

扫除斑点 三种“食疗”最实用



记者 殷江霞

嫩滑光洁的肌肤是每个MM毕生所求的,所以更不能容忍自己的脸上有任何瑕疵。其中色斑一定是让众多MM头痛的问题,祛斑美白刻不容缓,今天为你盘点那些祛斑方法,快来试试吧!

柠檬片祛斑法

制作方法:将柠檬切片放入密闭的容器中,放入蜂蜜,加入凉水使得淹没柠檬片,放入冰箱。次日拿出两片即可泡水了。

美容功效:柠檬耐久易保存,含丰富的维生素C,能防止牙龈红肿出血,还可减少黑斑、雀斑发生的几率,并有部分美白的效果。柠檬的美白功能不可小看,经常喝柠檬水美白绝对有惊人效果。

红糖祛斑法

制作方法:将一小勺红糖倒入

搅拌碗里,倒入三倍于红糖的蜂蜜。搅拌均匀即可,放置五分钟沉淀一下。上面一层融入了红糖的蜂蜜就是上好排毒活颜磨砂膏。敷在湿润的脸上轻轻按摩后冲洗。

美容功效:红糖排毒滋润的这种特殊作用,主要得益于它的天然成分。研究发现,甘蔗含有多种人体必需氨基酸,如赖氨酸等,还有苹果酸、柠檬酸等,是合成人体蛋白质、支持新陈代谢必不可少的基础物质。

豆芽汤祛斑法

制作方法:锅中加清水适量,

烧沸,放入洗净的豆芽,煮至豆芽熟时即成。清淡,有芽的香味,但不可加盐,喝淡汤,食豆芽,每日3次,连服数日。

美容功效:黄豆芽、绿豆芽是黄豆、绿豆经水泡后发出的幼芽。是无胆固醇、低脂肪、高蛋白的蔬菜。其营养丰富,含有蛋白质、脂肪、糖类、磷脂、胡萝卜素及维生素B1、维生素B2等。豆芽清热解毒,解暑生津。此汤有润肌肤,祛疣赘的作用。适用于治疗扁平疣、鸡眼等症。是去面部斑痕的辅助食品。

黑色食物 孕妇要多吃点

春天气候回暖,万物起步复苏,专家提醒,孕妇春季应多吃3种黑色食物。

紫菜 紫菜含碘、钙、褐藻胶、甘露醇、B族维生素、粗纤维等,可降低胆固醇软化血管,防治因缺碘而引起粗脖子病等。

黑米 黑米富含蛋白质、十七种氨基酸,其中赖氨酸、精氨酸含量是白米的三倍。黑米的铁含量是普通米的6倍,可以很

好地补血,同时中医还认为黑米有开胃、健脾、暖肝、明目、活血等功效。

黑芝麻 黑芝麻富含铁质、维生素E,能改善贫血、延缓细胞衰老,中医认为黑芝麻还有补肾养血、乌发之功效。黑芝麻不易消化,肠胃弱的人可以选择喝黑芝麻糊,或者是把黑芝麻研成粉做汤圆馅等。

摘自《39健康网》

红枣小食 好气色吃出来

红枣性温味甘,营养十分丰富,民间有“天天吃红枣,一生不显老”之说。下面,教大家做两款红枣小食,让大家吃出健康、吃出好气色。

红枣粥

原料:大米100克,红枣50克。

做法:先将红枣洗净,用温水泡20分钟。大米洗净后,放入锅内加水适量与红枣同煮。待

米烂汤稠即可。每日早晚常服。

四物汤

原料:红枣5个,红豆50克,龙眼干5个,红糖适量。

做法:龙眼干、红豆和红枣清洗干净;砂锅内放适量水,放入红豆、红枣和龙眼干,炖至红豆熟烂,加入红糖,小火再炖一会儿即可食用。

摘自《石家庄新闻网》

陈醋足浴 肩部不再僵硬

与普通的足浴相比,陈醋足浴体温不易下降。“陈醋足浴”是把脚浸泡在用热水加热的陈醋中进行的。做法简单,加之陈醋特有的效果,比仅使用热水的足浴,更能从内部温暖身体,时间为10~40分钟,是发汗的保健方法。《肩颈僵硬缓解书》中作了如下说明:

陈醋中富含温泉中的有效成分——钙和镁等矿物质。因此使用陈醋进行足浴,就像泡温

泉一样能够从内部温暖身体。

另外,陈醋的酸能够中和偏碱性的皮肤病变部位,防止感染。而且,陈醋中含有的氨基酸会改善皮肤,使肌肤更加美丽。

体内沉积的毒素被排出后,因毒素而受到损害的身体代谢功能和循环系统就能恢复正常。免疫力提高,自然治愈力也能得到提高。这种解毒效果加上温热效果,顽固的肩部僵硬会变得轻松。

不良习惯影响孩子牙齿生长



牙齿关乎一生健康,所以要从娃娃开始关注。安徽医科大学第四附属医院口腔诊疗中心主任周维民提醒,家长要培养和引导孩子正确、良好的习惯,避免一些不良因素影响孩子牙齿的正常生长发育。

卫平如 记者 胡敬东

1、吮指:每个孩子小的时候都有过吮指的习惯,如果到五六岁仍不改正的话,会造成孩子牙齿明显的错合畸形。

2、乱舔舌头:孩子在换牙期间最容易出现的问题是常用舌头舔松动的乳牙或新长出的恒牙。舌头常在上下牙之间会形成局部开合,牙齿之间会出现缝隙。

3、咬东西:很多孩子喜欢啃手指甲或者咬衣角、袖口、被角、枕角及吮吸奶嘴等;在咬这些物体的时候一般总固定在牙齿的某一个部位,因而容易形成牙齿局

部的小开合畸形。

4、不良睡眠习惯:睡觉时把手肘、手掌、拳头等枕在一侧脸的下方,或是喜欢经常用手托着一边的腮帮子,这些习惯对于孩子幼嫩的骨骼来说,对颌面部的正常发育及面部的对称性都有影响。

5、睡前吃糖:糖是口腔中的乳酸菌赖以生存的养料。糖分在细菌的新陈代谢过程中不断产生乳酸,腐蚀牙齿形成蛀洞。白天吃糖有很多唾液分泌,晚上睡觉的时候很少喝水,唾液分泌减少,睡前吃糖就很容易发生龋齿。

低脂饮食 ≠ 清淡饮食

脂肪税,是一个热词,即对含饱和脂肪酸的食品,如黄油、肉类等征税。开此先河的丹麦政府给出了理由,即提倡低脂饮食。那如何低脂饮食,吃清淡点就行了吗?当然不是。专家强调:“低脂饮食可不是简单的清淡饮食,必须要调整膳食结构。”摘自《健康时报》



多吃瘦少碰肥

说到高脂我们首先就会想到肉类,吃肉会长胖,里面脂肪一定不少,应该减!但不要忘了肉类不仅含有脂肪,还含有丰富的优质蛋白质,所以不能轻易减。

营养专家说,瘦肉和肥肉的脂肪含量可相差6倍之多,所以低脂饮食中应多吃瘦,少碰肥。肉类中鱼、鸡、牛及瘦猪肉的脂肪含量相对较低,而带“肥”字的肉脂肪含量则相对较高,比如肥牛肉、肥羊肉,因此尽量不去选。鸭肉和鹅肉的脂肪含量也较高。

二两豆腐一两肉

大豆制品的脂肪含量相对较低,而且还含有丰富的植物优质蛋白质,可谓是低脂饮食中代替

肉的良品。

如果用豆腐来代替部分猪肉的话,比例可维持在2:1左右,就是说如果减少一两猪肉,可以相应地增加二两豆腐的摄入,在保证人体蛋白质需要的基础上,减少了脂肪的摄入。

油量不超20克

《中国居民膳食指南》中建议每天烹调油用量在25~30克,而低脂饮食者的油量应该减少10克,维持在15~20克,大概是两勺。

怎样才能达到这么少的油量呢?专家建议,除了使用带刻度的油壶严格控制用量外,低油或无油烹调也是个方法。做鱼、鸡、猪肉时可将含脂肪多的鱼子、鸡皮、肥肉等去掉,然后采用清蒸、清炖、水煮的方法烹调。

脂肪多了“饿”几天

有时与朋友或家人在外聚餐,一不小心就摄入了过多的脂肪,违背了低脂饮食原则。这时该怎么办呢?

专家说,最有效的方法就是“饿”上几天。这种“饿”可不是不吃东西,而是断绝与肉的来往,多吃些蔬菜水果。同时,为了摄入足够的蛋白质,低脂牛奶或脱脂牛奶不能少,保证一天喝300毫升(一袋半左右)。另外,还要吃个鸡蛋,因为鸡蛋中的脂肪主要集中在蛋黄中,所以最好只吃蛋清。

专家提醒:身体健康的人群一般没有必要进行低脂饮食,尤其是处于生长发育期的儿童、青少年,千万不要为了减肥而采用低脂饮食的方法,这样会影响身体的正常生长和发育。

按摩足底 有助排毒瘦身

脚底有身体各脏器的反射区,按摩和刺激相应反射区,可以促进局部血液循环,从而达到排毒燃脂的目的,减掉内脏脂肪。

敲击脚底 每晚睡前用拳头敲击脚底,可以消除一天的疲劳,促进全身血液循环,内脏排毒功能增强,加快燃脂速度。正确方法是以脚掌为中心,有节奏的进行,以稍有疼痛感为度,每只脚100次左右。

赤脚行走 脚掌心是保持人体平衡的重要部位,赤脚行走时尽可能让掌心得到刺激,可尝试走卵石路,或在家中准备一块带圆润突起的席垫。坚持两分钟

即可。

揉搓脚趾 用双手抓住双脚的大趾,做圆周揉搓,每天数次,每次两分钟。也可以用手做圆周运动来搓小趾外侧,由于记忆力是与小脑相关的,而小趾又是小脑的反射区,所以揉搓小趾有助增强记忆力。

脚底按摩 让双脚合拢起来相互摩擦,加快血液循环,可以在短时间内加强体内排毒燃脂功效。方法是仰卧在床上或地板上,抬起双脚用力相互摩擦,如果双手同时进行摩擦效果更好。只要用力摩擦20次左右即可,约两分钟。

摘自《中国中医报》