

專家揭秘

睡覺都能美容的秘密



在生活中,倘若睡眠不規律,皮膚就會變得暗淡粗糙。有人說:美人多覺。還有人說:男靠吃,女靠睡。似乎愛護肌膚的女人都認為,保證充足良好的睡眠,就能起到保養肌膚的功效。但據最新的科學研究發現,事實並非如此,要想擁有“美容覺”的功效,不是只要睡眠充足就可以達到,睡前的種種護理,也是有講究的。做個高智商睡美人,避開老化陷阱,睡好肌膚減齡覺。

你睡覺的時間對不對

問題 1:睡的時間對不對,才決定你能否做個“睡美人”

皮膚的新陳代謝功能從晚 10 點開始到凌晨 2 點之間最為活躍,在這幾個小時里,如果能夠保證睡眠,同時使用適合自己的抗衰老護膚品,睡眠就變成了貨真價實的“減齡覺”。

午夜 12 點調節 有效阻止老化

要讓肌膚保持年輕,肌膚還要達到完美的平衡狀態。科學界現已發現,肌膚的調節因子失調也是造成肌膚老化的部分原因。在身體休息時,晚霜中修護肌膚調節因子的成分能夠讓肌膚達到平衡年輕的狀態。白天的肌膚傷害,不要歸罪在晚霜

問題 2:夜間的過敏現象,不是晚霜的錯

皮膚專家告訴我們,當肌膚曝曬于外在環境下 10 小時,過敏現象會達到高峰狀態,而最會破壞肌膚生長平衡的因子都出現在日間,之後的過敏現象會到晚上才出現,並非是你的晚霜有什麼問題。

如果說白天的皮膚護理是保護皮膚不受紫外線或公害等外界環境的傷害,那麼夜間的重點則是尋找白天丟失的活力。夜間是對皮膚細胞的再生起至關重要作用的時間:身體的血液循環順暢,細胞分裂活動旺盛,可以去除白天進入皮膚內部的雜質和毒素。

修復受損肌膚,睡眠時間功效翻倍

問題 3:睡不是護膚本質,你的肌膚會自動修復嗎

紫外線、空氣污染、殘留彩妝、二手煙,是日間環境對肌膚的四種危害,嚴重威脅肌膚健康。夜間的“修護覺”質量,很大程度取決於是否能夠排出白天里肌膚堆積下來的毒素。晚上,肌膚進入修復狀態之後,由於白天水分流失,會迫使鈣銣移到肌膚的表層,而存在于肌膚表層的鈣會促使肌膚生成脂質,脂質會強化肌膚的保濕屏障,因而會在夜間減緩肌膚乾燥現象及日間引起的肌膚傷害,為新的一天做好準備。

為何被救出後不久反倒死亡

問:為什麼地震災區的人往往被救出 10 分鐘後反倒死亡?

答:肢體被擠壓超過 24 小時後開始出現肌肉壞死,一旦移開重壓,壞死肌肉會釋放大量的肌紅素、蛋白、鉀等電解質,迅速引起心腎衰竭而死,這就是很多被救人員在被擠壓中還能說話,而救出幾分鐘後死亡的原因。因此在移開重物前就要為傷者滴注生理鹽水,讓傷者進行有效代謝,把血液中這些東西排出後再移開重物,否則一旦移開重物,死亡的機率很高。

專家提醒:震後救援應防擠壓綜合徵

專家日前指出,地震發生後,擠壓綜合徵是僅次于建築物坍塌導致外傷的第二大死亡原因,但如果能及時得到正確的救治,許多人

步行鍛煉多大強度才有效?

步行鍛煉老少皆宜,簡便易行,安全有效,但是如果達不到“中等強度”,那麼健身效果就並不明顯,運動強度怎麼控制,每次步行至少 20 分鐘,以呼吸加快,有點喘,但還能與人正常交流為標準,步行健身效果才好。

很多人都想通過步行鍛煉達到減肥、降脂、降血壓和提高心肺功能的目的,但卻往往不能如願。主要原因是沒有達到中等運動強度,這其中包含沒有達到中等運動強度的量,還有沒有達到中等運動強度維持的時間。步行中所謂中等運動強度,就是人最大心率的 70%~85%。例如一個人安靜時的心率是 70 次 / 每分鐘,他中等運動強度的心率大約是 130 次 / 每分鐘,在步行鍛煉時,按大多數人散步式的方式進行,心率只能達到 100~110 次 / 每分鐘,因此,儘管走了一萬步,鍛煉效果也不會好。

也有人一會兒快走,一會兒慢走,即使達到中等運動強度,但是時間不夠



長,效果也不好。因為這個強度的前 20 分鐘步行,身體消耗的只是肌肉中的糖原,只有在 20 分鐘後,才會動用脂肪為身體提供能量,因此,若要達到消除脂肪肝、降血脂和減肥的目的,至少步行 20 分鐘以上。

如何才能知道是否達到中等運動強度呢?有個簡便的方法,就是感到“呼吸加快,有點喘”,但又“可以與人正常交談”,若喘得無法正常交談,即超過了中等運動強度。此方法簡便易行,且適合不同年齡和不同體質的人。散步是不會達到這種運動強度的,一般需要健步走或大步走,加快步幅、步頻、加大上臂的擺動。或者走跑交替(前提是適合跑步鍛煉的人群)。

掌握了好的運動方式,每天的鍛煉時間至少要達到 50 分鐘左右,每周鍛煉 4~5 次,最好再加一次登山,那麼,您的健身就一定會出現效果。(張國明)

可以保住生命。

受擠壓肌肉的機械拉伸以及肌肉組織因供血不足出現的壞死會導致有害物質的釋放。這種損害經常是在幸存者被解救出來以後才開始的。在被挖掘出來之前,壓在傷者身上的瓦礫起到了止血帶的作用,有效地讓血液循環不經過受壓部位。

震後互救的 5 個注意事項

一、先救近處的人。不論家人、鄰居,還是萍水相逢的路人,只要近處有人被埋就要先救他們,捨近求遠,跑很多的路,往往錯過救人的時機,造成不應有的損失。

二、先救青壯年和醫生等專業人員,這樣可以讓他們在救災中發揮更大更好的作用。

三、先救容易救的人,這樣可以加快救人速度,儘快擴大救人隊伍。

四、先救生,後救“人”,唐山大地震時,豐南縣

一名婦女,每救一個人時,先把其頭露出,使之能呼吸,立刻轉救下一個,結果,她一個人在很短時間內救治了 12 個人。

五、扒挖接近被埋壓人時,不可使用利器;扒挖時要注意分清哪些是支撐物,哪些是一般的埋壓物,不可破壞原有的支撐條件,對人員造成新的傷害。扒挖時應儘早使封閉空間與外界溝通,以便新鮮空氣注入;還可先將水、食物或藥品送入以增強其生命力;扒挖過程中灰塵太大時,可噴水降塵,以免被救人員窒息。對難以扒挖者,可作一個記號,以利專業救助人員施救。

地震被埋壓如何自救

地震被埋壓時最重要的是樹立生存信心,沉着冷靜。被埋壓時不要慌張,儘量改善所處環境,擴大生存空間。首先挪開頭部周圍的雜物,保持

呼吸暢通,聞到煤氣、毒氣時,用濕毛巾等捂住口、鼻。用磚、木等支撐殘垣斷壁,以防余震發生後環境進一步惡化。

被埋壓時,儘量保存體力,不要哭喊,不要急躁和盲目行動,儘可能控制自己的情緒,或閉目休息,等待救援人員到來。也可以在節省體力的基礎上,採用敲擊水管或倒塌牆體的辦法發出求救信號。

如果受傷,要用簡易的辦法包紮好傷口,以免失血太多造成昏迷。要儘量尋找食品 and 飲用水,水和食品一定要節約使用,必

第二,要行動果斷,切忌猶豫,明白室內避震空間。由於預警時間很短,因此室內避震更具有現實性。大量調查資料表明,房屋倒塌後所形成的室內三角空間,往往是人們得以幸存的相對安全地點。這些地方主要是指大塊倒塌體與支撐物構成的相對空間。室內易於形成三角空間的地方是:堅固家具附近;內牆牆根、牆腳;廚房、廁所、儲藏室等開間小的地方。

要學會震中逃生。

(1)如果你住平房,來不及跑時可迅速躲在桌下、床下及緊挨的牆根下、炕沿下和堅固家具旁,趴在地上,閉目,用鼻子呼吸,保護頭腦等要害部位,並用毛巾或衣物捂住口鼻,以阻擋嗆人的灰塵,正在用火時,應隨手關掉煤氣或電開關,然後迅速躲避。

(2)如果你在樓房內,要迅速遠離外牆、門窗和陽臺,選擇廚房、衛生間、樓梯間等開間小而不宜倒塌的空間避震,也可以躲在牆根、牆腳、堅固家具旁等易於形成三角空間的地方避震,還可以躲在桌子下面,千萬不要盲目跳樓、亂跑,也不能使用電梯。

(3)如果你在室外,要避開高大建築物,避開街道,把書包等物頂在頭上,防止被玻璃碎片、屋檐、裝飾物砸傷,迅速跑到街心、空曠場地蹲下。儘量遠離高壓線及石油、化學、煤氣等有毒工廠或設施,也不要急于跑進室內救人;正在行駛的汽車、火車等,要緊急剎車。

(4)如果你正在工作場所,要迅速關掉電源和氣源開門、開關,然後就近選擇設備和辦公家具下躲避,防止次生災害發生。

(5)如果你正在車站、影劇院、商店、教室、地鐵等公共場所,要保持鎮靜,就地選擇桌、凳、架等地方躲避,伏而待命,聽從指揮,有序撤離,千萬不能亂跑,更不要卷到人流中,亂擁亂擠,涌向出口,以免擠傷踩死,造成大禍。

(6)如果你在野外,要避開山腳、陡崖,以防山崩、滾石、滑坡、泥石流等,如遇山崩滑坡,要向垂直於滾石前進的方向跑。

(7)如果你遇到特殊危險,要根據不同情況採用避險措施,燃氣洩漏時,要用毛巾捂住口鼻,不可用明火,震後設法轉移,遇到火災時,趴在地上,用濕毛巾捂住口鼻,匍匐逆風轉移到安全地方;毒氣洩漏時,用濕毛巾捂住口鼻,要繞到上風方向,震後及時轉移。



地震救助專題

要時自己的尿液也能起到解渴作用。

地震來時如何逃生

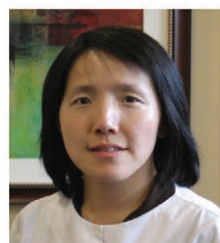
地震時,要因地制宜進行緊急避震。不同地震造成的破壞有很大差別,採取的避震方式也不相同。如果地震時你感到顫動很輕,或者沒有感到顫動,只感到晃動,說明這個地震比較遠,晃動不太強時,說明這個地震不是很大,在這種情況下,大可不必驚慌失措,只需躲在堅實家具底下暫時躲避即可。如果地震時你感到顫動(上下顛簸)後感到搖晃,說明這個地震比較近,幅度越大時間越長說明這個地震比較大,在這種情況下要因地制宜,立即進行緊急避震。

第一,建築物抗震性能較好的,室內避震成功率較高;建築質量很差的平房,室內避震就有危險,如有可能則應儘量從室內跑出為好,估計跑不出去則應就近躲藏。一般地說,震時就近躲避,震後迅速撤離到安全的地方,是應急避震較好的方法。

微笑 牙科診所



周幸嫻 醫師 Emily H. Chou, DMD



張惠朱 醫師 Kimberly Chang, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor

專業親切的醫療服務,彈性門診時間  
嶄新的尖端醫療設備,合理的收費  
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務  
精通英文,中文,及廣東話

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2

地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH  
位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉  
鄰飛騰商場

網站: www.TheSmileDental.com