

如何延缓衰老,让皮肤年轻态

◎时康

老年人皮肤衰老,分泌油脂能力下降,皮肤屏障薄弱,如果出现松弛、皱纹、干痒、脱屑等不适,需要做好日常管理,医生教你4招改善皮肤衰老问题,保养出状态更年轻的肌肤。

随着年纪慢慢变大,每个人的皮肤都会出现松弛衰老的情况,这是正常的现象。但是有些人年纪不是很大,皮肤就开始过早松弛,整个人显得特别老,这就让人感觉特别的郁闷。其实想要让皮肤紧致有弹性,可以试试以下几个小妙招。

一、面部松弛鱼尾纹:自己做做面部推拿

保持面部年轻,减轻皱纹,除了美容治疗,也可以自己做一做面部推拿。

1. 摩擦面部紧肌肤

晨起后用十指轻弹面部,自上而下直线抚摩;临睡前伸直绷紧双手,顺着面部肌肉做曲线旋转抹运,反复多次,刺激面部肌肉。对于下颌、额部、嘴角等肌肉比较薄弱的地方,不宜用力过重,适宜直线推抹。早晚按摩先用温水洗脸,擦干后再进行。

2. 按摩消除鱼尾纹

双手食指按压在双眼内眦外上方的凹陷中,即睛明穴;垂直按压在双眼下眶部位,切忌斜压;按压在双眼外眦外侧0.5寸的凹陷中,即瞳子髎穴。以上3处各强按压5次,每次维持5秒,有助疏通眼周气血,改善眼部鱼尾纹。

二、皮肤表面小红点:少摩擦不影响健康

不经意发现皮肤长出一些小红点,可能是发生了血管痣,与血管扩张、年龄增加有关,但不影响健康。血管痣由皮肤表面毛细血管或小动脉扩张产生,或随年龄增加,血管周围组织变得薄弱,在摩擦、搔抓、外伤

等刺激下形成,不代表健康问题,生活中主要避免摩擦导致破溃,若出血可用云南白药搽敷伤口,既可以止血,又有消散作用。

如果短时间内迅速长大影响美观,或经常破溃出血(提示也许不是血管痣),应及时就医。此外,需注意就医区分与之相似的蜘蛛痣,可能提示慢性肝病,也可能是健康人群单纯的蜘蛛痣。

三、双腿脱落白皮屑:多吃蔬果勤洗衣物

季节转换前后,皮肤(双腿多见)出现白色皮屑,往往与皮肤干燥、缺乏维生素A有关。受干燥气候影响,或油脂、汗液分泌不足,皮肤表面角质层容易起皮、开裂、脱落,形成白色皮屑,存在于皮肤和衣物之间,刺激皮肤,加剧不适,因此,发生此类情况一定要常换洗贴身衣物,减少皮屑累积和皮肤接触。

如果缺乏维生素A,皮肤会干燥粗糙,而日常多吃蔬果,是补充维生素的最佳途径。很多维生素不仅

对保护皮肤有益,还为身体提供水分。

建议用与体温接近的水洗澡,太热会洗掉皮肤表面的油脂及保护性菌群,损害皮肤角质而脱落。但同时要警惕银屑病、湿疹等引起的皮屑增多,要及时就诊。

四、“糖化”加速皮肤老化:低温烹饪少生成

身体糖化反应产生的糖化终产物会加速皮肤老化,发暗发黄、弹性下降、形成皱纹等,但能通过新陈代谢排出。除了少吃糖果、蛋糕及其他升高血糖的食物外,日常烹饪中,可以多采用加水、缩短烹饪时间、降低烹饪温度、添加醋或柠檬汁等酸性调味品等方式,减少糖化终产物生成,还要少吃高温加工的食物。

保持好各器官的健康,尤其是肾功能,有助于保持自身清除糖化终产物的能力。此外,睡眠期间,身体大部分组织在生长、修复,因此,良好的睡眠周期、时长有益抵抗皮肤老化。

白蒲 百岁寿星图

(十六)

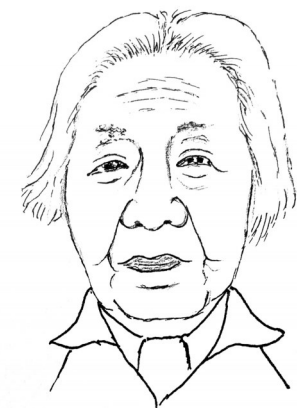
◎吴信礼



沈兰英 女,生于1923年12月,白蒲沈桥人。耳聪目明,喜欢打牌,吃大米、白面等细粮,又吃玉米、大麦、元麦等粗粮。



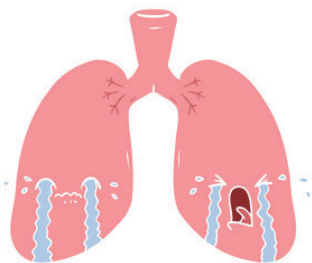
徐桂英 女,生于1922年11月,白蒲钱园人。和小儿子一起生活,儿媳孝顺。话不多,心态平和,待人和善,从不生气烦恼。生活起居规律,不挑食,爱坐着晒太阳。



姜洁珍 女,生于1920年5月,白蒲勇敢居人。心态平和,生活规律,早睡早起,饮食正常,半荤半素,坚持午睡、散步、晒太阳。酷爱书法,每天都会安排时间书写,还经常读故事、背古诗。

怎样才能知道自己肺气不足

◎傅慧婷



春寒料峭,阴寒多风的天气,病毒的传染性及流行性强,呼吸道脆弱人群更易中招。呼吸道脆弱人群,在中医看来首先是人群。我们可以通过以下6大特征来辨识呼吸道脆弱人群,以做好早期防护,尽可能避免或减轻疾病对生活的影响。

经常鼻塞 早晚鼻塞,无规律性间断鼻塞,24小时持续性鼻塞。中医认为“鼻为肺之窍”,肺气不足无以充鼻,则鼻窍不通,迫不得已只能经口呼吸。而经口呼吸的空气加温加湿作用大幅减弱,易引发口干舌燥。

喉中有痰 寒冷天气,很多中老

年人会出现咳嗽的症状,尤其是早晨醒来,第一件事就是吐痰,有时是白色稀痰,有时是黄脓痰,还可能痰中带血;还有的人经常会感觉咽喉不利,喉中有痰,痰不多,但会经常刺激咽喉壁产生咳嗽症状,时不时地需要吐一口痰。中医认为“脾为生痰之源”“肺为贮痰之器”,长期喉中有痰,是人体脾肺功能下降的标志。

感觉气短 走路走多了就气短,说话说多了也气短,登楼困难,走个三四楼要停顿好几次,体力耐力下降。此气短,即呼吸通畅但气短不能达到正常的呼吸深度。正如《证治汇补·喘病》言:“若夫少气不足以息,呼吸不相接续,出多人少,名曰气短。”肺主一身之气,气短是肺气不足的典型表现。

不耐风冷 机体对冷热空气不耐受,冷热空气一变化,就容易鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽,或者颈背部发冷,或者头痛、腹痛、腹泻。有的患者白天不觉得冷,一到晚上就冷得发

抖,也有患者会出现不明原因的半夜冷醒。不耐风冷,是机体营卫不和的表现,营卫不和则卫表不固,容易感受外邪。

容易出汗 无明显诱因的出汗,动则益甚,或满头大汗,或烘热汗出、汗出身冷,或手足心汗出,或腋下多汗,或夜间出汗、醒则汗止。患者汗出的同时,往往伴有疲倦乏力、心悸气短、头晕不适等症状。容易出汗往往是内热的原因,内热外不谐,汗出的同时表气不固,易招致外感。

好发咳嗽 肺气之不足与年龄也存在一定的关系,随着年龄增大,脾肺功能会逐渐下降。临床常见,一熬夜就咳嗽、一紧张就咳嗽,还有的人感冒后咳嗽久久不能好透……这些都是肺气不足的表现。

肺气不足的产生是一个渐进性的过程,很多人不一定能察觉得到,因而补肺气也不是一蹴而就的,需要一边小心呵护肺气,一边通过中药的调理补足肺气。