

冬季护肤：吃点 喝点 补点

健康悦读
JIAN KANG YUE DU

北风那个吹,冬季天气变冷,人的皮肤就很容易干燥起皮。那怎样给肌肤保湿补水呢?日常生活中除了保持正常的生活作息、适当用些保养品,我们还可以通过饮食来给自己补水护肤。现介绍冬季吃什么补水护肤,快围观啊! 殷江霞

第一招:饮水补水

水分能有效地改善机体的新陈代谢和血液循环,水还是体内的润滑剂,它能滋润皮肤。不要等到口渴时,才想到饮水,要养成平时饮水的好习惯才行。

那么喝什么样的水才好呢?凉开水美容效果最佳。据科学证实,凉开水对某些皮肤病也有效。据分析,这是由于水经煮沸后,水中气体被大量驱除,水的表面张力增加,导电性能改变,凉开水的分子内聚增强,比一般的水分子能量大。这些高能量的水分子易于渗透细胞膜,释放出能量,从而激发细胞中酶的活性,改善或调整新陈代谢,使机体的活力增强。

第二招:食疗锁水

完成了补水,关键还是在于锁水。有些人经常喝水,但皮肤还是很干燥,这就是因为机体的储水功能较弱、藏不住水,因此补了水,还须将水留住。否则喝水将不足以达到润肤美容的目的。

如何锁水呢?食疗亦能帮助锁水。在众多食疗药膳中,汤具备了最佳的滋补液效果。汤汤水水,汤以其独有的烹饪方式使得食材中的维生素与微量元素易于溶解析出,故汤拥有极好的滋阴生津、护肤美容的作用。

第三招:喝蜂蜜润肤养颜

冬季皮肤干燥缺水少油,蜂蜜中含有各类丰富的生物活性物质,能改善皮肤的营养,保持皮肤的细嫩光滑。蜂蜜采百花之精,经常食用蜂蜜可使人“面如桃花”。另将新鲜蜂蜜涂抹于皮肤上,能起到滋润和营养作用,使皮肤细腻、光滑、富有弹性。

第四招:多食碱性食物改善体质

冬季天气干燥,除了前面讲的喝水饮汤,另外通过合理的膳食结构改善体质也很重要。由于人体的体液呈弱碱性,所以多摄入碱性食物如蔬菜、瓜果、豆制品类、牛奶等,可使皮肤细腻光泽。

冬季补肾巧食八宝饭



秋冬养阴,主张“养肾防寒”,核桃、栗子、黑芝麻、黑米等具有补益脾肾的功效,是冬季“养肾补肾”的常用食材,安徽中医学院第一附属医院的中医营养专家利用这些材料搭配成一款八宝饭,供大家参考。 殷江霞

原材料:

核桃肉50克、栗子100克、黑芝麻10克、淮山30克、白扁豆30克、莲子30克、枸杞子10克、黑米100克。

烹制方法:

将上述原材料分别清洗干净,核桃肉、栗子掰成小粒,淮山切成小块。将黑米及核桃、栗子、淮山、扁豆、莲子、枸杞子(可加少量植物油)分别蒸熟,后将上述所有材料混合拌匀,继续蒸20分钟左右;黑芝麻炒香,撒在蒸熟后的米饭上即可。可根据个人口味,适当加糖、盐调味。

药膳功效:

此款药膳具有补益脾肾的功效,是冬季“养肾补肾”的保健食疗良方,同样也适合脾胃虚弱之食欲欠佳、腰酸腰痛、

畏寒怕冷、膝腿酸软、大便溏泄者。此方中,核桃肉甘温,能补肾助阳、温肺平喘;栗子甘温,能健脾养胃、补肾强筋;黑芝麻补益肝肾;枸杞子补肝肾、明目;淮山益气养阴、健脾益肾;扁豆健脾化湿,莲子补脾止泻、益肾、安神,黑米甘平,健脾、补肾、益阴、养血。

小贴士

本药膳除了做成米饭,还可以煮粥,或者磨成粉用温开水调成糊状食用。此补肾八宝饭是由八宝饭变化而来,大家平时也可用以淮山、莲子、扁豆、芡实、党参、白术、云苓、苡米等与大米搭配,组成健脾益气的八宝饭,或者以北芪、当归、枸杞子、元肉等代替云苓、白术、苡米、党参等,达到益气、养血、补血的功。

花季少女心跳每分钟260次,医生透露—— 心率快慢能预测男性寿命

湖北秭归少女向巧玲罹患先天性心脏病,心跳每分钟达260次,随时可能有生命危险。现经过手术已修补了缺损部位,但仍需继续治疗。心率一般是指在清醒、不活动的安静状态下,每分钟心跳的次数。研究发现,心率提示我们很多健康信息,所以应格外关注它。

殷江霞/整理

预示寿命的长短

动物中的“寿星”——乌龟有500多年的遐龄,它的心脏每分钟最少时只跳动10次;而有一种小老鼠心跳得快,每分钟高达1200次,只活一年多便要寿终正寝。

人类也概莫能外,只是文明的生活使其心跳极限可以数倍于8亿次而已。于是生命学家说,长寿的秘诀就是让心脏尽可能跳得从容些。那么,有什么办法能使心脏跳得慢一些呢?首先是靠运动。常常参加各种强度适宜的运动,就会使静息心率变慢。其次是保持适当体重,肥胖会使心脏负担加重,心率加快。

预示心脏病发病的危险

就人类而言,固然在安静时60~100次/分钟的心率都属正常范围,但最佳心率却是70次/分钟左右。一项对34000人的调查表明,心率比正常人快

12次/分钟的人死于心血管病的危险性要比正常人高27%。提示人们不能无视心率快慢。

提示运动量是否适宜

运动量的大小主要是通过心率衡量的。比如有氧运动达到有效而安全时人的心率是170减去年龄数,或把握在108~144之间。例如,您的年龄是40岁,那么,您运动时的最佳心率在130次/分钟左右。

猜测是否过劳的指征

一个人的劳动或运动是否会因过度而产生疲惫,要看第二天早晨的心率,若心率比前一天快5次/分钟以上,便可以认为是疲惫过度,应调整运动量或劳动量。

心率可预测男性寿命

人类与哺乳动物有很大区别。在相似心率条件下,人的寿命远比动物

长,其原因主要是科学发展,医药保健及社会的进步。

我国学者吴杰教授曾观察5360名健康成人的静息心率,其范围为51~94次/分钟,平均数为67次/分钟。科学研究表明,人一生总心跳次数约为25亿次至30亿次,成人静息心率为70次/分钟,其寿命可达80岁;如果静息心率为60次/分钟左右,其寿命可达93岁(需注意的是,要排除各种疾病的干扰)。

大量临床研究也证实,静息心率偏低的人,发生各种心血管疾病的危险明显增加,死亡率也高。有人专门研究了老年人心率与寿命的关系,他们选择身体健康、无心血管病危险因素的老人,年龄在65~70岁,其中男性1407人,女性1134人,长期跟踪随访。结果发现,在男性中,心率大于80次/分钟者比心率小于60次/分钟者活到85岁的比率下降了近一半,因此,心率是预测男性长寿的有效指标,但在老年女性中无明显差异。

省食品药品监督管理局提醒市民： 当心保健食品推销陷阱

星报讯(孙斌园 记者 胡敬东)省食品药品监督管理局日前发布警示,提醒市民小心保健食品推销陷阱:

(1)以健康讲座为幌子。主要是召集群众到指定地点听“专家”免费讲座,采取当场免费赠送物品、凭宣传单入场购买可享受优惠等进行诱骗。

(2)以虚假宣传为手段。“专家”鼓吹这些保健食品为“灵丹妙药”,包治百病。因为多数中老年人患有高血压、高血脂、糖尿病等疾病,不法分子摸准老人治病心切、识别能力差的心理,诱骗老人不惜高价购买。

(3)以逃避监管为目的。多数行骗分子采取“打一枪换一个地方”的形式,逃避打击和处罚。因此,购买保健食品时应到大型的商场超市、正规的药店、保健品店去。

痛风病人饮食有讲究

星报讯(卫平如 程刚 记者 胡敬东)痛风是体内嘌呤代谢障碍、尿酸增高引起组织损伤的一组疾病。临床表现:高尿酸血症、急性关节炎反复发作、痛风石形成、慢性关节炎和关节畸形,在病程后期出现尿酸性肾结石和尿酸性肾病,最终导致肾功能衰竭。安徽医科大学第四附属医院干部内科主任宣秀敏提醒痛风患者,为了配合治疗,在日常饮食方面应遵循以下饮食原则:

首先要保持理想的体重,超重或肥胖应该减轻体重,但不可过度减肥,应循序渐进。否则容易导致酮症或痛风急性发作。

其次必须禁酒。酒精容易使体内尿酸堆积,对尿酸排出有抑制作用,易诱发痛风。

再次,禁食豆苗、黄豆芽、芦笋、香菇、紫菜、动物内脏、海鱼类等高嘌呤食物;少吃中嘌呤食物,如肉类、豆类、海鲜;多吃低嘌呤的食物:五谷杂粮、蛋类、奶类、水果、蔬菜。

另外,根据体重,按照比例来摄取蛋白质,1公斤体重应摄取0.8~1克的蛋白质。牛奶、鸡蛋因无细胞核,嘌呤含量低,可为主选,避免吃炖肉或卤肉。

平时要大量喝水,少喝汤,每天2~3升的白开水可以稀释尿酸,加速排泄,使尿酸水平下降。

在饮食上应多吃碱性食物,如海带、白菜、芹菜、黄瓜、苹果、番茄等蔬果,能够使组织中沉积的尿酸盐溶解。宜吃高钾食物,如香蕉、西兰花、西芹等。但要注意少用强烈刺激的调味品或香料。

2厘米小孔取出 15厘米大“胎儿”

专家提醒:育龄妇女应定期B超检查

星报讯(戴睿 记者 胡敬东)今年10月,家住淮南的刘女士出现腰疼的症状,在当地一医院进行体检后,CT平扫提示:刘女士左侧腹膜后竟潜藏了一个巨大混杂密度的瘤体,左肾已经被瘤体挤压后移。

刘女士来到安医大二附院泌尿外科,我省泌尿外科权威专家于德新主任仔细会诊了刘女士的病情,诊断潜伏在患者体内可能是一枚畸胎瘤,决定为刘女士行后腹腔镜下肾上腺区巨大瘤微创切除手术。手术在腹腔镜下顺利施行,通过2厘米的切口成功取出了直径近15厘米大的肿瘤。

于德新主任建议,畸胎瘤多发于女性,育龄妇女应该定期参加妇科检查,尤其要做B超检查,将肿瘤在萌芽或早期发现并根除。