为什么有人显老,有人显年轻?

6个原因可能让你老得比别人更快

美好的东西总是稍纵即逝,美丽的容颜也总是容易猝不及防地离开。

但不知道大家身边是否有过这种情况,都是同龄人,有些人好像被岁月眷顾了,看上去非常年轻,而有些人看上去则沧桑不已,很显老。

6个原因可能让你老得比别人更快

皮肤衰老的原因可以分为内源性因素和外源性因素,内源性因素又称为细胞老化,这是随着时间推移不可逆的过程,而外源因素有很多种,经过梳理,我们总结出导致皮肤衰老的内因3大"杀手"和外因3大"杀手"。

内因3大"杀手"分别是:"两化"(氧化、糖化)、"两高"(高糖、高油)和熬夜。

1.氧化:氧化的主要诱因是外界污染、紫外线照射、空气污染、吸烟等,皮肤被氧化的重要特征就是脸色变黄、失去弹力、暗沉无光、产生皱纹、产生黑色素、肌肤衰老等问题。

糖化:糖化的主要原因是人体摄入糖分过多,多余的糖分无法被人体消耗,血液里的游离糖与真皮层胶原蛋白发生糖化反应,导致皮肤糖化、发黄、变暗、弹性下降(发硬)。

据了解,糖基化过程具有不可逆性,蛋白质变性后,会转化成"晚期糖基化终末产物"(AG-Es),这种物质会加速皮肤衰老,这也是现在各类护肤品都在抗糖原因。

2.高糖、高油:高糖、高油的饮食习惯,会让人体多余的能量转化为脂肪,也会导致人体内囤积大量AGEs。

3.熬夜:熬夜是导致皮肤氧化和糖化的主要原因之一。皮肤细胞在晚上睡觉时再生,若睡眠不足,皮肤细胞再生放缓,会导致皮肤变得干涩、松弛、缺水、粗糙、产生色斑等。

皮肤衰老的外因3大"杀手"主要是紫外线、保湿不足、护肤不当。相比内因3大"杀手",外因3大"杀手"在皮肤衰老中占据更主要的位置。

外因3大"杀手"主要跟我们的护肤观念有关。缺乏正确的护肤观念,会导致我们出现错误的护肤主张和行为,"错失良机"或者"适得其反",最终给皮肤带来巨大的损伤。

1.紫外线:皮肤老化仅有20%源于自然老化,剩下的80%源于光老化,几乎所有的皮肤问题都与光老化有关。长波紫外线(UVA,波长320~400纳米)能透过表皮层,直达真皮层,使皮肤产生活性氧自由基。而且它能穿透大部分的透明玻璃和塑料,造成皮肤晒黑、老化。并且紫外线对皮肤伤害并不是一次性的,也就是说每接受一次没有防护的日光照射,都会使我们的皮肤离衰老更进一步。

2.保湿不足:一切皮肤问题追溯到根源,都可能是由不起眼的皮肤缺水问题演化而成的。角质层是我们皮肤的第一道防线,它紧紧守护着皮肤内的水分,并防止外界微生物入侵。我们对皮肤进行保湿护理,实际上是在护理我们的角质层。

3.护肤不当:很多人对自己的肤质肤况一知半解,判断不出自己的实际皮肤状况,也不了解护肤的底层逻辑,于是很可能选择了并不适合自己的产品,错误的认知与使用方法,更容易导致毛孔堵塞、皮肤干燥、色素沉积,甚至使皮肤松弛下垂,这也是产生皮肤问题的诱因之一。

抗衰记住这5点 少走10年弯路

1.日常做好抗糖

抗糖有利于延缓肌肤衰老,在日常生活中,一是可以使用抗糖化护肤品,例如使用含有肌肽、硫辛酸、氨基胍等成分的护肤品,可以抑制皮肤的糖化反应。

二是做好抗氧化,糖化反应过程中,自由基也会参与其中,所以抗氧化可以帮助抗糖化。另一方面,被糖化的胶原蛋白失去了效用,而抗氧化可以促进新的胶原蛋白生成,改善被糖化的皮肤。

三是减少对添加糖的摄入,对精加工制品,例如奶茶、蛋糕、饮料等的摄入量进行控制,避免AGEs累积,延缓肌肤老化。

不过需要注意的是,抗糖并不等于拒糖、限糖,糖作为供给人体营养的物质之一,是不可或缺的营养成分。根据最新版的《中国居民膳食指南》建议,成年人每天控制添加糖不得超过50克,最好控制在25克以下。

2.保持充足睡眠

每天保持7~8个小时的睡眠,养成规律的睡眠习惯,少熬夜。

3.做好防晒,预防光氧化

出门时避开紫外线最强的时间段:上午10点到下午4点。无论是长时间还是短时间暴露在阳光下,都建议进行一定的防晒防护,擦防晒霜,戴衣帽、防晒伞、防晒面罩都是防晒护肤的常用物品。

另外,如果条件允许的话,可以适当使用一些抗氧化剂。

4.做好皮肤保湿

可靠的保湿步骤能够保护我们的皮肤屏障,提高皮肤的吸收能力。正确的保湿方式是先补水,再保湿。

另外,多喝水、保持均衡而充足的饮食平衡、保证足够的睡眠时间、注意防晒,都有助于皮肤的健康和美丽。每日使用保湿产品仍觉得皮肤干燥时,可加强对皮肤的保湿措施,如每日使用保湿面膜。

5.正确使用护肤品

正确使用护肤品,首先是要了解护肤顺序,大家可根据实际情况操作,比如不化妆的人可以省去卸妆的步骤,油性皮肤的朋友可以乳液、面霜二选一,面膜可根据自身情况选择是否每天使用等。

在顺序对的前提下,我们还要了解如何做才能让皮肤吸收效果更好,结合我们的经验,这里总结了影响皮肤吸收效果的7大黄金法则,以便帮助大家更高效地完成护肤。

7大黄金法则

1.适合。每个人的皮肤都有自己的皮肤特点,当你知道自己是什么肤质,并且学会看懂成分表时,也就会选择适合自己的产品了。

2.浓度。挑选护肤品时,注意添加的浓度用量,抛开浓度谈效果,是不负责任的。

3.用量。首先需要明确一点,如果你一瓶精华用半年、一瓶水用一年,然后觉得护肤品用了没效果,那么一点都不意外,因为用量不够足。使用"复涂法"在皮肤容易干燥的部位,如鼻翼、脸颊多次复涂,一遍遍加强皮肤的水合作用,从而增强皮肤的吸收能力,促进后续护肤品的吸收。

4.温度。当外界温度升高时,血液循环加速,皮肤吸收能力也会增强。通常夏天的皮肤吸收能力会略好于冬天,用温水洗脸也有助于吸收。

5.顺序。顺序不对,产品浪费,顺序决定效果。

6.时长。护肤产品驻留时间越长,吸收越强,所以乳、霜等长时间驻留的产品一定要用。

7.湿度。角质层不会骗人,帮它补充水分,它就会协助你更好地完成吸收务,5个"黄金30秒"就是利用湿度达到事半功倍的护肤效果。水合度越高,皮肤吸收越好,前后效果可以相差5~10倍,所以用足水、复涂3次以上,充分水合能让护肤产生更好的效果。

5个"黄金30秒"

第一个"黄金30秒":洁面后擦干脸之后的30秒,这个时候刚洗完脸,皮肤表面还有些水分没有蒸发完,此时角质层的水分含量非常有利于后续的营养吸收,超过30秒,皮肤表面的水分蒸发会带走角质层的水分,角质层含水量下降,吸收效果下降。在这30秒内,赶紧给皮肤补充爽肤水,让角质层的水合作用最大化从而更好地软化角质层,以更好地吸收后续护肤步骤的营养。

第二个"黄金30秒":补充完爽肤水后的30秒。同样的道理,经过水合作用,此时角质层水分含量最高,吸收效果最好,赶紧给皮肤补充精华液。

第三个"黄金30秒":涂完精华后的30秒内涂眼霜。

第四个"黄金30秒":涂完眼霜后的30秒内涂乳液。

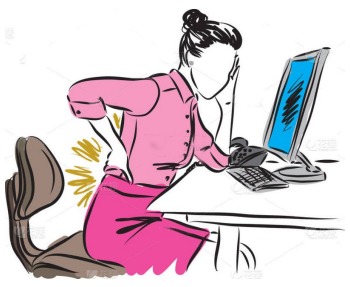
第五个"黄金30秒":涂完乳液后的30秒内涂面霜。

(来源:科普中国)

久坐这件事很伤身

持续坐90分钟以上都算久坐行为

久坐对身体有害,相信大家都听过,但到底坐多久算是久坐呢?相信很多人说不准,先说答案:持续坐90分钟以上都可以算久坐行为,而面对日常的工作和学习,我们怎么样才能在不得不久坐的同时又能尽量保持健康呢?



纠正久坐行为

建议每隔30分钟离开座位一次,哪怕是起身倒杯水、绕办公室走一圈,或者站起来工作一会儿再坐下都行。

如果有条件,能做一些办公室条件允许的拉伸训练就更好了。今天就推荐几个简单易行,在办公椅上就可完成的拉伸动作。它们动作幅度小,不影响其他人办公,虽然活动量很小,但是一定是比完全不动要好多了。

1、髋关节拉伸

臀部和下背部会因为久坐而变得紧绷,这个坐式伸展可以同时伸展髋部和下背部。

坐在椅子边缘,双脚分开与臀部同宽,将脚踝交叉在对侧膝盖上,背部向前、向下压,直到胸腹部贴紧小腿和膝关节。

2、下背部松解

在椅子上向侧方旋转,用最靠近椅背的手臂扶住椅背,身体前部向椅背轻轻扭转。把你的另一只手臂伸向对侧的膝盖,如果可以的话尽可能伸向更远的地方。

3、开肩训练

这个动作可以伸展肩部、打开胸廓,让更多的新鲜空气进入肺部,提高全身器官的摄氧量。

在椅子边上坐直,把一只胳膊放在一边,挺直后背,将另一只手臂手心朝内举过头顶,向对侧倾斜。或向后伸展双臂,握住座椅靠背的外侧边缘,把胸部往前推。

4、颈肩拉伸

大多数上班族都会患有"鼠标手",即腕管综合征、腱鞘炎等手、腕部的劳损所致的一类疾病。主要表现为手腕前部麻木、疼痛以及僵硬的无力感。这个动作可以有效拉伸前臂及肘部肌肉,减轻肌肉僵硬程度。

手腕:伸出右臂,掌心向上,用左手轻轻地向下和向后拉手指,切换双手,重复操作。

肩膀:伸直你的手臂,手指交叉,手掌向外翻,轻轻地将双臂举过头顶,伸展身体。

5、半下犬式

这个众所周知的瑜伽体式是一种万能的全身伸展,对于腿部肌肉伸展特别有好处。面向椅背站着,把手放在椅背上,双足尽可能往后退,背部下压,同时保持手臂和腿伸直。

纠正久坐姿势

如果一定要坐,那么姿势就很重要了。最好的坐姿其实是最适应人体天然构造的坐姿,可不是怎么舒服怎么来。只有顺应了人体的天然构造,肌肉和骨骼压力小,才不容易出现酸痛和损伤,还能保证工作时手臂活动灵活。

如何掌握坐姿呢?有以下5个要点:

1、放平脚

调整座椅高度,保证全脚掌平放在地面上。座椅太高时脚会悬空或踮起,需要调低高度或在脚下垫踏板。座椅太低,坐下后会屈膝勾脚,同样会增加髌骨关节压力。

2、力均摊

大腿与小腿之间的角度在95°~100°比较舒服。这时大腿与臀部均匀承担身体重量,不会使某一段被压得难受,同时髌骨关节的压力也较小,不会导致膝前痛等问题。

3、脊柱曲度要维持

自然站立时脊柱并非一条直线,而是有四个生理曲度,并且四个生理曲度都是联动的。坐下后,基本保持这个弯曲程度最舒服。

假设正确中立位站立的时候腰部承受的压力为100%,那么当背部和膝盖成90度角坐姿的时候,腰椎的压力达到140%,比微微后倾的姿势压力要大。而前倾是这几个姿势里压力最大的。因此,综合身体中立位曲度及身体各部位的承压,最佳的坐姿应是微微后仰。

另外,颈椎的弯曲方向应与腰椎一致。过度低头,颈椎会折向相反方向,容易出现头痛及肩颈痛。并且,头的重量相当于体重的七分之一,向前伸头会让颈部压力升高3~5倍。

胸椎段自然状态下为轻度后凸,相对来说胸椎活动较小,驼背和完全掰直的胸椎会联动将颈椎和腰椎的曲度掰直或拉弯,因此,维持胸椎正常的轻度后凸状态是最佳的。

总的来说:将显示器适当垫高,让眼睛直视显示器上缘,一般这个时候脊柱的曲度会处在一个自然伸展的状态。

4、肘部给支撑

想要减少肩颈酸痛,除了保证正常脊柱曲度,还要避免耸肩和垂着胳膊。把肘部与前臂支撑在桌子或扶手上,可以帮助肩膀放松。打字时,保持上臂与前臂之间的角度在100°左右,肩颈的压力较小。

5、左右要对称

半躺或者斜靠在扶手上的姿势,让身体左右侧肢体姿势不一致,肌肉骨骼的受力不平均,时间长了,可能出现脊柱稳定肌群的劳损,甚至姿势性脊柱侧弯。因此,久坐时不宜斜靠在椅子上,应保持脊柱中立,双肩等高。

要提醒的是,当我们坐着的时候,长时间维持标准角度是反人性的,更好的姿势永远应该是动态的,而非静止。请将正确的姿势记在脑子里,时时提醒自己,但也不要把自己弄成"强迫症"了。

选对办公设备

除了心中有数什么样的坐姿最健康,创造良好的久坐环境也很重要。

1、工作桌椅

久坐时,尽量选有靠背的椅子,靠着能减轻60%脊柱压力,肌肉也比较放松。如果坐的时间短,可以选择没有靠背的凳子,用肌肉收缩维持身体平衡,还能起到锻炼的作用。

另外,要确保电脑的高度是适宜的,椅子的材质不是太软也不太硬。在不同种类的靠背中,贴合脊柱自然曲度的最舒服。如果椅子靠背很直,可以在腰后加一个薄垫,支撑腰骶部。没有桌子支撑手臂时,椅子扶手可以帮助承担重量,减轻肩颈的压力。

2、显示器与键盘

用笔记本或平板电脑办公时,经常会为了看清显示器而低头驼背。用支架把电脑垫高,保持视线基本平行显示器上缘,并确保显示器和你保持一臂的距离,更容易维持好坐姿。

但垫高电脑会让键盘也升高,打字时手腕压力增大。因此,最好能再连接一个外接键盘放在桌面(最好再配个腕托),或者电脑在桌面放平,连接一个较高的显示器。

淳安县民生价格监测信息

(2024年第11期) 淳安县发展和改革局发布

采价日期:2024年6月10日

农贸市场 单位:元/500克

商品名称	规格	千岛湖农贸市场	明珠综合市场	南苑农贸市场
猪全精肉	新鲜	20.00	20.00	18.00
猪肋条肉	新鲜	17.00	16.00	16.00
猪子排	新鲜	27.00	25.00	25.00
牛肉	新鲜,去骨统肉	40.00	35.00	40.00
羊肉	新鲜,带骨统肉			
杀白鸡	冷鲜,开膛、三黄鸡	9.00	10.00	13.00
杀白鸭	冷鲜,开膛、中等	35.00	35.00	30.00
鸡蛋	新鲜完整,普通鸡蛋	5.50	5.00	5.30
鸭蛋	新鲜完整	8.00	8.00	8.50
草鱼	鲜活,条重1000克左右	15.00	13.00	15.00
花鲢鱼	鲜活,条重1500克左右	15.00	15.00	15.00
鲫鱼	鲜活,条重350克左右	25.00	18.00	15.00
明虾	鲜活,中等	28.00	26.00	28.00
带鱼	冷冻,条重250克左右	13.00	15.00	16.00
青菜	新鲜一级	3.00	4.50	5.00
大白菜	新鲜一级	2.50	2.50	3.00
包心菜	新鲜一级	2.50	3.50	3.50
韭菜	新鲜一级	5.00	5.00	5.00
菠菜	新鲜一级	7.00	6.00	7.50
芹菜	新鲜一级	6.00	6.00	7.00
生菜	新鲜一级	6.00	6.50	7.50
花菜	新鲜一级	6.00	6.00	6.00
黄豆芽	新鲜一级	3.00	2.50	3.00
黄瓜	新鲜一级	5.00	5.00	5.00
冬瓜	新鲜一级	3.00	2.50	3.00
西红柿	新鲜一级	6.00	6.00	5.50
茄子	新鲜一级	6.50	7.00	6.50
萝卜	新鲜一级	2.50	2.50	2.00
胡萝卜	新鲜一级	4.50	3.50	3.50
青圆椒	新鲜一级		8.00	
莴苣笋	新鲜一级	5.00	4.50	5.00
土豆	新鲜一级	3.50	3.00	4.00
毛豆	新鲜一级,带壳	8.00	7.00	7.50
豇豆	新鲜一级	6.00	7.00	6.50
四季豆	新鲜一级	8.00	7.00	8.50
苹果	新鲜一级,红富士	8.00	10.00	9.00
梨	新鲜一级,鸭梨			
橙子	新鲜一级,国产			
香蕉	新鲜一级,国产			3.80
西瓜	新鲜一级,当地主销	2.00	2.80	2.50
盒装豆腐	鸿光浪花,白玉400克	2.00	2.00	2.00
香菇	干燥,一级	45.00	45.00	45.00
海带	干燥,一级	16.00	18.00	15.00

超市 金额单位:元

商品名称	规格	单位	世纪联华千岛湖新安店	威卡姆千岛湖购物中心	淳安县当好家超市
金龙鱼雪粳稻东北大米	10kg	袋	79.9	79.9	78
金元宝东北大米	10kg	袋	61.9	60	59
金龙鱼优质东北大米	5kg	袋	42.3	42	43
金龙鱼原香稻东北大米	5kg	袋	109.9	99.9	99.9
鲁花压榨一级花生油	51	瓶	169.9	159.9	169.9
金龙鱼AE纯香营养菜籽油	51	瓶	59.8	68.8	69.9
金龙鱼花生浓香食用调和油	51	瓶	77.9	76.9	77.9
金龙鱼黄金比例食用调和油	51	瓶	80.9	69.6	74.9
鲁花浓香葵花仁油	51	瓶	109.9	99.9	99.9
鲁花压榨特香菜籽油	51	瓶	109.9	89.9	99.9
鲁花玉米油	51	瓶	109.9	89.9	99.9
西湖无盐味精	400g	袋	8.2	9	7.8
恒顺镇江香醋	500ml	瓶	10.8		6.5
镇江恒顺白醋	520ml	瓶	5.8		4
厨邦草菇老抽	410ml	瓶	11.9	8.3	7.5
雪涛澳洲精制海盐(未加碘)	260g	袋	3.9	3.5	3.5
雪涛澳洲自然晒盐	260g	袋	3.5	3.5	3.5
光明UHT纯白奶	250ml	盒	3.1	2.9	3
光明纯鲜牛奶	200ml	盒	5.4	5.1	5.1
蒙牛纯牛奶	250ml	盒	3.1	2.8	3
蒙牛特仑苏纯牛奶	250ml*12	箱	65	53.8	54.8
伊利纯牛奶	250ml	盒	3.2	2.5	3.5
康师傅大食桶红烧牛肉面	143g	桶	5.7	5.5	5.5
康师傅红烧牛肉大袋面	121g	袋	3.5	3.5	3.5
康师傅珍品红烧牛肉面	109g	桶	4.55	4.5	4.5
农夫山泉饮用天然水	550ml	瓶	1.9	1.5	2
雀巢高钙营养奶粉	850g	罐	111.6	130	130
雕牌超效加酶无磷洗衣粉	2.68kg	包	25	22.5	24.9
雕牌除菌洗衣粉(薰衣草馨香)	3kg	袋	36.8	39.5	34.5
雕牌天然皂粉(家庭装)	628g	袋	8.9	9.9	9.5
船牌半透明皂	300g	块	6.9	5.6	5.3
船牌新一代半透明皂	240g	块	5.5	5	4.5
雕牌生姜洗洁精	1.5kg	瓶	15.9	18	15.8
清风原木纯品卷纸	10卷	提	42.9	23.9	28
洁伴平板卫生纸	460g	包	4.9	4	5
清风原色纸天然木浆卷纸	160g*10卷	提	46.9	41.5	39.8
沙宣清盈顺柔洗发露	200ml	瓶	36	32.9	30
海飞丝海洋活力型去屑洗发露	200ml	瓶	31.3	27.9	26.8
潘婷乳液修复去屑洗发露	400ml	瓶	37.9	38	38
白砂糖	散装500g	袋	5.98	3.48	4.5

农资店 单位:元/千克

品种	规格	千岛湖农资服务社	淳安千岛湖绿丰化肥商行	淳安益禾农资专业合作社
碳酸氢铵	含氮17%以上,水分≤3.5%国产	1.40	1.50	1.20
复合肥	俄罗斯总养分≥48%	5.00	5.00	4.25
尿素	含氮≥46%省外	3.00	3.00	2.60
过磷酸钙	国产	0.80	0.90	1.00
氯化钾	含氯化钾50-60%国产	6.00	5.00	4.00
复合肥	国产硫酸钾型,总养分≥45%	4.00	5.00	4.00
高压聚乙烯棚膜	折径1米厚0.10mm±0.027	14.00	12.00	14.00
敌敌畏	80%乳剂/瓶	10.00	10.00	10.00
甲胺磷	30%乙酰/瓶			
杀虫双	18%水剂/瓶	4.00	3.50	4.00
丁草胺	60%乳油/瓶	8.00		7.00

拟注销公告

淳安县威坪镇农村五保供养服务中心依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办单位同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记。请债权人自2024年5月24日起90日内向本单位申报债权。特此公告。

淳安县威坪镇农村五保供养服务中心

2024年6月13日