

老年人也需要护肤

不少人认为,护肤是老年人的专利,一般人到老年,就会慢慢忽略对皮肤的护理,无奈地看着皱纹爬满额头。虽然余秋雨在《文化苦旅》中曾写道“没有皱纹的祖母是可怕的”,但优雅的祖母更讨人喜欢。老年人注意皮肤的保养和护理,不仅可以延缓皮肤衰老,更可以形成一种优雅从容的姿态。5月25日是全国护肤日,今年的主题为“合理清洁、保湿、防晒”,为此,记者特邀商丘市第四人民医院门诊部主任、中西医结合皮肤科医生李清峰,给老年朋友聊聊老年人皮肤护理方面的话题。



皮肤弹性降低且很敏感

李清峰说,人过中年,皮肤会开始萎缩,60岁以后,皮肤在形态和功能上会衰老得更明显,最普遍的就是皮肤变薄、弹性降低、皱纹增多、出现色斑。此外,老年人的皮肤比年轻人更敏感,还特别容易发痒。因此,他们皮肤的保养跟年轻人会很不一样。

营养护肤增加弹性

针对老年人皮肤松弛、多皱、皮下脂肪少、汗脂及皮脂下降的特点,选择营养型护肤品会有助于延缓皮肤老化。对于老年人来说,皮肤是干性还是油性已经不是最重要的,补充皮肤的营养,让皮肤不干燥、有弹性才是主要目的。因此,花粉类、珍珠类、人参类、维生素类护肤品都比较适合老年人使用。

温水清洁 避免刺激

除了选择合适的护肤品外,保持皮肤的清洁也很重要。老年人皮肤相对敏感,其自身代谢的产物,如脱落的皮屑、油脂等容易刺激皮肤。因此,要适当保持皮肤清洁。老人清洁皮肤宜用温水,合适的水温是18℃—30℃。将洗面乳或中性洗面皂在手掌中搓成泡沫再洗脸,不能长时间搓揉,要尽快用水冲掉。

面部按摩 促进代谢

老年人还可以在早晚洗脸后按摩面部皮肤,因为正确的按摩能促进血液循环,加快皮肤新陈代谢,进而增加皮肤的光润度。按摩的时候力量要轻柔,主要按摩范围包括前额从中央向两侧按摩,嘴唇周围从中央向两侧下颌按摩,上、下眼眶从内侧向外按摩,一般每次5分钟~10分钟。

晚报记者 宋云层



为了子女 七旬老人来种牙

都说养儿为防老,可是现在生活压力如此之大,越来越多的老人心疼自己的孩子,即使是自己身体上出了问题也不愿意和孩子们说起,他们不愿意打扰到孩子,都是忍忍再忍忍,自己扛着病痛。可他们不知道,在孩子眼里,什么都比不上父母身体健康重要。家住宁陵县的王大爷今年已经70多岁,退休之后就和老伴一起住进了儿子为他们准备的养老房,从村子里搬进了县城,生活幸福。可是从两年前开始,王大爷的心情却逐渐郁闷起来,原因不是别的,就是因为他那基本全部“下岗”的牙齿。几年前,王大爷就已经开始掉牙,这几年来陆陆续续牙齿都掉得差不多了。后来,儿子带他去了口腔诊所。在诊所里,医生为他推荐了几种解决方案,但是他为了省钱,选择了安假牙。但是安了假牙之后,王大爷的牙龈被假牙磨得十分疼,去诊所多次调整也无济于事。

假牙不给力决定要种牙

就在上个月,因为缺牙的王大爷经常将没有嚼烂的食物就咽下,肠胃的负担变得十分大,原本就断断续续的老胃病突然复发了。一天早晨,王大爷正和老伴儿吃着油条,他把油条泡在豆浆里,正准备吃的时候,突然肚子传来一阵又急又强烈的疼痛,王大爷疼得满头大汗,竟然晕了过去。这可把老伴儿吓坏了,叫了救护车连忙送到医院去。医生说,因为王大爷长时间吃没有咀嚼完全的食物,导致肠胃的负担过重,现在胃黏膜都已经受损,加上胃病复发,所以才会突然晕厥,建议留院观察几天。儿子得到消息之后急忙赶到医院,忙前忙后地照顾了好几天,一天晚上,实在累得不行了,趴在王大爷的床头轻轻睡了过去。

王大爷早晨醒来看见自己儿子一脸疲惫,心里很不是滋味,明明不想让孩子担心,怎么到头来又给孩子增加了许多负担,忍痛不说,忍痛不治,自己真的做对了吗?当初为了省钱不接受种牙,现在住院却花了更多的钱,这是不是一种得不偿失?经过一整天的思想斗争,王大爷决定出院后就去找种牙,他明白了,只有自己的身体健康,才能真正给孩子减轻负担。

牙齿种植 还老人一口好牙

王大爷出院后就来到了邻居老李头家,因为他知道前些日子老李头刚在交通医院中韩口腔中心做了种牙。到了老李头家,一推门,老李头竟然在吃麻花,王大爷心中暗暗有数,知道老李头的种牙做得很成功,因为他见过之前的老李头可是连块软鸡肝都咬不动的。

今年4月初,王大爷来到了中韩口腔中心,在经过一系列的检查之后,在医生和护士的陪同下,王大爷走进了种牙手术室。看着医生为他设计的方案,王大爷很有信心,也很期待。他有信心中韩口腔中心能够为自己种上一口好牙,也相信自己选择中韩口腔中心没有错。同时他还期待着手术结束后,自己能像牙齿一样重获新生,去迎接新的生活,真正做到不给儿子增加负担。

手术很成功,经过几个月的恢复之后,王大爷又吃嘛嘛香了。后来,他又来到中韩口腔中心,特地来向所有的医护人员表达谢意,还送来了一盆自己种的风铃草,王大爷说,风铃草代表着感谢,他想感谢中韩口腔中心的医生,感谢他们还了自己一口好牙。

晚报记者 成绍峰 通讯员 秦蕊婧

商丘家电 一个电话送货到家

团购热线: 13781482017

15539056581

13592345621

GREE 格力

格力空调

1799元

格力智能空调、一级变频空调, 全线产品台台优惠600~3000元

众泰新能源 Zema 芝麻

质保8年或12万公里

芝麻EZ, 出行GO EASY!

分期付款 轻松拥有

商丘唯一授权经销商地址:

一店地址: 凯旋路与文化路南100米路东
二店地址: 长江路与凯旋路北200米路东
购车热线: 8777177 4210779

Ronshen 容声

容声冰箱 冷柜 洗衣机

地址: 欢乐购电器各大门店 电话: 13333719389

Panasonic 松下电器直营店

盛大开业

冰箱超低价1299元
洗衣机1499元
空调1599元

电话: 3221918 18637010303
地址: 凯旋路与长江路交叉口向南300米路东

国华智能降度镜

远离近视 如此轻松

全城酬宾 六重豪礼

5月20日珠江路店盛大开业

地址: 神火大道与珠江路交叉口西200米路北 电话: 0370-3316668 15603702918

Hisense 海信

创新就是生活

海信

Smart 智领未来
Enjoy 你所想

地址: 商丘市凯旋路与兴兴路交叉口西北角海信旗舰店
电话: 13333719389