

# 皮肤如何安度多事之秋

## 深秋护肤要补水保湿、防过敏

记者 吕鹏

进入深秋,天气转凉,气候越发干燥。此时,人体的皮肤也进入多事之秋,容易出现干燥、过敏。而且,很多市民陷入了不是炎炎烈日就不需要防晒的误区,从而加速皮肤老化等问题。

### 补水保湿 皮肤防秋燥

入秋后,家住芝英镇的胡女士经常感到皮肤紧绷、出现血丝,并伴随着刺痛感,有时还会脱皮。医生提醒,这是肌肤缺水的信号。

秋季气候干燥,人体皮脂腺的油脂分泌减少,水分蒸发较快,表层皮肤长时间处于缺水状态容易使眼部、嘴角等皮肤较薄的部位长出细纹,导致皮肤表层的皮脂膜对皮肤的保护作用减弱。

此时,就需要给皮肤补水。首先,需要避免过度清洁皮肤。由于皮脂腺会分泌油脂,对皮肤有保护和滋润作用,是完美的天然润肤品,过度清洁会造成皮肤屏障受损。洁面产品应选择氨基酸类温和洁面乳。

其次,肌肤补水保湿应根据不同的肤质选择合适的保湿产品。中干性肌肤首选含油脂较高的霜剂产品护肤;油性肌肤应选择油脂少、清爽的产品,但这些产品保湿作用时间短,一天之内可以补擦一两次,以弥补保湿时间短的不足。

### 抗过敏 提高免疫力是关键

近几日,早晚温差较大,易引发丘疹性荨麻疹。并且,干燥的秋季容易加重特应性皮炎,其表现为皮肤干燥易痒,抓挠过后会出现红斑、湿疹,老年人和孩子容易感染。

这些疾病与患者的过敏体质有关,要避免接触过敏原,避免搔抓,不吃辛辣刺激性食物,否则,治愈后极易复发。

还需要提醒的是,过敏体质者户外活动时,尽量穿长袖、长裤,少去蚊虫较多的地方,不与他人共用毛巾,随身携带抗过敏的常用药。另外,丘疹性荨麻疹、特应性皮炎等都属于皮肤过敏疾病,过敏是一种和身体免疫功能有关的疾病,提高身体免疫力很关键。

### 户外活动 做好防晒

秋高气爽,秋季正是适合出游的时节,很多市民都喜欢在这季节进行户外活动或外出旅游。刚从云南回来的陈女士,发现自己皮肤差了很多,四肢和面部出现大量黑褐色斑,皮肤状态比实际年龄苍老得多。原来,陈女士很喜欢旅游,跑了全国不少地方,皮肤长期暴露在阳光下,从不防晒也不进行晒后修复,所以加速了皮肤老化。

90%的皮肤老化,是阳光中的紫外线造成的。医生介绍,防晒最主要目的是阻挡紫外线,因为紫外线会对皮肤产生损伤。皮肤长时间暴露在户外,且不作任何防晒措施,轻则出现晒黑、晒红、松弛、干燥、皱纹等老化现象,重则引起各种光线性皮肤病、皮肤癌等。

一年四季无论是晴天还是阴天,在进行户外活动时都需做好防晒。要做好防晒工作,应做到软硬结合。硬防晒主要是指利用防晒伞、防晒帽、防晒衣、墨镜等防护用品隔离皮肤与紫外线的接触,软防晒是指使用防晒霜、防晒喷雾等来进行皮肤防晒工作。



# 今日立冬 养生从睡懒觉开始

昨夜清霜冷絮裯,纷纷红叶满阶头。今日迎来24节气中的立冬。立冬,单从字面上解释为立,建始也,冬,终也,万物收藏也。意思是指一年的田间劳作结束了,动物也将准备藏起来冬眠。

但是,立冬并不意味着就到了冬天。一般立冬之后,天气会慢慢寒冷起来,冷空气会很频繁,驾到。立冬的到来也意味着我们要开始注意自己的身体,持续的低温天气,很容易会让我们生病。此时,起居调养应以养藏为主,建议早睡晚起,饮食上多吃滋阴的食物,可以适当进补。

### 不妨多赖会儿床

从立冬开始至立春的这三个月也称冬三月,冬季草木凋零,蛰虫伏藏,万物活动趋向休止,以冬眠状态来养精蓄锐,为来年春天的生机勃勃做准备。

冬季睡眠应该遵循早睡晚起的原则,随着太阳的升起和降落来调整作息。冬季白天短,夜晚长,这时起居调养强调无扰乎阳,早卧晚起,必待日光。也就是说,在寒冷的冬季,要适应人体阴阳转换的生理机能。所以,晚上睡眠时间要比夏季长,晚上提早入睡,早上适当睡会懒觉,等太阳初升后再起床。夏天可能睡6个小时就够了,冬季则应该睡七八个小时了。

### 温一壶黄酒暖冬天

冬季进补,黄酒是不错的选择。黄酒是用谷物作原料,用麦曲或小曲做糖化发酵剂制成的酿造酒,性味甘、温、辛,甘则温补强壮,缓急调中;温能温中祛寒,助阳通络;辛则发汗解表,行气止痛,对冬天容易感冒、怕冷体质的人来说,黄酒有很好的养生作用。

黄酒最好温热了再喝,元人贾铭认为,凡饮酒宜温,不宜热,饮冷酒成手战,黄酒加点姜片煮后饮用,既可活血祛寒,又可开胃健脾。当然,酒的温度也不宜太高。酒过热饮用,一是伤身体,二是乙醇挥发得太多,再好的酒也淡而无味了。从养生的角度看,黄酒还属于细酌慢饮的酒种之一,喝黄酒不宜太多太急,否则会损伤肠胃和肺。

### 晨练别太早 锻炼要缓和

专家指出,立冬后,老年人要避免晨练起太早。许多老年人喜欢天不亮就起床出门晨练,这在冬季是不适宜的。因为冬季早晨气温低,人体交感神经兴奋,引起全身皮肤毛细血管收缩,血液循环阻碍增加、血压容易升高、心肌耗氧量也增加,老人晨练易引发心肌梗死或脑溢血等意外情况。

冬季晨练时间可以适当推迟到见太阳才运动。户外活动应选择在9点以后到16点之前进行,以身体微热最为适宜,不可像春夏锻炼一样大汗淋漓了。冬天的运动应避免过多地开泄皮肤,而应多做静功,比如瑜伽、慢跑、散步等这样轻缓运动才能与冬相应,才有利于养藏。滑雪、滑冰等这类季节性运动也可以,因为这些运动并不会使皮肤裸露在外,避免损伤阳气。

# 2019 义乌 创业季 来袭

## 2019中国(义乌)数字经济引领下的城市发展高峰论坛圆满举办

记者 吕鹏

7日下午,作为2019义乌创业季重要活动之一,2019中国(义乌)数字经济引领下的城市发展高峰论坛在义乌万达嘉华酒店举行。此次论坛由义乌市人力资源和社会保障局主办,义乌市就业创业管理服务中心、顺丰科技有限公司、顺丰丰泰产业园浙江区域共同承办,浙江省电子商务促进会全程指导。

数字经济已成为经济发展的热议话题,打造数字经济全生态产业链,建设数字经济产业集群,成为城市产业发展和创业氛围营造的重要环节。此次论坛以数字化经济发展为背景,共邀埃森哲大中华区技术咨询董事总经理、腾讯云高级架构师、顺丰科技大数据解决方案高级总监等业界顶尖专家学者、(准)独角兽企业代表、知名投资人代表等150人共同聚焦数字经济引领下的城市发展。

论坛由义乌市人力资源和社会保障局副局长朱德友致辞。来自腾讯云高级架构师陆叶,为论坛分享题为WECITY·未来城市:智慧城市进化之道的演讲。他说:经过20年的发展,腾讯集团已成为中国最大的互联网综合服务提供商,移动互联网的主站场,正在从上半场的消费互联网,向下半场的产业互联网发展,云和数据则成为继区位、资源禀赋、人才后新的增长机器,数字技术成为未来城市发展新驱动。去空间化将成为未来城市服务的新内涵。未来城市的实体空间与网络空间将形成数据对流,人们在实体空间的行为减少,意味在网络空间的行为密度将得到提升。他在演讲中还提到未来城市中的人、服务、空间的定义与关系都在被网络与数据重构。人的生活、行为数据化,服务在渠道、形态和场景上被重塑智能化成为主要特征;空间将由中心化、物理化的概念进化为一种具有多中心、数字化特征的产品单位。

埃森哲大中华区技术咨询董事总经理王卫锋先生发表题为数字经济时代企业创新驱动与转型升级的演讲。他表示,经济增长的传统动能失效,经济面临下行压力,而数字经济在中国的高速发展,以及数字技术与传统产业的加速融合,使中国企业家空前关注数字机遇。2018年研究显示:中国企业已普遍思考并开始数字转型,但是仅有7%的企业成效显著,成为转型领军者,截止2019年10月,一年来中国企业数字转型正在全面推进,而领军者比例也有提升,达到9%,成功的数字转型为领军者赢得市场竞争注入强大信心。

顺丰科技大数据解决方案高级总监王小宜女士围绕数据驱动新一代物流智慧化发展主题进行演讲。顺丰科技在构建智慧大脑、建设智慧物流服务,聚焦物流供应链打造及优化,以物流为切入点,通过广泛的多产业供应链应用帮助企业提升效率、完善产品服务的标准化,绘制顺丰大数据智能产品给各行业的蓝图,用科技温暖客户,给客户更智能、更人性化的服务体验。

嘉宾的精彩演讲得到了现场观众的热烈掌声,让更多的企业看到了数字经济和数字业务在企业运营中的作用,数字经济在未来产业发展中的动能。数字经济已融入社会生活的方方面面,深刻改变着社会的生产和人们的生活方式,前所未有地重构经济发展新图景。通过专家、独角兽企业的分享及现场观众的讨论,将为义乌经济发展和城市建设注入新的活力。