

# “多事之秋” 女人要守护美丽

飘洒的秋雨送来丝丝凉意，但秋季干燥、气候多变，人体一时难以适应，容易被疾病侵袭，尤其是女性，还不得不面对脱发、皮肤干燥、腿部受凉等尴尬。所以，女人更需警惕秋季，守护美丽。



## » 头部: 减少洗头次数

**分析:**女性荷尔蒙分泌易失调,如果秋季饮食不均衡、工作压力增大,或者频繁烫发染发都会对头发造成损害,导致脱发;而女性到了更年期,雌激素分泌减少,也会影响头发生长,当然脱发也和遗传、疾病等有关,不能忽视的是秋季人们情绪一般较焦躁,越来越多的人会在压力下出现紧张、失眠,进而影响荷尔蒙分泌,导致油脂过盛而

堵塞毛囊,影响血液循环,导致脱发。

**支招:**如果出现大量脱发一定要引起注意,专家指出,对于易在秋季出现脱发的女性,要减少洗头次数,多用护发素,多休息;在饮食上,多吃含铁、维生素A、高蛋白食物,多吃滋阴润肺的食品,适当补充一些维生素B2预防脱发,如果出现严重的脱发,要尽早就诊。

## » 腹部: 减肥正当时

到了秋季,随着气温下降,人们食欲增加,饮食结构也会出现一些变化,增加了一些含有热量较多的食物,加之夜晚睡眠质量提高,出汗减少,这样导致体内吸收热量增加多于消耗,因此体重不知不觉增加了,如果不采取措施,肥胖程度会加重,所以秋季减肥正当时。

**支招:**秋季体内脂肪不能堆积过多,否则影响身材,也可能引发健康隐患,营养专家指出,秋季减肥要尽早开始,多吃清淡食物,适当运动。不同的肥胖类型有不同的减肥方式,如腹部肥胖的可以多做健身房有针对性地进行锻炼,单纯肥胖可以通过一些有氧运动如快走、慢跑等进行锻炼。

## » 腿部: 要美丽更要保暖

温度的变化对人体有一定的影响,秋季早晚温差较大,如不注意保暖可能引起身体不适,骨科常见的肩周炎、膝关节骨关节炎,甚至腰酸背痛等也多出现,有的人甚至引发“老寒腿”。

**支招:**进入秋季,保健专家指出,一定要注意防寒保暖,尤其是膝关节,一定要加强保健,避免劳累,还要加强体育锻炼、控制体重,活动量不要太大,以身体舒服为好,最好能穿长裤保护关节。

本报综合整理

## 保暖喝姜汤 天冷心无恙

### ► 警惕感冒“伤心”

深秋是感冒易发生的季节。由于室内外温差较大,患有慢性病和身体机能较弱的人抵抗力差,在气温骤冷的季节很容易感冒。有关专家指出,慢性病患者和体质较弱的中老年人感冒非同小可,感冒不仅可诱发肺炎、心肌炎等疾病,同时还可使原有的疾病如糖尿病、心脑血管病、肺心病等加重,所

以寒冷时防感冒至关重要。

晚秋季节,总要经历几次大风降温。晚秋的乍冷,会刺激人体血管出现反应性收缩,微血管收缩,管径变窄,血液流动缓慢,易诱发血管堵塞。再加上气温骤降,人体在温度调控时,最明显的反应便是寒冷的刺激引起的血液中纤维蛋白原升高。中老年人

生理机能减退,对外界环境变化的适应性、应激性和抵抗力降低,因此极易诱发心绞痛或心肌梗塞,甚至导致中风的发生。专家建议,对患有慢性病的中老年人来说,在注意根据天气变化及时添加衣服的同时,尤其要注意头部保暖。加强头部保暖,既可预防感冒,也可有效避免心脑血管意外的发生。

### ► 喝点姜汤可护心

深秋时节,冷空气频繁袭击,这个时候,医院里就诊的病人比往日多起来,其中不少人是因心脑血管疾病突发所致。专家建议,中老年人在这个季节不妨每天喝碗热姜汤,不仅有助于血液循环,还利于血压控制。

中医认为,生姜性温而味辛,能通血脉,降血脂。

生姜还有一种类似水杨酸的有机化合物,相当于血液的稀释剂和防凝剂,从而促进身体的新陈代谢,使血流畅通,对降血脂、降血压、预防心肌梗塞均有特殊作用,

可降低心脏病和中风的发病率。

不过,生姜虽然是护心“良方”,但也不能吃过量。过多食用生姜会导致多种不适症状,一次性服用过多,会引起口干、喉痛、便秘、虚火上升等诸多症状。

(生命时报)

## 白领亚健康 喝牛奶改善脑疲劳

### 每天两杯奶,健康自然来

中国乳制品工业协会理事长宋昆冈教授说,亚健康人群在营养上要基本做到每天饮用500毫升牛奶,或者更多。牛奶是最接近母乳的食物,含有大量人体所必需的营养素,且极易被身体吸收,是人类唯一的全营养食物。但是不断发生的牛奶安全问题又让消费者无从选择。

### 喝牛奶,为大脑补充营养

牛奶除了不含膳食纤维外,含有人体所需要全部营养物质,其中大多数营养成分都作用于人的大脑和神经系统。

工作中来杯牛奶,有助于补充脑动力。当然,营养品质越好的牛奶,越能给大脑提供高一级的动力。比如多年来一直致力于优质奶源体系建设的光明牛奶,每

百克光明牛奶含有308克天然优质乳蛋白,比普通牛奶高出138%,是补充脑力的最佳选择。

上班族杨丽在选奶粉的问题上显得很从容,“我一直买的是国产的老品牌光明奶粉,”有调查显示,越来越多的消费者将目光锁定在国产的老品牌光明奶粉上。

根据今年6月1日实施的《生乳》新国标规定,奶中的蛋白质含量不得低于28g/100g,脂肪含量不低于3.1g/100g,而光明奶业

在实施“牧场千分”标准之前,其牧场已平均实现蛋白质:308,达到发达国家水平。

综合信息显示,早在2002年,光明就开始大力推行优质原料奶工程,并每年耗资千万元在业内首家推行“无抗奶”工程,2006年,所有光明乳品均达到“100%无抗”。

类,肽类有利于解除疲劳,帮助入睡。对所有担心睡前过度摄入高脂食物的人来说,光明低脂奶一定是不二之选。每100克低脂奶中含有与308克天然乳蛋白,而同时脂肪含量仅为1.0-1.5克,比普通牛奶低50%。美美地睡个安稳觉的同时,身体也正在享受优质蛋白的呵护。(大河健康)

深秋时节,气温骤降,心脑血管病人容易出现病情反复或加重。专家提醒,值此时节,中老年人要格外注意保暖,尤其是头部保暖,同时不妨喝点热姜汤,可起到很好的护心效果,避免发生心脑血管意外。



日前,有关部门对十个城市的上班族调查结果显示,亚健康状态的员工占比高达71.3%。专家介绍,“白领”阶层,几乎每天都面临着新的挑战,精神压力很大。如果长时间积蓄,大脑超负荷运转,妨碍了大脑细胞对营养的及时补充,从而引起全身的“亚健康”症状:浑身无力,头晕眼涩,心悸气短,失眠健忘,上火便秘,没有食欲等等。因此,白领们平时更应重视脑健康,注重给大脑补充营养。

