

# 冬季护肤指南来了 干燥脱皮?



冬季空气干冷、多风，脱皮、泛红、干痒……不少人的皮肤也随之闹起情绪。下面，就请皮肤性病科的专家给大家介绍几个冬季护肤的小窍门。

## 冬季也别忘记防晒

进入冬季，防晒产品依旧必不可少。不仅是户外有紫外线照射，室内照明物也会产生日晒效应，因此室内室外都需要防晒。防晒的方式包括规避防晒、遮挡防晒以及使用防晒护肤品。

**规避防晒** 上午10点至下午2点，减少外出。必须外出时尽量选择树荫下或者阴面这些具有遮阳的地方活动。

**遮挡防晒** 可通过打遮阳伞、戴帽子太阳镜(深色为宜，但不宜影响视觉)、穿防晒服、

戴防晒口罩面罩等实现，尽量选择有防晒指数的衣物。

**防晒护肤品** 包括防晒霜以及含有防晒成分的润肤剂。需出门前15分钟提前涂抹。秋季在室内防晒性能至少为SPF15、PA+，室外活动或旅行至少为SPF20、PA++。食指头大小量(5g或5ml左右)足够一次涂抹全脸。全身曝光部位均需涂抹防晒产品。此外，紫外线也导致毛发干枯粗糙，失去弹性和光泽，头发上也可喷防晒产品。

## 清洁别太狠 保湿是王道

天气转为干冷，大家会明显感到皮肤、黏膜干燥不适，甚至出现干痒。此时，夏季使用的祛油能力较强的洁面产品就该停止使用了，要选择弱酸性或中性的温和型洁面产品。使用后，面部可形成一层锁水膜，在清洁的同时实现保湿。尽量不选用可以揉出丰富泡沫、洗完脸部油腻感瞬间消失的洁面产品。

除了选择保湿性能强的

洁面产品外，润肤剂的选择也十分重要。进入冬季，建议换为保湿效果较好的霜剂。可以选用含神经酰胺、胆固醇等具有天然修复作用的保湿产品，成分配比与人体自然分泌的脂质成分越接近越好。

此外，夏季过后皮肤如果出现肤色加深、色斑等情况，可以选用美白祛斑类的产品，如含有维生素C、维生素E、熊果苷、传明酸等成分的美白产品。

## 跳过这两护肤的坑

保湿面膜敷的时间越久越好吗？为了保湿，有人会敷一夜面膜，这是错误的。建议按照产品说明书，敷15—20分钟，去角质产品建议敷10—15分钟。时间过长，肌肤吸收不了，面膜干燥后会吸收肌肤的水分，导致皮肤变干。

外出时，随时喷保湿喷雾，对吗？面部干燥紧绷时，可以使用保湿喷雾，但面部的水珠应在30秒内及时擦干，并涂抹保湿剂。时间过长，肌肤表面的水珠会带着皮肤内的水分一起向外蒸发，导致皮肤更加干燥。

(李明 李妍)

据《北京青年报》



# 冬天来了 好好爱自己



## 冬天第一杯

### 养生茶

冬天来啦!此时南方天气转凉,北方北风凛冽,气温下降明显。立冬养生首避风寒,温养神气,以养阳气。宜以静态运动为主,早睡早起,饮食宜清温养阴暖脾胃。今天就为您送上冬季适宜的代茶饮。

#### 武夷岩茶

立冬饮茶以武夷岩茶为宜。武夷岩茶属半发酵青茶,具有绿茶之清香,红茶之甘醇,是乌龙茶中极品,最著名的就是大红袍茶。此茶性温,可健胃养胃,适合四季饮用,立冬时节,风寒渐重,易伤脾胃,肠胃不好和寒气重的人适宜饮用。

#### 红枣桂圆枸杞茶

红枣、桂圆、枸杞各5克,开水冲泡,代茶饮,每日3—5杯。大枣性味温、甘,入心脾胃经,可补中益气、养血安神、养心补脾、保护胃气;桂圆性味温、甘,入心脾经,可补益心脾、养血安神、补益气血;枸杞性味甘、平,入肝肾经,可滋补肝肾、益精血、明目,三药性温不燥,温补肝心脾肾,益气养血。此茶尤宜于冬季饮用,暖身驱寒,温补阳气。

#### 姜枣玫瑰花茶

生姜3大片、大枣5枚、玫瑰花10朵,开水冲泡,代茶饮,每日3—5杯。生姜性味辛温,归肺脾胃经,可祛风发汗、解表散寒、温中、温肺。大枣性味甘,归心脾胃经,可补中益气、养血安神、养心补脾、保护胃气。玫瑰花性温味甘,入肝脾经,可疏肝解郁、活血化瘀、理气调经、醒脾和胃。

以上三药合用散寒暖胃,疏肝醒脾,可做立冬时节预防风寒外感、寒邪内伤脾胃之用。

据《北京青年报》



盖相对安全,在高温下不易释放有害物质,可放心选购。

随着人们消费需求的升级,保温杯的款式更新潮,功能也从单一的保温变得更加综合,如具备温度显示、提醒饮水等智能化功能。消费者在选购时,应根据自身使用需求,优先选择标识齐全、工艺先进、材质安全的保温杯产品。

据《科技日报》



## 保温杯选购

### 全靠“听”，靠谱吗？

随着天气的变化，保温杯销量逐渐上升。

保温性是保温杯的重要性能指标之一。如何判断杯子的保温性？一些网友称，向保温杯内胆吹口气，再将其放在耳边，如有明显的“嗡嗡”声，则说明杯子保温性好。这种方法在网络上被形象地称为“吹气听声”法。这种方法靠谱吗？

“所谓的‘吹气听声’其实和‘贝壳共振’原理相似。”重庆大学物理学院副教授龚佑品告诉记者，当人们将杯子等半开放物体对着耳朵时，杯外气流会进入杯子内部，随后反复折返于杯子内壁与耳道，形成“嗡嗡”声。他进一步解释道，我们向任何材质的杯子吹口气都会听到“嗡嗡”声，甚至不吹气也能听到声音，因为“嗡嗡”声其实就是空气流动产生的噪声。

那么，什么样的保温杯保温性能更好呢？“与常规杯子

不同，保温杯中设有真空层，且杯口小，可阻隔热传导和热对流；其内胆外壁上往往会镀一层银或铜，有助于减少热辐射。”龚佑品告诉记者，保温杯的真空层工艺技术是决定保温效果的关键，但对于普通消费者来说，很难判断工艺的好坏。因此，他建议消费者在选购保温杯时，购买有合格标识和合格证的产品。此外，还可以通过对比不同产品的保温实验报告，选购保温杯。

面对细分化程度较高的保温杯市场，专家提醒，除关注保温效果外，根据自身需求选择适宜材质的保温杯也极为重要。

记者在多个电商平台以“保温杯”为关键词进行检索，发现市面上的保温杯内胆和过滤网材质基本为304不锈钢、316不锈钢等，而杯盖材质多为硅胶、聚丙烯(PP)等。龚佑品建议，虽然采用食品级304不锈钢的保温杯最为常见，但若有长期泡茶或盛装酸性饮品的使用需求，最好选用抗腐蚀性更强的医用级316不锈钢材质制作的保温杯。硅胶、PP材质制作的杯