茶。

昨天,立冬,瞿雪雯烧一壶热水,为自己泡一杯花茶。当天,她往茶壶里放入红枣、桂圆、黑枸杞,“冬藏嘛,人的精神阳气也要藏一藏,就是要心神安宁,今天的茶加了黑枸杞可以补肾,肾气和冬气相应。”说起各类花茶的功效,瞿雪雯滔滔不绝,很难让人相信这样一个精通养生的花茶爱好者是个“90后”。

今年30岁的瞿雪雯从事知识产权相关工作。读大学时她也和同龄人一样爱喝奶茶,一次看到新闻中说奶茶中含有大量的添加剂和咖啡因,对健康存在许多危害,于是她果断戒掉奶茶,选择了口感更为轻盈的花茶。大概在3年前,瞿雪雯开始自己泡制花茶。“采购了很多花材,我会根据自己当天身体状态和心情自由搭配,每杯茶都是‘私人订制’。”

不仅如此,她的一年四季也有不同的花茶相伴。瞿雪雯推荐春天饮用玫瑰花茶养肝,夏天饮用金银花、菊花败火,秋冬搭配红枣、枸杞、姜片暖身。最近,瞿雪雯爱喝的是枸杞玫瑰陈皮茶,“我脾气不好,有些肝郁气滞,玫瑰能够养肝还能养颜。”下一步,瞿雪雯想尝试自己亲手晒花、压花,做一杯纯手工花茶。

在瞿雪雯眼里,养生是生活的一部分。“年轻不养生,老了养医生”,在冒着香气的花茶芬芳中,瞿雪雯充满胶原蛋白的脸庞散发出恬淡之美。

本报见习记者王怡 本报记者冯启榕

你会科学护肤吗?

专家提醒:立冬后  
防晒不能少

晚报讯 昨天是世界美容日,市一院皮肤科主任医师范向华提醒:进入冬季,市民除了补水,同样也要注意防晒。

“冬季阳光看似不如夏季炙热,但臭氧层此时最为稀薄,紫外线更容易穿透云层,让皮肤加速衰老。”范向华强调,要想拥有好皮肤,一年四季的防晒工作都不能掉以轻心。

冬季皮肤干燥,可不可以天天敷面膜缓解?答案是否定的。范向华强调,“每天敷面膜会让皮肤过度水合造成皮肤敏感,甚至导致皮肤屏障脆弱,不但不能美容,反而容易‘毁容’。”

冬天天气寒冷,很多人喜欢用热水洗脸驱寒。对此,范向华表示,洗脸第一件事就是掌握好洗脸的水温。随着年龄增大,皮肤里面的一些保湿成分减少,她建议老年人及皮肤干燥敏感人群用温凉的水洗脸,即要低于35℃,手感温凉。“因为如果洗脸的水温比皮肤温度更高,可能会带走我们皮肤表面更多的油脂,让皮肤变得更加干燥。同时洗脸动作要轻柔,尽量选择温和的、氨基酸类洗面奶。”范向华同时指出,如果本身是油性皮肤那么洗脸的水温可以热一点,比皮肤温度略高即可,在37℃左右。对于这类人群,氨基酸洗面奶的清洁力度不够,甚至可能出现痘痘加重的现象,这时皂基洗面奶就更合适。

冬季一到,很多人的皮肤开始出现干裂蜕皮,一些爱美女性通过频繁去角质改善这一现象。“其实,这种做法会加快对角质层的破坏,长期积累下来,角质层的‘砖墙结构’会变得更加脆弱,不易抵挡细菌和刺激物,易形成敏感肌,同时对护肤品中的活性成分耐受力减弱,容易引发炎症,造成面部的红肿或痒痛。”范向华说。

通讯员施伟伟 记者冯启榕

## 产后两月小小肿块竟是癌 妊娠期乳腺健康不容忽视

孕期在胸部摸到一个小肿块,是激素问题导致吗?不疼不痒就不用去医院检查了吗?千万不可掉以轻心,妊娠期乳腺也还是会出问题!

近日,结束复诊的李女士走出市妇幼保健院大门,回想起这一年来的经历,感慨万千。原来,33岁的李女士产后两个月,发现右侧乳房有一肿块,一开始并未重视,直至肿块开始疼痛才想起就医。在外院以“哺乳期急性乳腺炎”抗感染治疗,治疗效果不佳,

便来到市妇保院乳腺病科就诊。乳腺病科主任、主任医师陈建新对患者进行详细检查后发现,情况并不简单。李女士乳块空心针穿刺活检病理结果显示:“右乳”浸润性导管癌,也就是所谓的妊娠期乳腺癌。根据李女士病情,陈建新主任制订了精准诊疗方案,先给予回乳、术前化疗,将乳块从105×97×60mm缩小至68×56×38mm,再进行改良根治术,术后配合放疗和化疗辅助治疗。目前,术后一年,李

女士恢复良好。

据了解,妊娠期乳腺癌是妊娠期间发生或产后1年内发生的原发性乳腺癌,当女性处于妊娠期或哺乳期时,体内的雌、孕激素长期处于较高的水平,会导致肿瘤发生或迅速增大。此外,越来越多的女性选择晚婚晚育或生育多胎,长期生活和工作的压力、哺乳的艰辛、长期无法释放的负面情绪,也是乳腺癌发生的危险因素。与非妊娠患者相比,妊娠期乳腺癌患者在诊断时多为晚期,

因此,需要患者足够重视。

在日常生活中,每个妊娠期女性也都可以通过自检发现胸部有无异常表现:如乳房肿块、乳头溢液、乳头乳晕异常、乳房皮肤改变(例如乳腺皮肤出现一个像小酒窝一样的凹陷)、乳房疼痛、区域淋巴结肿大等都是乳腺癌的常见临床表现。

“由于妊娠期及哺乳期乳房的一些生理性变化,如乳房增大、腺体增厚等,乳腺肿瘤易被掩盖,其症状和体征往往被

忽视,以致延误诊断。”陈建新提醒广大育龄妇女,孕前、孕期要重视乳腺健康,定期到正规医院做乳房检查,做到早发现、早诊断、早治疗。

朱荭

