

健康星闻

# 江一燕:小熟女美白养颜有讲究



文/摄 王则 1983年生的江一燕已经算是个小熟女了,肌肤清润如玉一般。其实演员的肌肤经常因演技受到“压迫”,但是聪明的她总有机会将肌肤还原。不论是《秋喜》中的美黑,还是《南京南京》中的乡土气息,她都有窍门让自己的肌肤永远保持白皙。让我们一起分享江一燕的保养秘诀!

让肌肤休养生息。如果是经过了严重的肌肤伤害,江一燕一般采用自动还原法。就是说,除了基本的保养方法,让肌肤能够自动的休养生息。不上妆,素颜示人。或者用轻薄的隔离霜,让肌肤在日光下不再度受到伤害。并且用喷雾给肌肤以舒缓作用。

重视清洁肌肤。江一燕认为,肌肤的清洁问题是肌肤最为重要的一步。作为演员,要重视卸妆,因为演员经常会因为角色,保持浓妆示人。江一燕使用轻薄的卸妆乳,能够杜绝肌肤敏感,减少肌肤问题,而且卸妆方便。同时,如果有条件,卸妆后,她都要马上淋浴,让肌肤舒缓,同时给毛孔一个大放松,再用去角质产品进行下一步的肌肤保养。

美白又排毒的方法。美白的秘密就是维生素了。维生素进补,可以内服,也可以用自制美白面膜进行外用哦!让水润自然吸收,收缩毛孔,并有排毒功效哦。之后是美白面

膜了,用晚安美白面膜,能让肌肤在睡着的状态下,舒缓的修复与美白。

热爱天然护肤品。江一燕崇尚天然与简单的护肤方法。喜欢用含有蜂蜜的产品或药妆。对肌肤的刺激性不能太高,即使效果好,如果有刺激性,也不去使用。她推崇天然保湿的护肤品,对肌肤进行温柔的呵护。早上起来很舒服。

水果美容。江一燕特别喜欢吃水果,因为水果含有大量的维生素和水分呢。在水果当中,苹果和猕猴桃都是上上选择。同时,吃水果有利于保持身材哦!

美容觉狂人。没有工作的日子,江一燕会让自己睡上至少10个小时,睡足美容觉。然后买些花布置房间,让家里的每个房间都充满了花草的香气。80后女孩有时候会故意让房间乱一点,让东西把房间堆得满满的看起来很温馨。她最享受的状态是在午后的阳光里,一杯水、一本书、听着ipod里小野丽莎的歌……

汤养颜。除了水果,她还喜欢喝汤,工作不忙的时候,自己在家煲乳鸽汤、猪蹄黄豆汤,还有乌鸡虫草汤来喝,妈妈来北京看她时,还会煲燕窝和雪蛤给她喝,她建议女孩子们多喝滋养的汤,因为汤汤水水和好气色的确是分不开的。

## 开学初期 孩子焦虑怎么办

中小学已陆续开学。度过了愉快的寒假,孩子们将踏入新一阶段的学习。如何帮助孩子快速收心,在新学期里迅速适应课堂,成了许多家长苦恼的事情。

### 态度平和不急躁

“开学综合征”是一种很正常的生理、心理现象。开学前的精神懒散、沉迷网络、疯看电视、生活规律的错乱,开学后高效快节奏的课堂、井井有条的生活规律、高度紧张的学习,两相比较自然反差甚大,孩子的心一时收不回也是在情理之中。如果家长引导不当,一味责备、骂骂,会使孩子产生新学期的恐惧、焦躁、厌烦等消极情绪。

### 加强亲子沟通

随着孩子年龄的增长,父母也因为工作忙碌而很少抽出时间进行亲子沟通,与孩子的关系逐渐疏远。不要一味指责孩子只玩不学,要以一种开放、平等、倾听的心态和孩子交流,这样孩子更容易说出内心真实的想法和困惑,可以帮助孩子尽快地进入学习状态。

### 关心的重心要改变

父母不要只留心于孩子的成绩和学习态度,更多的是要关心孩子在学校里与同学、老师相处的情况。及时发现孩子在社会交往上存在的问题,帮助孩子调整情绪,增加孩子的交往与抗挫能力,让孩子体会到上学的乐趣。

### 各年龄段应对开学策略

小学阶段,首先就是要培养孩子形成良好的学习习惯,把字写工整,学会上课认真听讲很重要。

“现在的孩子普遍都很‘宅’,不是玩手机、IPAD,就是各种电脑游戏,课外时间没有好好利用起来。”家长在这一块应该发挥作用,周末时可以适当带着孩子到户外去活动,去野外爬爬山,或者组织几个好朋友一起打球,多搞一些体育活动,减少宅在家的时间。用课外时间多参与一些户外活动,可以适当消耗掉孩子多余的精力,同时达到锻炼身体目的,这样孩子回到课堂时也能更集中精力听课。

对于中学生,专家建议,家长要多关注孩子青春期变化。而对于已经是初三的中考考生来说,家长除了关心孩子成绩,还要督促孩子积极参加体育锻炼。有的平时成绩很好,但是身体素质不行,真正到了考场上,有时候就容易发挥失常。

家有高考生的家庭,注意不要一开学就把弓拉满,要更注重对孩子情绪的疏导。建议考生从本学期起,可以利用零碎的时间。早上起床后和晚上睡觉前都是黄金记忆时间,记东西比较牢固。早上起床时,可以多背一些如英语单词、语文名句等琐碎的知识。晚上睡觉前,可以回顾一下一天的得失或收获,加强记忆一下重点难点,或者背一些较长的诗或政治历史的难背的东西,即使记得不是很清楚,第二天早上回想起来发现还是有效果的,早上上课前再加强一遍更记得牢。

## 春日练“嘘”字功有助于养肝

肝脏是人的一个重要的器官,肝脏在人的排毒起着非常重要的作用,合理的营养配制,可以提升肝脏的排毒能力。肝脏具有调节气血,帮助脾胃消化食物、吸收营养的功能以及调畅情志、疏理气机的作用。

肝脏,是人体重要的器官,是人的化工厂,主管着物质合成、解毒代谢、血液储藏。但同时肝脏也是人体最容易受伤的器官之一。肝对人体的影响非常大,应酬繁多,生活不注意,作息时间不规律都能影响肝的健康,如何让你的肝能更健康并时刻充满活力呢?当然有方法,只

要每天“嘘一嘘”就能让你的肝脏更健康。

中医的“嘘”字功是护肝的重要方法之一。

“嘘”字功练习方法如下:1、面朝东站立,两脚自然分开,与肩同宽,两膝微屈,头正颈直,含胸收腹,直腰拔背。两手臂自然下垂,两腋虚空,肘微屈,两手掌轻靠于大腿外侧。全身放松,两眼睁开,平视前方。年老体弱或因病不能立者,可改坐姿。

2、采用腹式呼吸。呼气时收腹、提肛,人体重心略向后移,脚跟着力,足趾轻触地;吸气时两唇轻合,舌抵上腭,腹部隆起。

呼吸要自然均匀,用鼻吸气,用口呼气。

3、站定放松,呼吸调顺后,两手缓缓上提(掌心向上),经腰上肩,过头顶后,两手重叠,右手掌覆在左手掌上,掌心向里,轻压在头后,头慢慢转向右侧,微向右上方仰起,上半身随之稍微向右侧转。转运过程中慢慢吸气,待转至右侧,头仰定,两目怒睁,用力呼气,同时发出“嘘”字音。

4、“嘘”毕,头慢慢转向左侧,微向上方仰起,上半身随之稍向左侧转,转动过程中慢慢吸气,待转至左侧,头仰定,两目怒睁,用力呼气,同时发出“嘘”字音。如

此左右反复三遍,嘘气六次。此后,两手向两侧移开,缓缓放下,自然下垂,两手掌轻靠于大腿外侧。

5、嘘后调息,改用正常呼吸,但仍坚持鼻纳口吐,平定情绪,息心静思,两目微闭,两唇轻合,舌抵上腭,上下齿轻轻相叩36次,在叩击过程中,口中生津,用力猛咽,以意念送至腹部丹田。

嘘气后调息的目的在于补养体内正气,促进生长。

专家建议:嘘字功宜每天早晚各练一次,最好天天坚持。练嘘字功,不仅可以养肝明目,还可治眼疾、肝虚、肝火旺、肝肿大、肝硬化、食欲不振、消化不良、两眼干涩、头晕目眩等症。

## 初春去湿要诀:睡够觉 吃清淡 少沾凉

又湿又冷、又闷又潮、寒湿阴森……在我们对环境或是天气的抱怨里,“湿”常常成为一个关键字眼。的确,在中医看来,湿气似乎称得上是“万恶之邪”。在风、寒、暑、湿、燥、火这“六淫邪气”致病因素中,湿邪杀伤范围最大。这是因为,湿邪从来不孤军奋战,总是与别的邪气“狼狈为奸”:湿气遇寒成寒湿,让人冷得透心彻骨;遇热为湿热,闷得使人透不过气、出不了汗;

遇风则化为风湿,成为难以摆脱的慢性病……

初春时节冷暖空气不断交锋,潮湿、降雨无法避免,因此,这个季节及时给身体“排湿”,除了一年的养生保健都至关重要。除了适当补充薏米、红豆等有祛湿作用的食物,还要注意一些生活细节,让湿邪无处可入。

睡足觉。从中医角度来说,睡不够容易脾虚,进而引起水湿停滞。最好每天晚上11点之前上

床睡觉,保证6至8小时睡眠。

吃清淡。油腻、过咸、太甜等肥甘厚味食物不易消化,容易造成肠胃闷胀,并产生过氧化物,加重炎症反应和湿气。最好坚持适量、均衡饮食。

少沾凉。中医认为,过多食用冰激凌、凉性蔬果等生冷食物,会影响肠胃功能,给外邪创造入侵机会。因此,“凉品”要限量,烹调时最好加入葱、姜来减弱蔬菜的寒凉性质。

此外,“只要风度,不要温

度”的做法,很容易让湿邪侵入身体,特别是在季节变换时。切记全身都需要注意保暖,洗澡水别太凉,洗头后要及时吹干等。

多运动。越是不动,体内堆积的湿气就越多,久而久之,身体还可能出现疾病。适当运动,如跑步、健走、游泳等,可促进器官协调运作,加速“排湿”。

戒烟酒。吸烟喝酒是加重“湿毒”的重要因素。从中医上来讲,酒助湿邪,烟酒尽量要少碰,更不能借酒浇愁。

## 保健养生:小儿气管异物如何防救

在日常生活中,孩子食管和气管受到伤害的事情时有发生。轻者,发生噎、呛甚至呕吐;重者,导致窒息,直至丧命。

其实,这些致命的伤害是可以避免的。即使危险发生了,除了马上送到医院之外,家长们还可以在第一时间采取急救措施。

### 何为食管及气管异物

小儿食管异物是指因饮食不慎误咽异物,如鱼刺、鸡骨,或小儿磨牙发育不全,食物未经充分咀嚼就囫圇吞枣;或口中含物玩耍,如硬币、瓶盖,异物暂时停留或嵌顿于食管。常表现为吞咽困难、异物梗阻感、胸骨后疼痛等。食管异物

一经确诊即需用食管镜取出异物,若异物嵌入食管壁内或穿出食管外,应进行外科手术取出。

小儿气管异物常见于5岁以下的儿童,这主要是因为,小孩的咀嚼功能及喉反射功能不健全,较硬的食物未经嚼碎而咽下,容易误吸;此外,小孩喜欢将小玩具或食物含在口中,在哭闹、嬉笑、跑跳或者突然受到惊吓时,容易将口含物吸入气管中。一般来讲,当异物落入气管后,最先出现的反应是剧烈的刺激性呛咳,且咳嗽会持续一阵,临床上我们叫“异物吸入史”。但如果是阵发性咳嗽,有一定的持续性,并伴有急喘,有可能是气

管异物了,只不过可能异物较小,卡得不厉害。

### 异物卡管,重则致命

食管异物,若不能及时取出,延误了治疗,可能引起食管周围炎和脓肿,纵膈炎和脓肿,食管瘘,穿破大血管引起致命的大出血。

如果是气管异物的话,若异物正好卡在声门处,或声门下头,在食道里把整个气管堵满了,人就等于没法呼吸了,此时就会发生窒息,窒息五分钟,就有可能出现脑死亡。如果真出现这种情况的话,许多孩子常常都到不了医院。

此外,由于婴幼儿不能主动配合手术,同时手术中麻醉和手术操

作共用同一气道,这就决定了儿童气管异物取出手术的死亡率较大。有时,即便手术成功,也会对脑部造成一定的影响,术后的致残率也较高。

### 防护有5点,掌握急救法

食管异物是完全可以预防的,具体应做到以下几点:

1.3岁以下的幼儿白齿尚未萌出,不应喂以花生、瓜子、豆类及其他带核食物,也最好不要喂果冻。2.对于幼儿可能吸入或吞下的物品,不应作为玩具。3.看护好幼儿,进食时切勿乱跑乱跳,以免将异物吞入。4.改掉边吃边说的坏习惯。5.不要让幼儿嘴里含异物玩耍。

一旦发生小儿气管异物,家长应把孩子抱起来,放在自己胸前,一只手捏住孩子颧骨两侧,手臂贴

着孩子的前胸,另一只手托住孩子后颈,让其脸朝下,趴在家长膝盖上。此时,家长可在孩子背上拍1~5次,并观察孩子是否将异物吐出。如果异物还没出来,可以把孩子翻过来,面对家长,将手指并拢在孩子胸部下半段按压1~5次。对于稍大的孩子,家长可从背后抱住,双手互握,放在其腹部正中,然后突然向上用力压迫腹部,使一股气流猛然从气道冲出,有助排出异物。上述方法是世界通用的“海氏急救法”。

需要注意的是,家长在给与孩子急救的同时,最好拨打120。最后无论孩子是否将异物吐出,最好都到医院检查一下。