

鼻子上的“白点”是什么？ 该怎么处理？

闲来无事,用手挤一挤鼻子上的“小白点”,“噗嗤”一下,挤出一个白色的长条,感觉棒极了!尤其是在气温偏高的春天和夏天,鼻子上的小白点似乎也在增多。不过,这到底是什么东西?又应该如何处理呢?



“小白点”可能是这3种东西

1. 油脂分泌物。可能有人注意到了,“小白点”挤出来的时候油乎乎,因为它们就是皮肤分泌的脂肪、油脂类的物质积累在毛孔里形成的脂栓。如果嫌弃这些油油的“小白点”,可以定期清理。用酒精消毒后,用专门的粉刺挤压器按压排出,如果自己不会操作,建议去医院皮肤科寻求专业人员帮助。

另外,如果油脂特别多,可以用控油效果好的洗面奶,或者维A酸类药品外用。长期使用含有水杨酸、果酸的护肤品也对于清理这种“小白点”有帮助。

2. 白头粉刺。“小白点”还有可能是白头粉刺,它是由堵塞毛囊的油脂和角质导致的,是最早期的痘痘。

如果粉刺破裂,粉刺中的内容物进入真皮,就会变成发炎的红痘痘。一旦发现白头,也可以用粉刺挤压器将粉刺挤压干净或者挑破排出里面的脏东西。在挤压过程中一定要消毒!鼻子属于脸部的危险三角区,如果消毒做得不到位,细菌从鼻子周围的毛细血管“趁虚而入”,直接进入与之相通的大脑毛细血管,造成颅内的感染,严重的甚至会危及生命!

事实上,粉刺里面也有寄生细菌,就算做好消毒,也不能排除将细菌挤压入血的风险。因此,鼻部的粉刺挤压一定要轻柔且慎重,最好是请有经验的皮肤科医生或护士帮您操作。

3. 螨虫分泌物。鼻子上挤出来的长条形白色物质,看着虽然是“虫形”,但真的不是螨虫。因为螨虫太小了,肉眼是看不到的。不过这些藏在毛孔里的“小白点”却有可能包含螨虫分泌物。也就是螨虫在吃了表皮细胞、皮脂屑、油脂等后拉出来的“粑粑”。虽然这些螨虫“粑粑”让人膈应,但不算什么大问题,注意勤换毛巾、枕套,每天早晚认真洗脸就OK了。如果脸上的螨虫过多,引起了皮肤炎症,可以使用一些除螨的护肤品或药品(如甲硝唑等)。

要养成良好的生活习惯,少吃甜食及油腻辛辣刺激的食物,多吃蔬菜水果,经常运动,身体棒棒哒,才不会给螨虫可乘之机!

对付“小白点”不能踩的3个坑

消灭白点,有民间流传已久的办法,但这些很多都是不靠谱的!

摩擦法。很多人推荐的用盐、白砂糖,高级一点的还有珍珠粉,在你脸上摩擦摩擦,据说就能擦掉鼻子上的“小白点”。但“小白点”不止那一点,而是隐藏在毛孔或毛囊里的一根啊。光把皮肤表面的那一点擦掉没什么用,还有那么多深埋地底的根本撼动不了。而且摩擦法还有可能把你娇嫩的皮肤磨出细微的伤口,破坏你的皮肤屏障,让你变成敏感脸!

万能小苏打法。把小苏打(碳酸氢钠)溶在水中,然后湿敷在鼻子上,用碱性的小苏打对付酸性的油脂,酸碱一中和,油脂形成的“小白点”不就被消灭了。暂且不论酸碱中和理论是否正确,小苏打去除皮肤表面的油脂还有可能,但却不能去除毛孔里的“小白点”。而且碱性的小苏打水会刺激皮肤,影响皮肤角质的屏障功能。所以小苏打溶黑头,纯属无稽之谈。

鸡蛋敷脸法。鸡蛋清敷在鼻子上,等晾干了一撕,把“小白点”们都撕下来,听起来就爽。但是!生鸡蛋里可能有细菌啊。我们的脸部危险三角区对细菌绝对是避之不及的,所以就别把可能含有细菌的东西糊上去了!“小白点”大多都是皮肤油脂代谢的正常产物。只要毛孔还在,“小白点”就消灭不了。洗干净手挤一挤,爽不爽就算了,别总跟“小白点”较劲。

早上起床为什么口苦口臭?

很多人早上都会口苦口臭,因此特别抵触早上和他人亲近或说话。那么早上起床口臭口苦的原因有哪些呢?

导致起床口臭口苦的原因

1. 精神紧张烦躁:当人的生活工作压力过大,又不知道如何发泄压力时,大脑的皮层就会处于高度紧张的状态,也会引起口干、口臭、口苦的症状,医生称这种症状为精神性口苦。通常情况下,精神紧张、气愤、心情烦躁不安、焦虑过度、恐惧忐忑、失眠时会加重精神性口苦症状。

2. 体内湿热:人体出现湿热症状时也会引起口苦、口臭等现象,其症状

表现为口苦,面部出现粉刺,容易长痔疮,鼻尖部位经常是油光锃亮的,性格也比较急躁。

3. 晚餐太“重”:吃得过饱或进食肉类、油腻食物比重过大或辛辣刺激性调料用量过大,浓香有余、清淡不足,晚餐距睡眠时间过短,睡觉时胃中还存留着过多食物等等。

早晨口苦口臭怎么办

1. 多吃清淡的食物,特别是绿色蔬菜。每餐时最好喝些粥,如小米粥、红豆粥、西米等,味道不错,对肠胃也好。

2. 养成晚上泡脚的习惯。晚上泡脚对于全身健康是有益的,因为有许多足

部经脉和足三里(促进胃部),晚上9点左右泡最好。

3. 不要感冒,多吃热的食物。因为吃过多寒冷的食物对胃很不好。

4. 晚上睡觉前,从胸部揉到腹部。促进肠胃蠕动和消化。

5. 晚上养成锻炼至少半个小时的习惯。如果在前一晚睡觉前食物没有完全消化,第二天早上会使口干或变苦。所以建议晚上睡前参加半小时的运动改善这种现象。

6. 注意口腔卫生,多刷牙。一些口干甚至口臭的人实际上可能是牙齿疾病的表现。例如牙周炎、龋齿等。每顿饭后,应该刷牙,并注意口腔卫生。

痰湿体质别忧心 春季祛湿这么做

春季湿气重,对我们的生活和身体都带来了一定影响,那么春季应该如何祛湿呢?下面我们就来了解一下:

痰湿体质有什么症状?

痰湿体质患者形体肥胖,腹部肥满,胸闷,痰多,容易觉得疲倦,身体很重。舌头胖,舌苔白腻,发病时同时并见痰湿留滞部位不同而出现不同的症状。发病倾向:易患消渴、中风、胸痹等,对梅雨及湿重适应力差。

身体湿气重的一般表现有形体虚胖,腹部偏胖,经常出现胸闷痰多的情况。而且容易患上中风,胸痹,对于湿热、湿寒、湿重的环境适应能力差。身体湿气重的人还容易疲倦,喜欢食用一些肥腻之物。

祛湿可以这么做

春季湿气重,对于上述所说的痰湿体质患者,一定要在春季及时进行调理,下面就为大家推荐一些祛湿的有效方式。

1. 饮食控制

体内很大一部分湿气是被我们吃进去的,因此在饮食方面要有所控制,甜腻、生凉、油腻等会在体内生化为湿气的食物应减少食用。此外,还要多吃薏米、扁豆、冬瓜、绿豆等去湿利尿的食物。

2. 注意保暖

虽然春季已到,温度逐渐回暖,但仍要注意做好保暖工作,贸然脱去冬装,会给外寒进入体内化为湿气提供可乘之机。

3. 适量运动

运动是祛湿的极佳方式,运动能促进身体排汗,湿气会以汗液的形式排除体外,从而达到祛湿的效果。

4. 避免潮湿环境

生活中要勤开窗通风,避免室内出现潮湿的情况,此外,被褥、贴身穿着的衣物也要保证干爽,这都能有效地防止湿气进入体内。

啤酒在厨房中的妙用法

1. 清蒸鱼的小窍门 在清蒸腥味很大的鱼时,可以先用啤酒腌制10—15分钟,这样做出的鱼不仅腥味大减,而且还能吃出螃蟹的味道。

2. 炒牛肉的小窍门 炒牛肉前用啤酒代替料酒先腌制一下,这样牛肉炒出来就会变得更加嫩滑好吃了。

3. 啤酒鸡 在烧制的过程中用啤酒代替水,做出来的鸡别具风味。

4. 啤酒鸭 方法同上。

5. 啤酒火锅 在火锅里加一点啤酒,火锅里的肉类会变得滑嫩而不老硬。

6. 啤酒酱菜 在腌制的酱菜中,加入一点啤酒,能使酱菜变得更为鲜美。

7. 啤酒高汤 在烧汤过程中都可以少量添加,可以提高汤的鲜味,比如,炖鱼、炖牛肉、各种咸味的汤中。

8. 啤酒做米饭 在做米饭的时候,以一人饭量加20毫升啤酒为准,这样蒸制出来的米饭,可以具有更多的香味,但千万不要加太多,否则的话,啤酒的苦味就会显露出来了。

9. 让肉类变柔软 肉类在烹调之前,预先淋上一些啤酒,会变得比较柔软。而且经啤酒处理的肉类也比较不易腐坏,味道更鲜美。

10. 使肉类变鲜嫩 用啤酒将面粉调稀淋在肉片或肉丝上,炒出来的肉鲜嫩可口,特别是用此方法烹调牛肉,效果更佳。

11. 啤酒可使凉拌菜更美味 将菜浸在啤酒中煮一下,酒一沸腾便取出,再加一点调味剂。

12. 用于烤薄饼 和面时水中掺些啤酒,烤制出的小薄饼又脆又香。

