

换季焕肤 不同肤质如何去角质

进入秋季，肌肤新陈代谢减慢，角质层变厚，使肌肤既不能涵养水分，也无法吸收营养。换季护肤首先就要做的当然就是去旧换新，还原肌肤本身健康状态。（瑞丽）

偏干肌肤换季去角质



STEP1 温和去角质啫喱涂打圈方式去掉角质，并用温水洁面。建议7-10天一次。



STEP2 眉心、鼻头等易脱皮局部，红糖混合蜂蜜来按摩，并用温水清洁。



STEP3 在滋润功效的乳霜中点入精油，在面部按摩，使肌肤变得柔软。

偏油肌肤换季去角质



STEP1 洁面后，选择具有深层清洁功效面膜，全面祛除角质。建议每周1次。



STEP2 鼻翼两侧易起皮和黑头，使用去角质功效的洁面手套，建议每日使用至少1次。



STEP3 洁肤后，用精华液浸泡过的面膜纸敷在面部，使肌肤获得营养。建议每周1-2次。

“奶粉门”时代的购物原则

好牛奶是能喝出来的

估计牛奶里添加三聚氰胺的不在少数，如果原奶基地被污染，那么各种产品都难幸免。这次，中国的奶业可是遭受重创了。

老百姓不会那么仔细地分辨好坏。弄不好是玉石俱焚，好产品也一起遭殃。就像苏丹红事件后，多少无辜的鸭蛋，甚至鸡蛋，都受到牵连，几个月无人问津。

其实，好产品是能喝出来的。可惜，它们都难以在市场上立足。因为大多数人喝不出来。他们不会细细地体味牛奶的美味，喝奶只是一种任务。选择的时候，也只知道看广告，看价签。

广告最凶的产品一律不买

1 羊毛出在羊身上，上亿的广告费，如果没有带来产品价格的明显上升，那么恐怕只有两个来源：一是产品质量下降，以次充好甚至掺假；二是残酷剥削员工和农民。两者都令人切齿！

2 广告最密集的产品，肯定都是企业的高额利润产品，而不可能是价廉物美的产品。

3 广告可以带来销售量的快速上升，但是原料质量和生产品质很可能因此难以保证。要知道，农产品的原料基地不是几个月就能建成的，最少也要两三年时间。奶业也是一样，建设优质奶源基地投入巨大，而且见效较慢，远不如收购一些垃圾奶然后用添加剂制成“优质”产品贴上标签出售来得快捷。谁让老百姓不懂得东西好坏呢？

买食品的基本原则

1 不买广告长期密集投放的食品。买那些品牌已经建立很久，广告虽不太多但是口碑一直不错的品牌。

提个醒

牛奶应吃而不应该喝

说起牛奶的食用方法，很多人不以为然，“这还用说吗？不就是咕噜咕噜喝下去呗。”南京市中医院的谢英彪教授说，这是不科学的，食用牛奶的方法也有讲究，应该提倡吃牛奶而不是喝牛奶，就是可搭配馒头、面包等淀粉食物同时喝牛奶，让牛奶在口腔中慢慢咀嚼后再咽下肚，让牛奶与唾液消化酶充分接触，也可以延缓牛奶在胃中的停留时间，与胃液中消化酶进行酶解作用，缓慢地排到肠道，便于肠道吸收利用。如果大口喝牛奶，不利于肠道吸收。

老年人最好晚上吃牛奶

谢英彪教授说，很多人有在早上喝牛奶的习惯，其实，从补钙的角度出发，对于老年人来说，应该在晚上吃牛奶，最好是临睡前。这是因为此时吃牛奶赶上了机体的低血钙状态，牛奶中的钙正好可以“雪中送炭”，既可改变机体钙入

教你一招

牛奶冷知识，你了解多少？



2 不买经常降价促销的食品。日常食品与电器不同，它的成本是固定的，利润很薄，难以大幅度降低。如果经常搞价格大战，就令人怀疑其产品品质是否能够保证。如果是因为快过保质期或不新鲜而降价，其安全性和营养价值已经打了折扣，更不值得去买。

3 尽量买本地出产的产品。本地品牌想要严重欺瞒本地人是比较困难的，他们多多少少会有投鼠忌器的心理。同时，本地产品减少了运输和储藏环节，不用在央视做广告投放，产品成本略低，在同样价钱下更物有所值。

4 尽量买最新鲜的产品，尽量买保质期比较短产品。保质期越长，则营养成分的损失越可能增加，而添加油、糖、盐、防腐剂等成分的可能性越大。不新鲜的产品营养价值降低，食品安全风险加大。

5 尽量买最纯粹的、天然形态的产品，少买添加了多种原料的产品，尽量不买高度加工食品。纯粹的产品、天然形态的产品会提高掺假难度，混合产品则容易得多。比如说，纯牛奶的造假难度比乳饮料和奶粉要高一些（尽管现在也可能掺假，但含量毕竟比较低，其他产品恐怕花样更多，杂质更多）。



不敷出的状态，又不必动用骨骼中的钙；既可维持血钙平衡，骨骼也不会脱钙，有利于防止骨质疏松和骨折。老年人每天若能吃2-3杯牛奶，就可获得机体必需的钙质。

善用牛奶可以让生活变得更美丽！下面是一些无敌好用的牛奶冷知识：

冷知识，就是生活上往往被忽略遗忘，但实质上却是饶有趣味的冷门知识

牛奶，或许你知道它可以用来洗澡和敷脸，却不知道用来洗头发，可以去头皮屑，让秀发柔亮有光泽喔！鲜奶可是实实在在的头皮救星！

那是因为牛奶有去除皮肤老化角质的功效；而所谓的头皮屑，其实就是头皮的老化角质，用牛奶赶走头皮屑，还能进一步深层保养。尤其是鲜奶，其中含有特殊酵素，除了可以去除头皮屑之外，还能恢复头皮的弹性喔！

绝招1：喝剩的牛奶可以拿来沾布擦拭铜器，立刻晶亮。

绝招2：洗花色鲜艳衣服，可以在最后一次冲洗时加入半杯左右的奶粉，洗后的衣物不但免除褪色危机，还会格外地鲜艳喔！

绝招3：衣服不小心沾到口红怎么办？别担心，快拿湿布沾牛奶，轻轻地擦拭脏处喽！（本报综合）

吃完枣 含10分钟枣核缓解秋燥

又到了大枣成熟的季节，具有补中益气、养血安神作用的大枣成了餐桌上的“常客”。然而一般朋友们在吃枣时，吃完枣肉后立即把枣核吐出，有的朋友干脆直接购买无核枣。这种吃法仅仅发挥了枣肉的补益功能，却未能利用枣核的“生津”功能。

现代研究表明唾液中含有多种酶类，具有帮助消化和增强机体免疫力的功能。吞津咽液是历代养生家推崇的养生方法，坚持练习，可以缓解口干口渴、皮肤干燥、便秘等症状，还能起到养颜的作用。对于脾胃虚弱的老年朋友来说，可润泽胃肠，促进消化。

随着秋季的到来，人们很易受到秋燥困扰，表现出口干、便秘、鼻子出血等秋燥的症状，坚持吞津咽液养生法在一定程度上缓解秋燥带来的种种不适。

所以，吃完枣肉后，别急着吐核，将枣核含在嘴里10—15分钟，用舌尖不断地翻动，待口中的津液较多时，徐徐咽下，然后再重复上述动作，注意切勿连同枣核一起吞下。儿童及有吞咽功能障碍的人不宜采用此法。

（庄乾竹）

高层住宅装修需注意安全隐患

随着城市发展，高层建筑如雨后春笋般冒出不少。高层建筑时尚的外观、新颖的室内结构吸引了众多消费者。高层楼房在装修过程中安全是首要。

装修专业人士介绍，水泥、沙石是常见的建材，在运输过程中容易散落，电梯运会使沙子水泥等物漏进电梯的零件中，导致安全隐患，业主在装修时要注意再注意，最好不要使用电梯运送装修材料。

物品坠楼隐患也需注意。高层住宅由于离地面高，风力自然较地面大，所以物品坠落的机会更多，而且坠楼物品对楼下人员财产的伤害也就越大，后果越严重。尤其在夏季，裸露的窗户或阳台都给物品坠楼造成机会。建议在装修过程中，不要随手将用的物品放在这些地方，也不要将废弃物从窗口丢下楼去。

装修安全隐患也存在于其他地方。如窗户安全隐患，造成窗户出现安全隐患的根本原因是行业不够规范，一些技术不专业、责任心不强的商家往往对窗户粗制滥造，其质量根本不过关。业内人士表示，消费者掌握一些辨别窗户质量的知识是很有必要的。检查窗户是否安全的一个简单方法是，抓住安装好的窗户左右、前后均摇一下，如果很稳，则说明窗户安装质量较好；如果发现松动、推拉比较紧、窗框倾斜，则存在安全隐患。检查窗户时发现窗户一抬就可以拆卸下来的，一定是不合格产品，要么修补或彻底换掉。

除以上的安全隐患外，专家还建议，需注意现场施工安全。注意在室内施工时的用电安全，不能乱拉乱接电线，或电源线上无保护管；现场禁止吸烟，不能动用明火；油漆等易燃品应存放在离火源远、阴凉、通风、安全的地方；施工现场应天天打扫，清除木屑、漆垢等可燃物。

另外，在材料使用上多用防火材料。注意在装修中采用防火材料。室内吊顶应采用阻燃材料，墙面、地面和基层应采用非燃或难燃材料，以尽量减少火灾危险性。制作厨具的木材一定要经过防火处理。还有，家庭装修中的电路施工和电器安装，应严格执行电器安装规程。所有电器线路均应穿套管，接线盒、开关、槽灯、吸顶灯及发热器周围应用非易燃材料做防火隔热处理。（小杰）

