

日常养生

冬春交替时节  
注意皮肤护理

冬春交替时节,不少人会发现自己的皮肤出现了各种问题,比如皮肤干燥瘙痒、敏感肌状况频发。就像家住崇川区35岁的李女士,入冬后皮肤问题愈发严重,在空调房里,面部不仅泛红,还刺痛难忍,像个“红苹果”。她尝试了各种护肤品,皮肤状况却越来越差。其实,李女士的情况并非个例,在这个季节,干燥瘙痒与敏感肌成了皮肤问题的两大“主角”。

为什么冬春交替时皮肤容易出问题呢?南通市第三人民医院皮肤科副主任花卉博士介绍,冬季及初春气候寒冷干燥,人体皮肤血管收缩,汗腺、皮脂腺分泌减少,角质层含水量降低,天然保湿因子流失加速。洗热水澡时,高温水会冲刷掉皮肤表面的油脂,这就进一步加剧了皮肤的干燥瘙痒。而敏感肌“爆发”的原因更为复杂,寒冷刺激、空调热风、熬夜压力、原有炎症性皮肤病(像玫瑰痤疮、痤疮),还有过度清洁、频繁更换护肤品等,都会加重敏感肌问题。

针对这些常见的护肤问题,花卉给出了具体建议。首先,洗澡时,水温控制在38℃~40℃比较合适,这样能避免高温破坏皮脂膜;每周洗澡次数不要超过3~4次,防止过度清洁;洗完澡后3分钟内要赶紧给全身涂抹保湿霜,把水分锁住。

敏感肌的护理要做“减法”,减少去角质、刷酸这些刺激性操作,选择成分简单、没有香精或酒精的保湿护肤品;出门时,用口罩、帽子等物理防晒方式代替防晒霜,既能减少刺激,又能保暖;在空调房里,最好放个加湿器,不要长时间直面热风。

特殊人群要做有针对性的护理。老年人的皮脂分泌比其他年龄层人群更少,所以需要加强全身保湿,选择封闭性更强的霜类产品;患有玫瑰痤疮、痤疮等炎症性皮肤病的患者,要同步治疗原发病,不能盲目使用祛痘产品,不然会加重皮肤敏感。

要是日常护理没办法缓解皮肤泛红、刺痛等问题,还可以借助专业医学手段来修复皮肤屏障。如冷喷治疗是通过低温喷雾镇静皮肤,能缓解急性期的红肿热痛,还能促进血液循环,加速细胞新陈代谢,帮助修复敏感肌肤。

梅洁 朱颖亮



这些“垃圾食品”  
吃对了也可以很健康

爸妈经常告诫我们:“少吃垃圾食品!”但实际上,那些被贴上“垃圾食品”标签的食物可能并不像想象中那么糟糕,有些甚至对健康还有好处。

巧克力

很多人认为巧克力高脂肪、高热量,是不健康的零食。其实,纯正的黑巧克力很健康,主要成分是可可脂。可可脂的脂肪酸包括硬脂酸、油酸、棕榈酸,其中硬脂酸可以降低血液中的胆固醇含量,还含有多酚类物质,具有抗氧化抗炎的作用,对预防心血管疾病有益。

2023年的一项针对巧克力和健康的大型研究发现:每周食用1至3份巧克力(每份约为28克),可以在一定程度上降低全因死亡、心血管疾病死亡和痴呆死亡的风险。当然首选黑巧克力。另外,孕期女性和儿童应当少吃。

咖啡

现在的年轻人大多离不开咖啡,经常喝咖啡除了能让人提神醒脑之外,还有很多与健康相关的发现。比如咖啡中含有一系列具有生物活性的化学物质,包括二萜咖啡醇、多酚、咖啡因和绿原酸等,这些物质可能通过各种机制减少癌症发生。还有一些研究表明,常喝咖啡能预防帕金森、2型糖尿病、脑卒中以及衰老等。

喝咖啡的时间最好是早上。因为近日《欧洲心脏杂志》上一项研究提示,早上喝咖啡能降低死亡风险。与不喝咖啡的人相比,早晨喝咖啡的人全因死亡风险降低16%,心血管疾病死亡风险降低31%。

虽说咖啡不“垃圾”,但也别喝太多。我国《咖啡与健康的相关科学共识》中建议:普通成人每天咖啡因摄入量应控制在400毫克以内,相当于不超过4杯纯咖啡(150毫升/杯);如果是一小包1.8~2g的速溶咖啡粉,每天最多不超过5袋。

另外,对于儿童青少年、老人、孕期和哺乳期人群、高血压人群、青光眼患者、高眼压遗传倾向的人群、骨质疏松患者,都不建议饮用咖啡。

汉堡

一说到汉堡,很多人要说它是垃圾食品!其实汉堡就相当于国外版的肉夹馍,有主食、肉、蔬菜。有人说汉堡热量太高,其实大多数人一个汉堡下肚都有七八分饱,摄入的热量也就400千卡左右,这就是正常一餐的热量,并不会超标。

只不过有些小问题如果可以按需调整就更好了:汉堡本身自带的蔬菜少,膳食纤维较少,可以额外点一份蔬菜沙拉或自备圣女果、水果黄瓜。中间夹的肉饼可能会经过油炸,脂肪含量较高,肉类尽量选非油炸的。如果只是偶尔吃汉堡,即便是油炸的肉饼也没关系,其他两餐少油即可。搭配的酱汁钠含量较高,可以少放或者刮

掉一些,也可以选100%番茄酱。需要注意的是,想要健康,吃汉堡就不要搭配可乐、薯条哦!

速冻食品

速冻水饺、速冻丸子、速冻蔬菜……现在市面上速冻食品非常多,对很多人来说好吃又方便。

食物速冻的过程能将食物的温度快速降到-18℃以下,更好保存食物的营养,维持食物的品质。从安全性上来说,冷冻可以抑制微生物的繁殖,大大延长食品的保质期,比如速冻肉类蛋白质和矿物质下降的速度很缓慢,即便冷冻一年,蛋白质也仅下降1%左右,矿物质甚至可能有上升趋势。不过,虽然低温冻藏环境抑制了微生物的生长繁殖,但是脂肪的自动氧化仍能发生,脂肪氧化产物会导致肉类产生哈喇味,降低食用价值。

速冻蔬果虽然会损失一些水溶性维生素,但膳食纤维、矿物质等几乎没有变化,抗氧化成分甚至还可能增加。有研究提到,冷冻储存的蔬菜维生素损失速度比室温储藏和冷藏储藏慢很多,冷冻储存数月至一年也未必有冷藏一周损失得多。

冷冻食品并非没有营养,它是新鲜食品的优质替代品。

麻辣烫

在很多人眼中,麻辣烫是重口味、不干净、食材不新鲜的垃圾食品。实际上,在食材品质有保证的前提下,麻辣烫就是健康美味、营养均衡的一餐。麻辣烫制作时主要采用水煮的烹调方式,且食材在沸水中停留的时间较短,能够减少食材的营养损失,也能较好地保留食物的天然味道。

麻辣烫可选择的食材也很多,很容易实现食物多样化。主食、蔬菜、蛋白质一锅都能满足,如果可以少放调料,少喝汤,那就是营养均衡的“健康餐”了!

方便面

方便面可不像传言那样都是防腐剂、没营养、不健康。食用得当,方便面不仅能为我们提供一部分身体所需的营养,快速充饥饱腹,还可以节约时间。

方便面和我們平时吃的挂面相比,营养成分较为单一,脂肪含量较高。整体上而言,它和挂面一样能为我们提供蛋白质、碳水化合物和脂肪,它们是产生能量、维持健康所必需的三大营养素。

想要营养更均衡,可以自行额外搭配一些蔬菜和蛋白质食物,蔬菜方面可以选择西红柿、圣女果、水果黄瓜、生菜,蛋白质食物方面可以选择煮鸡蛋、酱牛肉、鸡胸肉。

另外,方便面的料包和酱包量都挺大的,钠含量较高,如果喜欢喝泡面汤,那调料包放一半即可,避免盐摄入量超标。

据科普中国

科学育儿

科学补充益生菌  
用好肠道“小卫士”

益生菌作为宝宝肠道的小卫士,家长们是否给宝宝补对了呢?接下来就让通大附院的专家为大家科普一下宝宝益生菌正确的补充之道。

什么是益生菌

益生菌是存在于在我们消化系统中的天然细菌和酵母菌。它们有助于维持肠道中“好”细菌和“坏”细菌之间的平衡。益生菌存在于酸奶、酸菜和泡菜等食物中,也存在于膳食补充剂中,有助于形成健康的肠道微生物群。对于儿童来说,这种平衡对于强大的免疫系统、健康的消化系统甚至精神健康的发展至关重要。

补充益生菌可以支持消化系统健康、增强免疫力、处理抗生素相关副作用,以及促进精神和情绪健康。

何时应该考虑补充益生菌

在下列情况下,补充益生菌可能对儿童特别有帮助:

抗生素治疗后:抗生素虽然对治疗感染有效,但会破坏肠道细菌的自然平衡。由于抗生素可以杀死有害细菌和有益细菌,益生菌补充剂可以帮助恢复肠道微生物群的平衡。

出现消化问题:益生菌最为人知的好处是能够帮助消化。益生菌可以帮助平衡肠道菌群,这对消化系统仍在发育的幼儿尤其重要。它们可能有助于控制便秘、腹泻和肠易激综合征(IBS)等疾病。

免疫功能减弱:免疫系统的很大一部分位于肠道,益生菌有助于加强这一屏障,支持免疫功能。

生病期间或生病后:如果孩子患有胃肠道感染或腹泻,益生菌可以帮助重建健康的肠道菌群。

注意事项有哪些

服用方法:益生菌为活细菌群,宜用冷水、温开水送服,水温不宜超过40℃;益生菌不宜与抗生素及蒙脱石、鞣酸、铋剂等具有吸附作用的药物同时服用,需间隔2小时。

益生菌的保存:部分益生菌散剂、胶囊需2~8℃的冷藏保存,详情需见使用说明书。

不良反应:服用益生菌后可出现轻微的腹胀、腹泻等状况;极少数儿童可能会对益生菌中某种成分过敏,出现皮疹等情况,如出现上述症状,及时停止服用并立即就医。

益生菌不能替代水果、蔬菜、纤维和其他营养物质的均衡饮食,与健康的饮食习惯相结合时,它们的效果最好。

益生菌补充不宜过量,过度使用益生菌,尤其是大量或长期使用,可能会破坏肠道微生物群的平衡,导致不必要的副作用。

陈帅伶 李波