

秋季皮肤干燥怎么办?

推荐5碗润肤养颜药膳

三招让你的皮肤安度“多事之秋”



秋季护肤补水保湿、防敏是关键,防晒也不能忽视。

补水保湿,应“内外兼修”

秋季气候干燥,人体皮脂腺的油脂分泌减少,水分蒸发较快,皮肤长时间处于缺水状态会影响皮肤对护肤品的吸收,表层皮肤长时间处于缺水状态容易使眼部、嘴角等皮肤较薄的部位长出细纹;导致皮肤表层的皮脂膜对皮肤的保护作用减弱,使皮肤变得干、痒,对于外界刺激的抵抗能力变弱,皮肤容易过敏。

给皮肤补水首先要避免过度清洁皮肤。由于皮脂腺会分泌皮脂,对皮肤有保护和滋润作用,是完美的天然润肤品,过度清洁会造成皮肤屏障受损。洁面产品应选择氨基酸类温和洁面乳。

给肌肤补水保湿应根据不同的肤质选择合适的保湿产品。中干性肌肤首选含油脂较高的霜剂产品护肤;油性肌肤应选择油脂少、清爽的产品,但这些产品保湿作用时间短,一天之内可以补擦一两次,以弥补保湿时间不足的不足。一些人群认为油性皮肤不需要特意补水,对此,油性皮肤缺水时,会不停地分泌油脂进行“锁水”,若油脂分泌过多又会导致水分流失,因此油性皮肤也应当适当补水。

皮肤补水保湿还应“内外兼修”。除了在皮肤表面补水,每天应饮用1800毫升的水以满足肌肤对水分的需求,维持体内的水分,才能使皮肤的含水量增加。需要提醒的是,在给肌肤补水的同时,也应当注重保湿,防止肌肤水分流失,让肌肤达到最佳状态。

抗过敏,提高免疫力是关键

干燥的秋季容易加重特应性皮炎,特应性皮炎表现为皮肤干燥易痒,抓挠过后会出现红斑、湿疹,好发于老年人和孩子。特应性皮炎与患者的过敏体质有关,要注意避免接触过敏原,避免搔抓,不吃辛辣刺激食物,否则,治愈后极易复发。

需要提醒的是,过敏体质者外出游玩时,尽量穿长袖衣、长裤,避免去蚊虫较多的地方,不与他人共用毛巾,随身携带抗过敏的常用药,过敏严重时应及时就医。另外,丘疹性荨麻疹、特应性皮炎等都属于皮肤过敏疾病。过敏是一种和身体免疫功能有关的疾病,提高身体免疫力很关键。

阴天户外活动,也应做好防晒

防晒最重要的是阻挡紫外线,因为紫外线会对皮肤产生损伤,长时间暴露在户外,且不作任何防晒措施,轻则出现晒黑、晒红、松弛、干燥、皱纹等老化现象,重则引起各种光线性皮肤病等。

一年四季无论是晴天还是阴天,不论男女老少户外活动时都需做好防晒。防晒最好“软硬结合”,才能取得良好的效果。硬防晒主要是指利用防晒伞、防晒帽、防晒衣、墨镜等防护用品隔离皮肤与紫外线的接触;软防晒是指使用防晒霜、防晒喷雾等来进行皮肤防晒工作。

皮肤年轻可以吃出来

皱纹。解决方案:橙子、草莓、猕猴桃、木瓜。些食物含有大量的维生素C。发表在美国临床营养学杂志上的一项研究成果显示,富含维生素C的食物有助于防御皱纹。

眼睛浮肿。解决方案:姜。姜的地下茎部分具有抗炎特性,因而有助于减轻眼睛浮肿。此外,它还可以杀灭流感病毒和镇痛。把鲜姜片加入食物中,会让其味道更可口。

皮肤松弛下垂。解决方案:橄榄、牛油果、荞麦。这些食物中的单不饱和脂肪酸有助于保持皮肤年轻和紧绷。荞麦中含有一种名为芸香苷的类黄酮还有助于保持皮肤的弹性。荞麦实际上是一种最佳的无麸质谷物,这种谷物不仅能量低,还营养全面。

痤疮。食物解决方案:牡蛎、贻贝。一般老人体质较弱或者患有糖尿病等免疫力较差者,有可能因细菌感染反复出“痘”。这些贝壳类动物富含锌,这种重要的矿物质在皮肤修复和更新方面发挥了关键作用。充足的锌有助于防止激素失衡,从而避免痤疮爆发。锌还有助于调节胶原蛋白的形成,健康的皮肤和油脂控制都需要胶原蛋白。

皮肤暗淡。食物解决方案:动物内脏。这种食物富含B族维生素,这种重要的营养物质有助于皮肤制造健康的新细胞。B族维生素还能促进细胞快速更新,让肤色看起来鲜亮有光泽。要控制吃的频率和总量,每月吃一两次,每次别超过30~50克。糖尿病患者和胆固醇高的人要少吃,吃之前一定要洗干净。

寒露过后,天气转凉,气候干燥。此时,人体的皮肤也进入“多事之秋”,容易出现干燥、过敏等问题。本期,小编和您聊聊:如何让你的皮肤安度“多事之秋”?吃什么可以让皮肤变得更“年轻”?

中医推荐5碗润肤养颜药膳,送给皮肤干燥的你!

中医专家推荐5款润肤养颜药膳,让你“吃”出水润好皮肤。

石斛花胶乌鸡汤

功效:补血益损,生津养颜。适用于久劳虚损,胃阴不足之人。

材料:霍山石斛10条,花胶2块,乌鸡1只,瘦肉半斤,姜3片。

做法:石斛浸泡至软身,剪成小块;乌鸡洗净后煮开,去血水后捞出。两者放入大碗中,加入姜片、水适量,隔水炖1.5小时即可调味出锅。

木瓜花生鸡脚汤

功效:补虚健胃,润肤养颜。适合皮肤干燥,筋骨荏弱的人饮用。

材料:木瓜1个,花生2两,鸡脚半斤,瘦肉1斤,红枣、姜片适量。

做法:先将鸡脚去甲,用清水煮5分钟捞起冲水,木瓜去皮囊和籽,切

成几块,红枣去核。上述材料放进汤煲里共煮1.5小时后,调味食用。

西洋参炖乌鸡汤

功效:清热滋阴、养血柔肝。适用于内有虚热,津液不足之人。

材料:乌鸡半只,西洋参3克,红枣2颗,枸杞适量,姜2片。

做法:乌鸡洗净,放入锅中煮开,撇去浮沫后将鸡肉斩成大块,放进砂锅。再放入西洋参、姜片、红枣和枸杞,倒入适量水,煲1.5小时后调味食用。

阿胶牛奶蜂蜜

功效:补血生津、滋阴润燥。适

用于血虚失润,烦躁不寐之人。

材料:阿胶10克,牛奶250毫升,蜂蜜适量。

做法:阿胶放进杯里以温开水溶解后,加入牛奶隔水炖半小时左右,取出摊凉至适合饮用的温度后加蜂蜜调和。

罗汉果西洋菜猪肘汤

功效:清热止咳、润肺生津。适用于咽喉干燥、干咳、便秘之人。

材料:西洋菜500克,罗汉果1/4个,南北杏1汤匙,蜜枣3粒,无花果3粒,猪肘子500克。

做法:上述材料洗净后加水放进汤煲里,大火煲滚后转中火再煲1.5小时,调味饮用。

据人民网

