



# 拥抱2018 乐享美丽健康

走过忙碌而收获颇丰的2017,我们迎来了充满期待的2018。记者特邀省内多家医院的专家,为大家送上一份实用的健康指南,愿大家在新的一年里,乐享健康生活。



本报记者 檀亚楠

## 1 内外兼修 让皮肤水润丝滑

对于爱美的姑娘们来说,面膜是护肤必不可少之品。28岁的李女士告诉记者,除了购买各种品牌的热销面膜,她还会自制果蔬面膜敷脸补水。

石家庄市第一医院皮肤科主任医师郝小军:

自制果蔬面膜含有一定的维生素C,对保持皮肤光洁度、补水有一定的效果,但只是在短时间内能起到补水作用,此后会很快恢复到原态。

皮肤干燥是一种因皮肤缺水令人感觉不适的现象,预防皮肤干燥应加强日常护理保养。首先,需保证睡眠,适当护肤。良好睡眠,能保证皮肤的新陈代谢,皮肤新陈代谢快,皮肤中的垃圾才得以及时排出,同时皮肤分泌油脂的能力才能加强,滋润肌肤。其次,注意饮食,适量运动。在热带水果中含有高浓度的维生素A和C,这是最佳的天然抗氧化剂,能补充肌肤养

分,促进胶原蛋白的生成,并有助于保持你的肌肤柔滑水嫩。可以多吃芒果、橘子、草莓、覆盆子、蓝莓、葡萄柚之类的水果。适度锻炼,能加快血液循环,对于促进皮脂分泌,防止皮肤干燥也有重要作用。

此外,日常护理保养时应注意避免多用喷雾就可以补水、保湿面膜敷越久越好、油性肌肤不缺水等认知误区。

## 2 健康口腔 令您拥有自信与美丽

口腔健康是人体健康的重要组成部分,拥有健康的口腔,不仅可以给您带来灿烂的笑容,还能给您带来自信与美丽,但在日常生活中口腔健康却极易受到忽视。龋齿等口腔问题在不同程度地影响着人们的健康。

河北省口腔医院副院长、口腔科主任医师杨冬茹:

龋病实际上是牙面的清洁问题,预防龋病一方面是使用含氟牙膏或水中加氟等,但最主要的还是要掌握正确的刷牙方式,清洁牙面。

龋病的发生一开始是没有明显症状的,如塞牙、刺激痛,最早的浅龋

可能没有症状,如出现塞牙、冷热刺激痛等症状时,可能已经有龋洞及缺损,要抓紧治疗。此阶段治疗简单,填充修补龋洞即可。如果不治疗,龋病无法自愈,一旦产生龋洞及缺损则无法自愈,必须要到医院治疗。如果不提早来治疗龋病,龋洞会越来越深,直到侵犯牙神经,这时就会出现“牙疼不是病,疼起来要人命”的疼痛症状,如若还不治疗进而会患根尖炎。

因此,防患于未然很重要,建议大家一方面要定时按时刷牙、掌握正确的刷牙方法,注意保护、清洁牙

面,做好口腔卫生;另一方面早发现、早治疗。定期检查,增强定期体检意识。



## 3 科学减脂 减肥不减健康

“反手摸肚脐”“锁骨放硬币”“A4腰”……这些网络热门话题,一次次刷屏朋友圈。为了拥有傲人身材,不少人发誓要将减肥事业进行到底。殊不知,不健康的减肥方法正在侵害着身体健康。

河北医科大学第三医院营养科副主任医师雷敏:

现在,社会上流传的减肥方法有很多,但是效果不尽人意,很多时候都是短期内瘦了几斤,后期又反弹回去,甚至更胖,长期效果以失败告终。衡

量一个减肥方法是不是科学合理,要先看看这个减肥方法最终减轻的是脂肪还是水分和肌肉,有没有降低身体的基础代谢率,后期能不能很好地维持。只有合理的膳食和科学的运动,持之以恒,才是健康减肥的制胜法宝。

具体而言,在生活中应坚持多喝水。可选用茶代替碳酸饮料,不仅能减少热量的摄入,还能更有效地促进身体新陈代谢和脂肪分解,并且饭前适量喝水还可增加饱腹感,减少食量,补充水分;吃饭时注意细嚼慢咽,这样更有利

于增加机体的饱腹感,可有效控制总食数量;饭的浓度越高,代表的热量密度越高,越容易摄入热量超标,同样是一碗粥,稀粥比稠粥热量要低;要养成早睡早起的习惯,晚上一定要在十一点钟之前睡下,不要熬夜。早上尽量早起,以给自己充足的时间做减肥运动和准备减肥套餐;科学的运动,每天抽出一定时间做有氧运动,如走路、慢跑、游泳、打球、跳舞、健身操、瑜伽等。提倡户外运动。总之,运动量一定不能少,也不能超负荷,贵在坚持。

### 时令养生 >>>



### 三九天 勤泡脚多搓手

人们常说“数九寒天,冷在三九”,“一九二九不出手,三九四九冰上走”,从1月9日开始,进入了“三九天”,也就是一年当中最冷的时间段,那么三九天如何注重保健养生呢?

**穿:冬季戴棉帽 如同穿棉袄**

寒冬,人们穿上了厚厚的服装,热量就主要从头、手等暴露部位散失,处于静止状态下不戴帽的人,从其头部散失的热量是很多的。在环境气温为15℃时,从头部散失的热量占人体的总散热量的30%,4℃时占60%, -15℃时占75%。由此可见,头部的保暖与人体的热平衡有着十分密切的关系。

**吃:三九补一冬 来年无病痛**

冬季是生机潜伏、阳气内藏的季节,是保养、积蓄能量的最佳时机,应讲究养藏之道,适时进补,可以增加营养,祛寒气、壮身体。

**动:“冬练三九” 室内慢跑**

人在三九天里阳气虚弱,心肺负担不小,因此中老年人在最冷的时候不要外出,在家里做一些简单运动就可以,如在室内慢跑、做体操等。如果气温有所回升,可以根据个人情况选择室外锻炼,时间最好是下午三点到四点,但阴天、雪天、大风天等不要外出。

**养:天冷勤泡脚多搓手**

三九天,记得睡觉前用热水泡脚,不仅能驱寒消除上班的疲劳,还可以促进睡眠,睡个好觉哦!养成搓手的习惯对身体健康大有好处。一是能锻炼手指,使手指更加灵活自如,对大脑也有一定的保健作用;二是可以促进手部血液循环,防止冻疮发生;三是工作在室内的人经常搓手,可以促进血液循环和新陈代谢,预防感冒。(人民网)