

# 嘴唇干燥起皮 快收下这份秋季护唇小贴士

脸干、手干、嘴唇干……一到秋天就到处干。最痛苦的莫过于嘴唇干了，干燥起皮都不值一提，有些人严重到会皲裂出血，然后总会下意识舔嘴唇，结果越舔越干，恶性循环……

这时候感觉狂喝水都没用，只能拼命涂唇膏。然而，润唇膏选择不当或者使用方式不正确，不仅不能缓解干燥症状，甚至可能导致唇炎。

## 秋季嘴唇容易起皮的真相

相对于其他部位的皮肤，嘴唇的皮肤和粘膜非常薄，只有周边皮肤的约三分之一厚度。同时，它几乎没有皮脂腺和汗孔开口，不能分泌皮脂或水分来滋润自己。因此，相对于其他部位的皮肤，嘴唇几乎没有自我保护机制，尤其容易干燥起皮。

另外，由于嘴唇区域的毛细血管分布丰富，如果出现皲裂，就容易损伤毛细血管而出

血。因此，脆弱的嘴唇往往需要特别的呵护。

## 润唇膏不宜用得太多

常见的润唇膏有两种类型——棒装的和罐装的。它们的主要成分都是来自动植物的油脂和蜡质。

常见的油如凡士林、甘油，蜡有蜂蜡，它们的功能都是保湿锁水，在嘴唇和外界空气之间提供一层脂质薄膜，减少水分蒸发。

棒装的润唇膏质地偏硬，一般蜡比油略多一点，涂上嘴唇的时候，并不会立即变得滋润，但相对保湿的效果更加持久。

而罐装的润唇膏质地较软，油的比例比蜡多，抹上就能瞬间滋润，可以作唇膜使用，不过嘴唇可能会油油的不太舒服。

既然如此，是不是润唇膏用得越多越好呢？

其实不然。唇膏中的甘油虽然有一定的

吸水作用，可以吸附空气中的水分子，使皮肤更加湿润。然而，也正是由于它的这一特性，如果在比较干燥的季节单纯使用甘油产品，反而会从皮肤中吸取水分，使皮肤更加干燥，甚至出现脱水。所以，即使在干燥的季节，唇膏也不要使用得太频繁，一般一天使用3至5次即可。

## 唇膏选不对会导致唇炎

据统计，约90%的唇炎患者为女性，其中一半以上是由于唇膏接触过敏引起的。

某些唇膏会为了更好闻的味道或者更独特的颜色，而使用芳香烃等添加剂，这些成分可能会使某些使用者过敏，造成接触性唇炎。表现为唇部或唇周出现干燥、裂隙、水肿、瘙痒等症状。如果发生上述情况，需要立即停用相关化妆品或护肤品，并及时就医。

可以选择成分相对温和的产品，除了基

础的油和蜡外，尿囊素、甘草酸、维生素E等都是致敏性较低同时修复功能较好的成分。

## 唇膏最好竖着涂

相信很多人都不知道，唇膏应该是竖着涂的。由于唇部的皮肤纹理是垂直的，因此涂润唇膏的时候，最好可以沿着唇部纹理，从上至下，由内而外竖着涂抹。

通过这种方式可以将润唇膏涂到唇部纹理的缝隙中，从而使得保湿成分达到更理想的效果。此外，还有其他几点唇部护理建议：

1.不要咬掉或撕掉嘴唇死皮  
唇部皮肤很薄，直接咬掉或者撕掉干燥的起皮，可能会直接伤到表皮下的毛细血管，导致出血。

有条件的情况下，可以考虑先用湿毛巾热敷唇部三五分钟，然后再用柔软的刷子刷掉唇上的死皮，最后涂上带有修复功能的润唇膏。



## 2.避免经常舔嘴唇

嘴唇与口腔粘膜不同，对唾液中的多种消化酶并没有抵抗能力，经常舔嘴唇会导致红斑、脱屑、干燥加重，引发或加重唇炎。

另外，唾液中的水分蒸发，还会在不知不觉中带走唇部表面本来就缺乏的水分，所以嘴唇才会越舔越干。

## 3.睡前也要涂唇膏

很多人白天不忘润唇，但睡前往往就疏忽了，早上起来后会发现唇部很干燥。

由于睡觉的时间平均占据了一天中的三分之一，如果睡前使用唇膏可以有效降低夜间的水分挥发。

来源：科普中国

# 运动常见六大误区，不要再犯错了

## ①运动时口渴，猛喝水或忍着不喝

当你感觉特别口渴时，说明身体已经处于缺水状态了。即使在运动过程中，也可以适当补水，以防体力不支。喝水应小口缓咽，每次不宜喝太多，而且水不要太凉。在运动前、运动中和运动后都要注意补水。

## ②剧烈运动后，马上洗个澡

剧烈运动后，人体为保持体温恒定，皮肤表面血管扩张，汗孔张大，排汗增多，以方便散热。此时如果洗冷水浴，会刺激血管立即收缩，导致血液循环阻力加大，同时让机体抵抗力降低，人就容易生病。

如果洗热水澡，则会导致血液过多地流进肌肉和皮肤中，心脏和大脑供血不足，轻则让人头昏眼花，重则虚脱休克，还容易诱发其他慢性疾病。因此，运动结束后，建议给身体一个缓冲的时间，之后再洗澡。

## ③长时间不锻炼，有时间就猛练

突然大量、高强度运动，会让机体难以适应，出现严重的疲劳感、浑身酸痛，还可引起肌腱、肌肉拉伤，甚至发生运动猝死事件。正确的锻炼方法，是从小运动量、小幅度、简单的动作开始，让机体有个适应的过程，大约半个月后，逐渐增加运动量、增强运动强度，动作也要由易到难，循序渐进。

## ④一双鞋应付所有运动项目

挑选运动鞋要注重其功能性，进行不同项目的运动，要穿不同的鞋。运动鞋应该合脚、舒适，防震气垫能减轻关节压力，带来更多的安全保障。

## ⑤运动会加速膝关节退化

随着年龄的增长，膝关节会产生退行性变化，这是自然现象，但因此就完全停止运动是错误的。人不运动，容易患骨质疏松症，肌肉萎缩，身体也会缺乏敏捷性和协调性，让体能下降。

建议根据自身膝关节的健康状况，选择合适的运动项目。膝关节有病变的人应尽量减少负重、长距离行走和长时间站立，不要练习慢跑、深蹲等。最好选择对膝关节没有损伤的运动，如游泳、骑车、散步等。

## ⑥运动时出汗越多，减肥效果越好

很多人开始减肥时，总会说“我的目标是瘦到多少斤”，这其实从一开始就错了。减肥是指减去多余的脂肪，体重不一定下降。减体重可能是脂肪的减少，也可能是瘦体重（除脂肪外身体其他成分的重量，主要是肌肉）的减少，后者不是科学的减肥方法。

女性的体脂率控制在25%以下为宜，如果低于10%，就可能出现月经紊乱，引发缺铁性贫血和免疫力降低。运动大量排汗导致的体重下降，主要是体液丢失，减掉的是水，不是脂肪。一般经过补水后，体重又会恢复。

来源：健康中国

# 如何安全使用塑料制品

## 一起了解一下

使用是安全的。

但如果使用次数较多，就会破坏其稳定性，其中的有害物质析出，长期下来可能会影响健康。所以，尽管有些一次性餐盒可以用微波炉加热，但是不建议反复使用。

## 3.用钢丝球洗塑料饭盒/保鲜盒

钢丝球刷塑料会破坏塑料的完整性（如划伤等），进而增加低分子化合物迁移的可能性。所以，建议最好用质地比较柔软的抹布进行清洗，这样塑料饭盒或许不会受到太大损坏。

## 日常使用塑料制品注意事项

世界卫生组织下属的癌症研究中心将DEHP列为2B类致癌物质，“2B类致癌物”主要是指“对人可能致癌，但证据有限或不足的物质”。

虽然以DEHP为代表的塑化剂的确有可能在某些条件下，会从一些塑料制品中迁移到食物中并最终进入人体，但DEHP在食品包装中的使用是有严格限定的，其迁移量并不会达到对人体产生伤害的剂量，另外其对人体的致癌性本身证据不足。

所以，“塑化剂致癌”还需要科学看待。

在使用塑料制品时应认真阅读产品包装的标注或使用说明书，比如该塑料制品适用的温度，以及是否可以放进微波炉或者冰箱等。

一般塑料制品会用1-7的数字标清楚“身份”，这些数字里包含了一些安全提示：

## 1号塑料：常用于制作矿泉水瓶、碳酸饮料瓶。

注意：不能装热水，也别重复利用。

2号塑料：多用于制作盛放清洁用品、沐浴产品的容器。

注意：密度很高，很结实，可以重复使用。

3号塑料：常用于制作生活中的雨衣、垃圾袋、农业用的塑料大棚、胶皮管子等。

注意：性能好，耐磨、抗酸，但是不耐热、毒性大。

4号塑料：常用于生产保鲜膜、塑料膜等材料。

注意：透气不透水，耐热性不强。

5号塑料：常用于制作塑料杯、塑料饭盒。

注意：可以用于存放食品、微波炉加热。

6号塑料：常用于碗装泡面盒、快餐盒的生产。注意：耐热（耐热60℃~70℃）、抗寒，但不能放进微波炉中，并且不能用于装强酸、强碱性物质。

7号塑料：多用于制造奶瓶、太空杯等。

注意：不宜装开水。

此外，建议减少使用塑料制品，更推荐使用布袋、纸袋、瓷器或玻璃制品，这样既能保护环境也有利于身体健康。

CCTV生活圈



# 口腔健康 全身健康

今年9月20日是第34个“全国爱牙日”，本次爱牙日的主题是“口腔健康 全身健康”，副主题是“护牙健齿少年强 健康中国民族兴”。口腔健康是全身健康的前提，那么应怎么保护我们的口腔健康呢？一起了解一下。

## 一、养成良好的刷牙习惯

每天早晚刷牙，每次刷牙时间不少于2分钟，晚上睡前刷牙更重要。选择合适的牙刷，一般每三个月更换一次，若出现牙刷刷毛变形外翻，要及时更换，做到一人一刷一口杯。

适合青少年的刷牙方法是“水平颤动拂刷法”，将刷毛末端指向牙根方向，与牙面呈45度角，放在牙与牙龈交界处，短距离水平颤动5次，然后转动牙刷柄，沿牙齿长出的方向拂刷牙面，每个牙面都刷到。

## 二、使用牙线清洁牙齿缝隙

青少年应学习使用牙线清洁牙齿缝隙，可选择牙线架或卷轴型牙线，使牙线拉锯式进入两颗牙齿之间的缝隙，紧贴一侧牙面呈“C”字形包绕牙齿，上下刮擦牙面，再以同样方法清洁另一侧牙面。建议每天使用牙线，尤其晚上睡前要清洁牙齿缝隙。接受牙齿矫正的青少年，还需要使用牙间隙刷辅助清洁牙面。

## 三、健康饮食，限糖减酸

经常摄入过多的含糖食品或碳酸饮料，会引发龋病或产生牙齿敏感。青少年应少吃含糖食品，少喝碳酸饮料，控制进糖总量，少吃吃糖次数及糖在口腔停留的时间。晚上睡前清洁口腔后不再进食。

## 四、为适龄儿童进行窝沟封闭

窝沟封闭是预防窝沟龋的最有效方法，不产生创伤，不引起疼痛，是用高分子材料把牙齿的窝沟填平后，使牙面变得光滑易清洁，细菌不易存留，从而预防窝沟龋。建议11-13岁可进行第二恒磨牙的窝沟封闭。

## 五、每天使用含氟牙膏，定期涂氟

青少年使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施。还可以每半年到医院接受一次牙齿涂氟，预防龋病，尤其是已经有多颗龋齿和正在接受正畸治疗的青少年，属于龋病高危人群，更应采取局部用氟措施。

## 六、积极诊治错颌畸形

错颌畸形会增加龋病、牙龈炎等口腔疾病患病风险，影响咀嚼、发音和美观，也会影响青少年的心理健康。在乳恒牙替换过程中或替换完成后，可以去正规医疗机构进行错颌畸形的诊治，确定具体的治疗时机及方案。正畸治疗时间较长，佩戴矫治器后牙齿不易清洁，因此在正畸过程中特别需要注意口腔清洁。

## 七、运动时做好牙齿防护，防止牙外伤

青少年参加体育活动时，宜穿运动服和防滑的运动鞋，预防摔倒造成牙外伤。必要时佩戴头盔、防护牙托等防护用具。一旦发生牙外伤，应尽快去医院就诊。

## 八、定期口腔检查，每年洁治一次

龋病和牙龈炎是青少年常见口腔疾病，可引起牙痛、牙龈出血等症状。青少年应每半年至一年进行一次口腔检查，以便及时发现口腔问题，早期治疗。

洁治可以清除牙齿表面的软垢、牙菌斑和牙石，让牙龈恢复健康。建议青少年每年进行一次洁治。

综合中国疾控动态

