

# 在最长假期里 遇见最美的你

再有两天就是十一长假了。旅游、逛街、吃美食……在这个充满了各种极致诱惑的长假里,纵然爱美者心里知道很多养颜的知识,恐怕也难免要“出轨”。本期,我们特别邀请了江苏省中医院医疗美容中医科张世中博士,为大家分享养颜护肤的常识,让我们在这个长假里,呵护好自己,做最美的自己。

本版撰文  
现代快报/ZAKER南京记者 任红娟

## 睡睡美容觉

俗话说“男靠吃,女靠睡”,睡眠保证不了可是肌肤的大敌,张世中博士介绍说,晚上11点到第二天凌晨3点是美容时间,也是人体的经脉运行到胆、肝的时段。这两个器官如果没有获得充分的休息,就会表现在皮肤上,容易出现粗糙、脸色偏黄、长黑斑和青春痘等问题。

从中医的角度说,23时胆经开了,如若不睡,会大伤胆气,由于人的脏腑皆取决于胆,胆气一虚,全身脏腑功能下降,代谢力、免疫力纷纷下降,人体机能大大降低,胆气支持中枢神经,胆气受伤易患各种精神疾病,比如抑郁症、精神分裂症、强迫症、躁动症等。现代医学研究表明,人只有在23时进入熟睡状态,人体肾上腺皮质激素和生长激素才能进入分泌的高峰。

尤其值得一提的是,我们在晚餐时留意摄取一些含维生素C或含有胶原蛋白的食物,如新鲜的水果和蔬菜,有利于皮肤恢复弹性和光泽。如果化妆了,一定要尽量在晚上11点前彻底卸妆并进行保湿护理,然后再熬夜娱乐,这样可以降低皮肤受到的损伤。

## 试试小窍门

张世中博士告诉记者,经常在门诊中遇到不少爱美者,她们觉得在面部涂抹鲜奶有助于润滑皮肤,“但其实牛奶美白这个方法是没有依据的,而且如果是油性肤质或有痘滋生,用牛奶敷脸,会加重病情,引发更复杂的皮肤病。”我们的皮肤上有近20种寄生微生物,而这些食品美容原料都是它们的上佳营养源,当这些食品制成面膜敷在脸上时,毫无疑问会引发微生物的失衡,皮肤病也跟着就来了。

在长假期间,对于要做家务的女士,张世中博士推荐了几个护手小窍门:

首先,建议做家务时戴上手套。其次,用醋或淘米水等洗手。手部接触洗洁精、皂液等碱性物质后,用食用醋水或柠檬水涂抹在手部,可去除残留在肌肤表面的碱性物质。此外,坚持用淘米水洗手,可收到意想不到的好效果。

醋加水洗手,或淘米时将淘米水储存好,临睡前用淘米水浸泡双手10分钟左右,再用温水洗净、擦干,涂上护手霜即可。



制图 俞晓翔

看这里

有助皮肤保持  
红润细腻洁白的食疗方

### 洋参银耳粥

**功效:**养阴益肺,润肠止咳。  
**做法:**将银耳洗净,冷水发透,西洋参4~5片,粳米100克,加水适量,文火煎煮成粥,加冰糖调味食用。若为糖尿病患者,可加木糖醇调味,入面粉做成糊粥食用。

### 人参核桃仁粥

**功效:**温肺润肠,补气养血,固肾涩精。  
**做法:**取核桃仁捣碎,加白参5克,粳米100克,煮粥,加糖调味食用。

据了解,第二届《全球社会企业家生态论坛》于2016年9月在北京成功举办。此次论坛的主题为“承载时代使命,共建生态系统”。英国第五十二任首相戈登·布朗先生、德国第十任总统克里斯蒂安·威廉·沃尔特·武尔夫先生、投资家吉姆·罗杰斯先生以及加措活佛等各界嘉宾应邀出席。南京市医疗健康产业协会会长、南京新协和医院有限公司总裁陈帅同应邀出席此次论坛。他表示,承担社会责任是企业家义不容辞的责任,南京新协和医院自成立十多年来,一直为爱在行动。

# 承担责任 新协和一直在行动

## 精彩观点

### 承担责任是企业家责任

英国前首相布朗在演讲中认为,无论在世界上哪个地方,只要你是一个企业家,能够在产品、服务方面一直创新,就可以成功驱动全球经济增长,这也是中国企业家越来越擅长的事情。德国前总统武尔夫表示,工匠精神是中国企业转型的必备要素,工匠精神不但代表着一种新的生产理念,也是中国制造业的转型方向。美国白宫高级顾问、全球著名投资人罗杰斯说:“十九世纪是英国的世纪,二十世纪是美国的世纪,而二十一世纪就是中国的世纪,英国曾经一度非常伟大,埃及曾经一度伟大,但是中国一直非常伟大。”论坛发起人、北京华夏管理学院院长、世华智业集团董事长姜岚昕表示,行胜于言,所有与会企业家承诺一起用心践行使命,用力担负责任,敬畏和维护赖以生存的自然、社会和环境,相互联结力量,让更多企业注重社会责任和生态文明。

陈帅同认为,承担社会责任是企业家义不容辞的责任。他透露,南京新协和医院龙凤胎基地成立的初衷就是,传承人类生命,布施世间大爱,让有家的地方就有孩子的欢笑。只要一颗活精子,就能让你做爸爸。

## 企业行动

### 走在公益健康行动前沿

据了解,十几年来,南京新协和医院发展迅猛,医院规模不断扩大,现代化的医疗设备不断引进,团队建设不断加强,已经驶上了快速发展的轨道,继第三方权威检验中心金域检验合作共建医学实验室落户后,医院又成立国家工商总局注册的“南京新协和医院龙凤胎基地”。

与此同时,医院多年来积极履行社会责任,展开一系列公益活动计划,走在公益健康行动前沿。大爱助孕万里行、“情系苏北”大型义诊、走进敬老院、为爱徒步、夏季送清凉、关注聋哑儿童等等系列公益活动让南京新协和医院的志愿者明白,一个人的力量是薄弱的,但星星之火可以燎原。南京新协和医院在行动,爱在行动!

2016年,南京新协和医院积极参与江苏城市频道《幸福零距离》新一年孕育帮扶公益活动。在江苏省慈善大爱基金的全程支持下,《幸福零距离》孕育帮扶公益活动将在全省范围内征集一千个生育困难家庭提供援助,帮助他们早日实现孕育梦想,与宝宝零距离。

广告(宁)医广【2016】第05-16-064号



扫码有惊喜

江苏城市频道  
Jiangsu City Channel  
南京新协和医院  
龙凤胎基地

幸福零距离  
大型孕育帮扶公益活动

# 治不孕到新协和 与宝宝零距离

电话:025—8680 9999

网址:www.xinxiehe.com

地址:南京市秦淮区光华路海福巷1号