为何秋季皮肤易干燥脱屑?提醒:做好3件事可预防

进入秋季之后,许多人都会发现自己的皮肤开始变得干燥、紧绷,容易脱屑,甚至伴有瘙痒的症状,长期皮肤干燥,还容易滋生皱纹、色斑,令人烦恼不已。

秋季皮肤干燥是十分普遍的现象,只有知道皮肤干燥的原因,才可以针对性采取措施,改善这一现象。

1、那么,皮肤干燥与哪些原因有关呢

A、天气原因

气温寒冷、干燥,为了减少能量的消耗,身体会减慢新陈代谢的速度,使得皮肤毛孔紧闭,汗腺与皮脂腺分泌减少,使得皮肤表面的水分、油脂减少,皮肤容易变得干燥。

B、洗澡过于频繁

天气干燥,出汗量少,皮肤所分泌的油脂也会减少。如果洗澡过于频繁,很容易将皮肤表面有保护作用的油脂洗掉,并且还会破坏皮肤表面的保护性菌群,导致皮肤抵抗力减弱。

且对皮肤角质层产生一定的损伤,还会加快皮肤表面水分的蒸发速度,使皮肤变得更容易干燥,尤其是洗澡时水温过高,或是经常使用碱性的清洁用品洗澡,均可加剧皮肤干燥的程度。

C、缺乏维生素

若是身体缺乏维生素,可导致皮脂腺分泌减少,从而加重皮肤干燥的症状,尤其是许多人喜欢吃热腾腾的火锅、麻辣烫等辛辣食物,更容易加快体内水分的流失,造成皮肤干燥。

因此,秋冬季可以适当多吃一些富含维生素B、维生素C、维生素E的食物,如南瓜、胡萝卜、橙子等,饮食以清淡为主。

2、那么,皮肤干燥应如何改善呢

A、多喝水

合理的补充水分可以保持皮肤平衡,改善皮肤干燥的问题。一般来说,人体每天需要的水分大约在1500~2000毫升,约为6~8杯水的量,喝水时要做到少量多次,不可等到口渴严重时再去喝水,此外还可以通过喝牛奶、汤等补充水分。

B、使用合适的护肤品

可以选择一些合适的保湿护肤品,如保湿喷雾、润肤霜、身体乳等,每天使用,可以有效改善皮肤干燥的症状。

在选择护肤品时,要选择天然无刺激的产品,可以防止出现皮肤敏感的问题,有条件的话可以在室内放置加湿机,有助于增加空气湿度,改善皮肤干燥的问题。

C、保证充足的睡眠

长期熬夜会让肌肤变得干燥、晦暗,夜间的23点至凌晨2点是新陈代谢较为旺盛的时机,也是身体内部进行自我调整的时间,在这段时间内应处于睡眠状态,肌肤才可以更好地完成自我修复,使皮肤状态变得更好。

总之,秋冬季皮肤干燥,一方面与天气本身的原因有关,另一方面还与人们对皮肤护理不善有关。

所以进入秋冬季,想要预防皮肤干燥,要做好皮肤的保湿,同时在饮食、生活习惯上也要做出调理,多吃蔬菜、瓜果,多喝水,养成规律的作息,避免刺激皮肤,可以有效改善皮肤干燥的症状。

安琳

这种"土气"食物,是免疫力的好帮手

芋头虽然看起来"土气"不起眼,但是营养功效却很不错。

那么吃芋头对身体具体有哪些好处?需要注意什么呢?一起来了解一下吧!

吃芋头可以辅助降血压 还是胆固醇的"搬运工"

我们知道薯类富含钾离子,钾离子有助于身体将钠排出,起到辅助调节血压的功效。

而芋头相对其他薯类,比如红薯和山药,钾离子含量更高,是薯类中控制血压的佼佼者。

芋头还是"胆固醇的搬运工",它富含可溶性膳食纤维,能帮助我们把体内多余的脂肪和胆固醇排出去,延缓人体对能量的吸收,使人体不至于在短期内迅速发胖。

大芋头适合炖肉 小芋头适合蒸着吃

芋头特别适合和肉一起搭配。因为芋头里富含能够吸附油脂的结构,还有一些黏性物质,比如黏液蛋白,与肉混搭在一起的烹调过程中,可以通过这些物质吸附油脂。所以,芋头又叫"炖肉伴侣"。

市面上有大芋头和小芋头,大芋头一般是荔浦芋头,小芋头一般是毛芋。

究竟哪种芋头的吸油效果好呢?让我们通过吸油实验来说话。

将等量的大芋头和小芋头切成大小相同的块,放入等量的油中,模拟芋头在油锅中的炖煮过程。结果发现,大芋头吸走的油量更多。也就是说,大芋头和肉一起炖,能起到更好的吸油效果。

所以小芋头更适合蒸着吃,大芋头适合炖肉。

芋头虽好但算是主食 不推荐当菜吃

芋头应归到主食的范畴,膳食指南推荐一般成人每天摄入50-100克薯类,生重。食用薯类时,注意相应减少其他主食的摄入量。

这是因为芋头淀粉含量高,如果把芋头当蔬菜食用,这样做容易导致能量摄入超标,更容易催肥。

事实上,非常建议大家用芋头等薯类食物代替部分主食,薯类都含有促进免疫活性的黏蛋白,对维护抵抗力十分有帮助。

于康

血糖波动 记住"2244"

血糖波动大比持续的高血糖更可怕。建议糖友记住"2244"来判断自己的血糖波动是否在正常范围内。"22"是短期血糖波动,指餐前、餐后的血糖变化值小于2.2毫摩尔/升;"44"是一天血糖波动,指每天血糖最高值和最低值之间的变化幅度小于4.4毫摩尔/升。如果超过"2244",说明糖友当日血糖控制不佳,需引起重视。

建议糖友做好个性化血糖监测。

使用口服降糖药者,可每周测2—4次空腹和(或)餐后2小时血糖;血糖水平很高或有低血糖风险时,可测餐前血糖;空腹血糖已获良好控制,但糖化血红蛋白仍不能达标的人,或是需了解饮食和运动对血糖影响的人,要密切监测餐后2小时血糖;注射胰岛素(特别是晚餐前注射)者,应测睡前血糖;经胰岛素治疗,已接近达标,但空腹血糖仍高者,疑有夜间低血糖者,可加测夜间血糖。另外,糖化血红蛋白在治疗之初应每3个月测1次,达标后可每6个月测1次。

王惠琴