

准妈妈不必 谈“辐”色变

星报讯(华玲 记者 王松青)最近,日本的核泄漏,使“辐射”成为热门话题。特别是身处孕期的准妈妈们,更是谈“辐”色变。合肥市妇幼保健院专家表示,其实天然电磁辐射是随处可遇到的,没必要惊慌失措。

该医院专家告诉记者,只有一些从事特殊工作的人群,才有必要采取一些必要的防护措施。为了宝宝的健康,在孕期(尤其是怀孕头3个月,是胚胎发育的关键时期)尽量减少与电脑接触的时间,是很有必要的,那些孕期仍在职场工作的准妈妈们,最好选择离窗户较近,通风效果好的办公位置,减少可能接触辐射的时间,也可以适当借助一些防辐射产品,如:穿防辐射衣等。但准妈妈也不能过分依赖防辐射产品,它们绝对不是万能的,防范的根本还需要准妈妈们日常生活中加以注意。

健康成长

专家提示 孩子爱低头 或由倒睫毛引起

女儿满一岁时,李女士发现孩子喜欢低着头,不正眼看东西,带女儿到省城大医院检查,医生发现孩子有严重倒睫毛,眼睛怕光、爱流泪,眼病严重,并没有什么心理疾病。接受手术后,孩子就能抬头看人了。

据介绍,在婴儿期,10个孩子里有4个左右会出现倒睫毛,但是随着孩子发育到了3岁左右一般都能自愈,如果3岁之后不能自愈,就应该采取手术治疗。倒睫毛的孩子一般眼睛畏光、爱流泪、痒,所以不抬头,喜欢揉眼睛,加上各个孩子的语言能力不一样,言语少的孩子会被家长误以为是心理问题。

专家提醒,有些家长对孩子的睫毛有一些错误做法,喜欢帮孩子拔或剪睫毛,以为能让孩子的睫毛变长,或是改变倒睫毛的生长。这些做法都不可取,拔睫毛容易引起感染,剪过的睫毛会增粗变硬,摩擦角膜让眼睛更不舒服。

人到中年

中年女性 要学会爱惜自己

人到中年,是家庭事业双丰收的时候,同时也是各种压力相对较大的时候,尤其是女性。女性到了中年阶段如何进行合理调理呢?

心理调整是基础

心情愉快,性格开朗,不仅可以增强机体的免疫力,而且还能促进身体骨髓里的骨髓造血功能旺盛起来,使得皮肤红润,面有光泽,少发疾病。

生活调节是保障

生活起居有时,工作娱乐有度,养成良好的生活习惯,形成现代科学健康的生活方式,才能保障有充沛的精力和体力。

饮食上不偏食、不挑食,要粗粮细粮相搭配。另外,适当的体育锻炼可增强体力和造血功能。

人体被辐射后具有自我修复功能, 加强日常保健能减少这种伤害

防核一时,不如保健一世

面对日本地震引发的核辐射危机,由于一些不确定因素和对相关知识的缺乏,引发了人们的恐慌。但随着事态的逐渐明朗,以及权威专家的解释,过度的恐慌就不必要了。

其实,与一时的防辐射相比,做好一生的保健工作才是最重要的。因为,影响人类健康的头号杀手,不是核辐射,而是心脑血管疾病等各种慢性病。而这些疾病的防治,需要人们持之以恒的坚持。同时,人体具有自我修复功能,可以对辐射损伤进行自我修复,而这种能力与个人体质和日常保健息息相关。



人体被辐射后具有修复功能

辐射对人体的效应是从细胞开始的。它会使细胞的衰亡加速,使新细胞的生成受到抑制,或造成细胞畸形,或造成人体内生化反应的变化。既然我们一直受到各种辐射的损伤,那么为什么没有出现严重症状呢?

这是因为在辐射剂量较低时,人体本身对辐射损伤有一定自我修复能力,从而不表现出危害效应或症状。但如果剂量过高,超出了人体具有的修复能力,就会引起局部或全身病变。

那么,哪些因素会促进自我修复能力的提高呢?

中国睡眠研究会理事长张景行教授

告诉我们:高质量的睡眠是促进人体自我修复的关键因素,同时,运动和营养也必不可少。

高质量睡眠 人在生病或过度疲劳时都会感到困倦思睡,这是自我调节的一种选择提示。实际上人在睡眠当中自我调节会尽可能地让体内各方面恢复正常,有的病在睡眠当中可不治自愈。民间常说“不觅仙方觅睡方”,就是这个道理。

睡眠的好坏,主要决定于深睡眠的多少。深睡眠,是人睡得最香最熟的阶段,人体精力恢复、消除疲劳、储存能量、机体免疫机能等的修复过程都在这个时

间完成。

温和运动 美国研究发现:一些温和的运动,比如普通的走路,就可以把你的生物钟回拨2年。研究人员表示,走路是一种神奇的人体自我修复过程,对每一个人都切实可行,既简单又直截了当,建议人们多采取走路这些能自我修复的运动。

均衡营养 蛋白质、维生素和矿物质是构建细胞的原材料。这些原材料供应不足,会影响细胞的再生修复能力。充足的蛋白质、维生素C、E和矿物质钙、锌供应能够促进损伤的修复,反之则会延缓各种损伤的修复。

美丽达人

自然美白 天然大米洗脸



美容达人

尝试过各种护肤方法:天价面膜、全身拔罐、苦得冒泡的中药,最后才发现,让肌肤重生,根本不用那么痛苦。天然的护肤品才是最好的,因为它对皮肤是

“零”的伤害哦,所以除了只使用纯天然护肤品外,我都是动手自己DIY食材来护肤美容哦!

美容达人教大家用最天然的材料,方便的制作,超低的成本,超强的功效,让女人和男人所有面子问题一扫而光!

大米秘籍

米水洗脸 美白肤色

献给要美白,肤色暗沉的MM,日本流传着一个故事:小米店老板的女儿虽然面黄肌瘦可是双手的肌肤却白净嫩滑,后来有人发现,是米水使这位小姑娘手上的皮肤如丝般白嫩细滑。那是水溶性米蛋白的神奇功效。这里教大家一个方法,一星期就可以让肌肤变得更加透白,不用特别的制作哦,嘿嘿,真是为懒妞们准备的护肤“圣品”!

准备家里的大米,糯米也可以哦,更好,嘿嘿。洗干净第一遍后,放置起来,5小时后用。5小时过后,会看到米已经

沉淀,嘿嘿,就是这些沉淀物,最好的美白极品!!

用手捧大米洗脸

公布用法。很简单,手捧大米和水,一起轻轻地洗脸就可以。每天坚持这个方法,只要一星期的时间,明显透白了哦,皮肤还滑滑的,有美白精华液的MM搭配自己的美白精华,更加不得了,哈哈。

不只是美白,而且油性皮肤可以达到控油作用,干性皮肤可以达到滋润的作用,总之好好好好!

洗完用保鲜膜包好

洗完用保鲜膜包起来,制作一次可以用2-3次,也就是2-3天,每天早晨用一次,即可,懒人都没办法偷懒的了。

小秘籍:放冰箱里冰冻再用,还可以瘦脸。记住,痘印肌肤就不要放在冰箱了。