

## 冬季护肤误区 你了解多少



进入冬季,人们会觉得自己的皮肤变得非常干燥,于是保湿喷雾不离手,每天敷面膜成了习惯。天津中医药研究院附属医院医学美容科主任医师李敬提醒,了解冬天护肤误区,帮你正确护肤。

### 盲目追求多泡产品

不少人认为泡泡多的洁面产品清洁力更强,其实洁面产品本身的清洁力并不取决于泡泡的多少,而是取决于配方中添加的主要负责清洁的表面活性剂。确定一款产品是否适合自己,不用看泡泡的多少、泡泡是否绵密,而应当以使用后的肤感来做评判标准,洁面后如果皮肤不干燥、不紧绷、面部顺滑,那么这款产品就可能是适合自己的产品。

尤其是对于皮肤敏感的朋友而言,适用的洁面产品,通常泡沫都很少,甚至几乎不起明显的泡沫,但这并不代表产品清洗得不干净。

### 保湿喷雾不离手

在感到肌肤干燥时,很多人最先想到的就是用保湿喷雾喷一喷,实际上保湿喷雾只能暂时补充肌肤所需水分,随后会很快挥发带走肌肤内部的水分,从而使皮肤更加干燥。所以喷完之后,最好用化妆棉轻轻吸去,然后再用保湿产品,这样可以把水分牢牢锁住。

### 天天使用蒸脸器

蒸脸器也被认为是皮肤保湿神器,其实频繁使用蒸脸器,反而可能会让皮肤丢失水分。

首先,喷纯水本身没有任何锁水作用;其次,因为热喷的温度高,长期热喷容易破坏正常皮肤的皮脂膜,使皮肤自身的锁水能力下降。如果天天用,最后的结果就是皮肤可能会更干。用蒸脸器要注意两点:第一要将蒸脸器的温度控制好;第二不要每天使用。

### 一天敷一次面膜

有些人为了让皮肤保湿,天天敷面膜,这也是错误的。每天敷面膜,尤其每次敷面膜时间超过15分钟,角质层容易因为补水太多,超出它的承受能力。很多人刚开始这么敷会觉得皮肤变得水嫩通透,时间久了就会发现皮肤容易敏感,可能会出现皮疹或者刺痛等症状。敷面膜建议一周2到3次,每次不要超过15分钟。

### 冬季不涂防晒霜

很多人认为到了冬天,感觉太阳的照射没有夏天强烈,就不怎么防晒了,这是万万不可取的。冬季紫外线的威力一点都不会减弱,所以应当坚持防晒,同时可以选择质地相对轻盈的防晒产品。而且还有一些职场女性在工作时经常要面对电脑、手机等一系列人造光源的辐射,所以一年四季都要做好防晒。

### 脸上起皮就去角质

冬季皮肤干燥起皮是一部分人的常态,但是一起皮就去角质可就大错特错了。正常来说脸上起皮很有可能是肌肤缺水了,这个时候应该选择侧重于补水保湿的护肤品,而不是要去角质,不然会导致皮肤角质层越来越薄,甚至会敏感泛红。

冬季温度降低,空气湿度下降,皮脂液分泌液同步减少,皮肤因失去滋润,丢失水分而变得干燥,这时补水保湿显得尤为重要。虽然皮肤出油量和角质层的含水量有一定关系,但是两者并不是绝对的,所以油性皮肤的保湿工作也不能松懈。

狄慧

## 冬日餐桌上的补铁补血好食材

很多女性一到冬天就感觉浑身冰冰凉的,所以喜欢吃点红枣红糖补一补,然而您知道吗?红糖、红枣虽然红红的,但它们的含铁量并不高。

补血食物排行榜上,第一名是动物血液制品。如果想要获得明显的补血功效,建议大家多吃瘦肉、血制品、动物肝脏这些补铁补血的好食材。

### 【蒜香鸭血】

细嫩的鸭血,是冬天餐桌上经常出现的食材,鲜香入味,老人和孩子尤其喜欢。

食材:鸭血一盒,蒜苗一把。  
做法:  
蒜苗切斜段,姜切丝,大蒜拍松后切成颗粒。  
鸭血轻轻从盒子里拿出来,切成片。  
将鸭血块放入开水锅中,氽烫至微微变硬后捞出来备用。  
油锅爆香姜丝和蒜末。  
将处理好的鸭血片倒入锅中。稍微翻炒几下。  
将蒜苗片撒入锅中,加盐调



味,翻炒几下,蒜苗微微变软就可以出锅啦。

#### 小贴士

鸭血细嫩,炒之前余烫下,既能去除腥味,又可以让鸭血凝固,炒的时候就不会散了。

鸭血里本身就加了盐,炒的时候盐要酌情加入。

### 【韭菜炒猪血】

猪血本来很腥,但是搭配韭菜的话,会被韭菜体内的香味掩盖一部分,这样吃起来猪血不腥,韭菜的香味也能凸显出来。

猪血中含铁量较高,而且以血红素铁的形式存在,容易被人体吸收利用,处于生长发育阶段的儿童和孕妇或哺乳期妇女多吃些有动物血的菜肴,可以防治缺铁性贫血,并能有效地预防中老年人患冠心病、动脉硬化等症。

食材:  
猪血,韭菜,大蒜,小米辣,生姜,鸡精,生抽,食用油,水淀粉。

做法:  
1、把韭菜用清水冲洗干净,韭菜的根部比较容易藏很多的泥土,建议清洗干净一些。把韭菜根部还有韭菜叶切成小段分别准备好。猪血从盒里面取出来以后,用清水冲洗干净,切成片。把生姜切丝,大蒜去皮切末,小米辣切成小段。

2、锅里面倒入适量的水烧热以后,把猪血放进去开始焯烫,大约焯烫一分钟,看到猪血变色了以后捞出来把水分沥干。

3、另起锅,锅里面倒入适量的油,把蒜末还有姜丝下进去,用小火翻炒出来香味儿,随后再将我们已经切好了的猪血下进去翻炒,大约一分钟左右。

4、最后加入生抽还有水淀粉稍微煮一下。

5、把韭菜根先下进去翻炒10秒钟以后,再把韭菜叶下进去。



韭菜叶还有猪血下锅了以后,建议不用铲子翻,炒得太频繁容易把猪血给弄碎。

最后加上切好的小米辣,还有鸡精来翻炒均匀就可以了。

#### 小贴士

1、由于猪血含铁量较高,因此除非特殊需要人群,一周食用最好不要超过2次。

2、韭菜根部的口感不是很好,比较发硬,如果一起下进去炒的话,很可能就会造成韭菜根是硬的,但是韭菜叶是软的,这样吃的效果也不是很好。

3、猪血提前下锅焯烫一下的话,可以去掉猪血的血腥味儿,还有杀菌的功效。翻炒时也不建议翻动得太频繁,建议全程大火热油翻炒。

艾香