

# 改善皮肤暗沉的美白小妙招

□ 吴飞云

皮肤暗沉是很多人面临的常见问题,尤其是长期暴露在阳光下、作息不规律或缺乏保养的人群。暗沉的皮肤不仅会影响整体气色,还可能导致整个人看起来疲惫不堪。针对这一问题,本文将介绍一些有效的美白小妙招,帮助大家恢复明亮、健康的肤色。

## 一、饮食调理

1、多摄入维生素C:维生素C具有很强的抗氧化作用,可以抑制黑色素的生成,从而达到美白的效果。富含维生素C的食物有柑橘类水果、草莓、奇异果等。此外,绿叶蔬菜如菠菜、青椒等也是维生素C的良好来源。

2、增加富含胶原蛋白的食物:胶原蛋白是皮肤的重要组成部分,能保持皮肤的弹性和光泽。多吃富含胶原蛋白的食物,如鱼类、鸡爪、猪蹄等,可以有效提升皮肤的亮度。

3、摄入抗氧化食物:抗氧化食物可以帮助对抗自由基,减缓皮肤衰老。常见抗氧化食物包括蓝莓、葡萄、绿茶等。每天适量摄入这些食物,有助于保持皮肤年轻健康。

## 二、日常护肤

1、彻底清洁:每天早晚用温和的洁面产品彻底清洁皮肤,去除灰尘、油脂和残留的化妆品,防止毛孔堵塞和皮肤暗沉。

2、定期去角质:去角质可以去除老化的角质层,促进皮肤的新陈代谢。建议每周进行一次温和的去角质护理,避免使用过于刺激的产品,以免损伤皮肤。

3、使用美白精华:美白精华通常含有高浓度的美白成分,如维生素C、烟酰胺等,能够有效抑制黑色素的生成,改善皮肤暗沉。每天早晚使用美白精华,可以显著提升皮肤亮度。

4、防晒:紫外线是导致皮肤暗沉的重要因素,因此防晒非常关键。无论晴天还是阴天,都应使用防晒霜,外出时可以佩戴帽子、太阳镜等防护工具,以减少紫外线对皮肤的伤害。

## 三、良好生活习惯

1、保证充足的睡眠:睡眠不足会导致皮肤暗沉和衰老。每天保证7-8小时的高质量睡眠,有助于皮肤修复和再生,提升皮肤亮度。

2、多喝水:水分是保持皮肤水润的重要因素。每天喝足水,可以促进体内代谢,排除毒素,使皮肤看起来更加清透、明亮。

3、适量运动:运动可以促进血液循环,提高皮肤的新陈代谢能力。每周进行适量的有氧运动,如跑步、瑜伽等,有助于改善皮肤

状态,使其更加健康、亮丽。

4、调整心态:压力和负面情绪会影响皮肤健康。保持积极乐观的心态,学会释放压力,如通过听音乐、冥想等方式,能够有效改善皮肤暗沉。

## 四、家庭护理

1、自制美白面膜:可以利用家中的一些食材,自制美白面膜。例如,牛奶蜂蜜面膜:将适量牛奶与蜂蜜混合,均匀涂抹在脸上,15分钟后洗净,可以有效滋润美白皮肤。还可以尝试用酸奶和柠檬汁混合制作面膜,这两种成分都有很好的美白效果。每周使用2-3次,可以看到明显的改善效果。

2、热敷:热敷可以促进面部血液循环,帮助皮肤更好地吸收护肤品。每晚用热毛巾敷脸5-10分钟,有助于改善皮肤暗沉问题。可以在热水中加入几滴精油,如薰衣草精油、玫瑰精油等,增加热敷的效果和舒适感。热敷后,及时使用保湿产品,锁住皮肤水分,使皮肤更加柔嫩。

3、喷雾保湿:随身携带保湿喷雾,及时为皮肤补充水分,保持皮肤的水润状态,避免因干燥而导致的暗沉。选择含有天然成分的保湿喷雾,如矿泉水喷雾、芦荟喷雾等,可以即时补水,缓解皮肤干燥。特别是在空调

房间里,皮肤容易缺水,随时喷洒保湿喷雾,有助于保持皮肤的水润和光泽。

## 五、专业护理

1、正规医院的皮肤科护理:定期到正规医院的皮肤科进行专业的皮肤护理,如深层清洁、美白护理、光疗等,可以迅速改善皮肤状态,提升皮肤亮度。正规医院的皮肤科的专业护理设备和技术能够达到更深层次的护理效果。可以根据自身皮肤状况,选择适合的护理项目,确保护理效果最大化。

2、医美项目:对于一些顽固的皮肤暗沉问题,可以考虑医美项目,如激光美白、光子嫩肤等。这些项目能够有效地解决皮肤问题,使皮肤重现光彩。医美项目需要在专业医生的指导下进行,确保安全和效果。术后要注意皮肤护理和防晒,避免刺激和伤害,保持美白效果持久。

总之,改善皮肤暗沉需要从内到外、从生活习惯到专业护理进行全方位的调理。通过饮食调理、日常护肤、良好生活习惯、家庭护理以及专业护理的综合措施,可以有效地改善皮肤暗沉问题,恢复健康明亮的肤色。希望以上的小妙招能够帮助大家找回自信,拥有光彩照人的美丽肌肤。

(作者单位:广西壮族自治区妇幼保健院)

# 新生儿护理细节全方位指南

□ 梁丽媛

新生儿的到来不仅是家庭的喜悦,也是父母们肩上的一份责任。新生儿护理是每一位新手父母必须掌握的重要技能,确保宝宝在最开始的几个月能够健康快乐地成长。本文将为新手父母提供一份全方位的新生儿护理指南,涵盖从基本护理到日常生活的各个方面,帮助父母们应对各种常见问题。

## 一、新生儿基本护理

1、换尿布:新生儿的皮肤非常敏感,选择柔软透气的尿布是关键。为了避免尿布疹,每次更换尿布时都应彻底清洁宝宝的臀部。温水和柔软的毛巾是理想的清洁工具,避免使用可能刺激皮肤的湿巾。保持宝宝的臀部干爽,建议使用护臀霜来保护皮肤。换尿布的频率应根据宝宝的需求来定,通常每两到三小时一次,或每次排便后立即更换,避免长时间的潮湿接触。

2、洗澡:洗澡对新生儿来说不仅是清洁的过程,也是增进亲子感情的好时机。每周两到三次的频率足以保持新生儿的清洁,避免过度洗澡可能导致的皮肤干燥。使用适宜温度的水(约37°C)和温和的婴儿洗浴用品可以有效避免刺激宝宝娇嫩的皮肤。洗澡时,父母要全程看护,避免水温过高或水量

过多。在洗完澡后,使用柔软的毛巾轻轻拍干宝宝的皮肤,并迅速穿上干净衣物保暖。

3、脐带护理:保持脐带区域干燥是避免感染的关键。每日使用酒精棉球轻轻擦拭脐带根部是有效的护理方法。在脐带脱落前,应避免让脐带浸水,洗澡时可以选择用湿布擦拭身体而不让水直接接触脐带。家长需观察脐带周围的皮肤状况,如有发红、流脓或异味等异常情况,应立即咨询医生。

## 二、喂养新生儿

1、母乳喂养:母乳不仅提供新生儿成长所需的营养,还含有丰富的免疫物质,帮助宝宝抵抗疾病。母乳喂养提倡按需喂养,即根据宝宝的饥饿信号喂奶,而不是固定时间。喂奶时,母亲应保持舒适的姿势,确保宝宝能够完全含住乳头,以防止乳头皲裂。

2、配方奶粉喂养:对于无法进行母乳喂养的情况,配方奶粉是一个安全的替代选择。选择适合宝宝年龄和健康状况的配方奶粉,并严格按照包装上的说明进行冲泡,确保奶粉的浓度和温度适宜。配方奶粉的喂养也应尽量接近母乳喂养的频率和节奏。家长需注意保持奶瓶清洁,每次喂奶后应彻底清洗奶瓶和奶嘴,避免细菌滋生。

## 三、新生儿睡眠

1、睡眠环境:宝宝应睡在独立的小床上,床垫应坚实平整,避免过于柔软。床上的被褥和床单要轻薄透气,避免过热或窒息风险。睡眠环境还应保持适宜的温度和湿度,并保持安静,以促进宝宝的深度睡眠。

2、睡眠时间:新生儿每天需要大量的睡眠,通常为16-18小时。这些睡眠时间并不是连续的,而是分散在一天中多次短暂的睡眠期。建立规律的作息时间有助于宝宝形成健康的睡眠习惯。可以在睡前为宝宝进行轻柔的按摩或唱摇篮曲,帮助他们放松入睡。

## 四、新生儿健康监测

1、体温监测:新生儿的体温调节功能尚未完全发育,容易受到外界环境的影响。正常体温范围为36.5°C到37.5°C,家长应定期测量宝宝的体温,以掌握其身体状况。测量体温时,腋下是较为安全和准确的位置。体温计应使用柔软材质,避免宝宝不适。若发现宝宝体温异常,如发烧或体温过低,应立即就医。

2、疫苗接种:长应按照国家免疫计划,及时为宝宝接种各类疫苗。在接种前,应确保宝宝健康状况良好,并遵从医生的指导。接

种后,家长需密切观察宝宝的反应,如出现发烧、红肿等轻微反应可适当处理,但若出现严重不适应立即就医。

## 五、新生儿日常护理

1、衣物选择:新生儿的皮肤娇嫩,对衣物的材质和舒适度要求较高。选择纯棉、柔软、透气的衣物能有效保护宝宝的皮肤。家长应根据季节变化适时增减衣物,保持宝宝体温的稳定。新生儿的衣物需要经常更换和清洗,洗涤时应选择温和无刺激的洗涤剂,避免使用含有香料的柔顺剂。

2、家居环境:保持居住环境的清洁卫生,保持定期进行打扫和消毒。家中的物品应合理摆放,避免锋利和易碎物品接触到宝宝。此外,家中应备有应急药品和器械,以备不时之需。

总之,新生儿的护理需要父母们付出耐心和细心,通过本文的指南,相信新手父母们能够更好地应对新生儿护理中的各种挑战。宝宝的健康成长是每一个家庭的幸福源泉,让我们用爱心和专业的护理知识,共同守护宝宝的健康和快乐。

(作者单位:广东省广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)

# 应对高血压的日常护理小贴士

□ 苏靖

高血压是全球范围内一种常见且严重的健康问题,如果不加以控制,可能导致严重的心脏病、脑卒中和其他健康问题。幸运的是,通过合理的日常护理和生活习惯的调整,可以有效管理和控制高血压。本文将介绍一些应对高血压的实用日常护理小贴士,帮助您更好地管理血压,保持健康。

## 一、健康饮食

合理的饮食习惯是控制高血压的关键之一。通过调整饮食,可以显著降低血压水平,减少心血管疾病的风险。

1、减少盐摄入:高盐饮食与高血压密切相关,减少盐摄入是控制高血压的首要措施。建议每天摄入的盐量不超过5克(约一茶匙)。尽量避免高盐食品,如腌制食品、咸菜和快餐食品,烹饪时尽可能使用定量盐勺,以起到警示的作用。

2、增加钾摄入:钾有助于平衡体内钠的作用,降低血压。富含钾的食物包括香蕉、橙子、菠菜、土豆和西红柿等。每日摄入足够的钾对控制高血压有明显效果。

3、控制脂肪摄入:饮食中摄入过多的饱和脂肪和反式脂肪会增加高血压和心脏病的风险。应减少红肉和高脂肪乳制品的摄入,推荐选择鱼类、瘦肉、豆类等低脂肪、高蛋白的

食物。

4、增加富含膳食纤维丰富的蔬果摄入:深色蔬菜要占到总蔬菜量的一半以上,注意蔬菜和水果不能相互替代。

## 二、保持适当的体重

超重和肥胖是高血压的重要风险因素,保持健康的体重可以有效降低血压。

1、制定合理的减肥计划:如果体重超标,建议通过健康的饮食和适量的运动来逐渐减重。快速减肥不可取,应制定长期可持续的减肥计划,每周减重0.5-1公斤为宜。

2、坚持规律运动:适量的有氧运动如步行、跑步、游泳和骑自行车等,有助于减重和降低血压。建议每周进行至少150分钟的中等强度运动,或者75分钟的高强度运动。

## 三、控制情绪和压力

长期的心理压力和情绪波动也会影响血压,通过有效的情绪管理和减压措施,可以改善高血压状况。

1、保持良好的心态:积极面对生活中的压力,学会放松和自我调节。可以通过冥想、瑜伽和深呼吸等方式放松心情,减少压力对身体的负面影响。

2、合理安排工作和休息:工作和休息要有规律,避免过度劳累和熬夜。充足的睡眠对

身体健康和血压控制非常重要,建议每天保证7-8小时的高质量睡眠。

## 四、戒烟限酒

吸烟和过量饮酒会显著增加高血压和心血管疾病的风险,戒烟限酒是改善血压的重要措施。

1、戒烟:吸烟会导致血管收缩和血压升高,戒烟是降低血压的有效措施。即使是长期吸烟者,戒烟后也能明显降低心血管疾病的风险。

2、限酒:适量饮酒对健康有益,但过量饮酒则会升高血压。建议高血压患者尽量不要饮酒。

## 五、定期监测血压

1、家庭血压监测:建议高血压患者在家中备有血压计,定期自测血压,并记录血压变化情况。保持良好的测量习惯,每次测量前应先安静休息5分钟,测量时保持平静状态。家庭血压监测可以帮助患者更好地了解自身的血压状况,及时发现异常,便于与医生沟通,调整治疗方案,预防并发症的发生。

2、定期就医检查:定期前往医院进行专业的血压检测和身体健康检查,听从医生的建议和指导,必要时进行药物治疗。医生的专业指导和评估可以帮助患者更好地控制血压,减

少高血压相关并发症的风险。同时,医生还可以提供个性化的健康建议和生活方式调整方案,提高患者的生活质量。

## 六、合理使用药物

1、遵医嘱用药:降压药物应在医生指导下使用,严格按照医嘱用药,不可擅自调整药物剂量或停药。定期复诊,及时调整用药方案。合理的药物使用可以有效控制血压,防止血压波动对身体造成的损害。按时服药,避免漏服或错服药物。

2、了解药物副作用:了解所服用降压药物的作用机制和副作用,并与医生沟通。如果出现不适症状,应及时就医,避免药物对身体造成不良影响。常见的降压药物副作用包括头晕、乏力、胃肠不适等,患者应密切观察自身反应,必要时按医嘱调整药物种类或剂量。通过与医生保持良好的沟通,确保药物治疗的安全和有效。

总的来说,高血压的管理需要综合考虑饮食、运动、情绪管理、戒烟限酒、定期监测和合理用药等多方面因素。通过合理的日常护理,可以有效控制血压,减少心血管疾病的风险,保持身体健康。希望高血压患者能够更好地管理血压,享受健康的生活。

(作者单位:广东省广州开发区医院)