

五款脱敏美食 守护过敏肌肤



彻底脱敏是防止皮肤过敏复发的关键。从内在调理肌底,由内而外增强人体抵抗力,才是守护过敏肌肤的关键所在。饮食中以清淡为主,多吃新鲜蔬菜和水果,身体和肌肤状态才能更加健康。今天就为大家推荐几款脱敏美食,既能大饱口福,又能在这尘螨春花盛放的季节里轻松守护过敏肌肤。

排骨萝卜汤——滋养润燥

材料:小排、萝卜、盐、鸡精、葱花
制作方法:1、将萝卜去皮,然后切成适合的块。2、购买排骨的时候,让师傅切成适合的块状然后洗净。然后将排骨过一次水,将血水去掉。3、在炖锅中加入冷水和姜片,倒入洗过的排骨。待水煮开后,将浮沫捞出来,然后加几段葱蒜继续用大火煮。4、20分钟后,倒入切好的萝卜,用大火烧开后,转成小火炖一个小时。5、一小时后,放入盐、鸡精和葱花就可以起锅了。

功效:干燥多风的季节,多喝排骨萝卜汤可以滋阴润燥,风肌泽肤。

薏仁赤豆汤——清热除湿

材料:薏仁、红豆、核桃仁
制作方法:1、将薏仁和红豆洗

净,用清水浸泡几小时。2、加入材料3-4倍的清水煮沸,然后放入薏仁和红豆用大火煮开后转小火煮45分钟。3、撒上核桃仁,加入蜂蜜调味即可。

功效:薏仁不仅能够使肌肤光滑,减少皱纹,消除色斑,还能帮助肌肤对抗紫外线,其中的糖蛋白成分具有抗补体活性作用,具有抗过敏的作用。

绿豆海带粥——清热除湿

材料:海带、绿豆、红豆、熟糯米、清水

制作方法:1将红豆和绿豆放清水中浸泡几小时。2、将海带洗净切丝。3、在砂锅内放上适量的水,把浸泡好的绿豆和红豆一起煮。4、煮开后放入海带,等汤汁煮好后加入熟糯米,继续煮15分钟即可。

功效:出现皮肤瘙痒或者亚急

性湿疹,可以尝试这款绿豆海带粥。可以帮助清热解暑、助脾补血。

蜂蜜柚子茶——抗敏润肤

材料:柚子、冰糖、水

制作方法:1、将柚子用盐水洗净后,用搅拌机打成泥状。2、将柚子泥放入锅中,加1碗水和冰糖,用小火熬半小时晾温。3、待柚子茶处于温热状态时,加入蜂蜜调味即可。

功效:蜂蜜柚子茶可以补充身体水分,预防感冒、清除体内毒素。在干燥多风的季节里可以尝试蜂蜜柚子茶。

胡萝卜——美肤补水

功效:缺乏维生素A会引起皮肤干燥、角质代谢失常,胡萝卜可以帮助身体弥补缺乏的维生素A。同时也能很好的预防花粉过敏症和过敏性皮炎的皮肤状况。

三大养生方式 为夜班族把好健康关

很多夜班族明显精神不好,白天无精打采,夜班时常常瞌睡,该睡觉的时候,怎么都睡不着,时间一长,表现出烦躁、焦虑等症状,演化为抑郁症。夜班族怎样才能在日常生活维护健康呢?下面小编来给出一些养生方法,帮助夜班族们把好健康关。

增加营养是关键

晚餐是夜班职业人员的主餐,可占膳食总热量的30%-50%,可使用高蛋白食物,进餐时间安排在劳动前一两小时为宜;中餐热量一般可占膳食总热量的20%-25%,早餐热量一般可占膳食总热量的15%-20%,并且应该以容易消化吸收的碳水化合物为主。

夜班族要保证有足够的热能摄入,长夜班者夜班期间可吃夜宵。多吃一些营养丰富的食物,如牛奶、蛋类、瘦肉、豆制品等。吃些清淡可口、细软的饭菜,补充含丰富

维生素A的食品,如动物的肝脏、蛋黄、鱼子等;多吃一些水果或新鲜果汁。在医生的指导下适量服用一些复合维生素补充剂也是有好处的。

保证睡眠是重点

睡眠障碍是困扰夜班族的一个大问题。很多夜班族明显精神不好,白天无精打采,夜班时常常瞌睡,该睡觉的时候,怎么都睡不着,时间一长,表现出烦躁、焦虑等症状,演化为抑郁症。

应该合理调整生活规律,该睡觉的时候一定要睡觉,但切忌一睡到底,中间不吃不喝,中间进食是

必须的,且应按时进食。

一般每天8小时左右的睡眠可使机体得到足够的休息。而且在白天睡觉的时候,如果环境太亮,最好使用眼罩,那样可以提高睡眠质量。

心理障碍需注意

很多夜班族常因为作息时间的颠倒,不能很好地照顾家庭,难尽做丈夫、妻子、儿女、父母之责,一些矛盾由此而生。

随着他们参与社会活动的减少,由此产生诸如社会信息隔绝,与家人、朋友沟通减少,心理得不到适当释放,应好好调整。

世界卫生组织公布 2012年健康食物排行榜

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1.肉食榜冠军:鹅肉。化学结构很接近橄榄油。 | 护皮肤,延缓衰老。 |
| 2.水果榜冠军:木瓜。美容护肤助消化。 | 4.零食榜冠军:核桃。延缓动脉硬化,软化血管。 |
| 3.蔬菜榜冠军:红薯。保 | 5.食用油冠军:橄榄油。清除血管壁上的胆固醇。 |

夏天种哪些植物 可以驱蚊?

夏天家里防蚊虫,可以栽种一些芳香类的植物,比如玉簪、天竺葵、七里香、驱蚊草、藿香、薄荷、紫苏、菖蒲、香茅、八角茴香、丁香、艾草等,这些植物都有一定程度的驱蚊效果。

怎么防治虫害?

肥皂水防治蚜虫等:将洗衣粉或肥皂放入清水搅起泡沫后,用软毛刷蘸皂水涂抹枝叶,可消灭蚜虫、介壳虫和红

蜘蛛等害虫。

用烟土泡成褐色烟碱水喷洒在枝叶上可以防治白粉虱。

大蒜防鼠:把捣碎的大蒜加入胡椒粉,放进清水中拌匀后用来喷洒花卉枝叶,可防止老鼠等咬毁枝叶。

啤酒防蜗牛:在盆花的土壤上放一个小浅盘,把啤酒倒入浅盘里,诱蜗牛爬入浅盘内。

辛明

鞋架藏污纳垢 伸手就可能“中招”

近日,英国《每日邮报》刊文,指出鞋架上积累的食品碎屑、泥土、灰尘和宠物粪便会播散到房间的地板上,引发交叉感染。动物粪便中的弓形虫等寄生虫会在鞋架上存活数天,如果手接触到它们,再进入嘴里,严重的会致盲。即

使鞋子上没有任何危险的病原体,当你的手接触到鞋架或无意接触鞋底时,也会沾染到细菌。另外,柜式的鞋架,由于长期封闭、黑暗、潮湿、不通风等,更容易使柜内以及鞋内细菌滋生,从而引起脚气、脚臭等。

据《生命时报》

微博控防腕管综合征 必学手指操

“微博控”、“游戏帝”们,手指和手腕是否时有疼痛的感觉?专家提醒,不良用手习惯可能导致“腕管综合征”,平时可多做“手指操”进行调节。

第三军医大学重庆新桥医院疼痛科主任吴悦维教授介绍,“腕管综合征”一般是指以手部动作为主的职业人群出现的手部劳损。他说,沉迷于写微博、发短信、打游戏,包括长时间“把玩”触屏手机等电子产品,已成为引发手部肌肉劳损的重要诱因。

此外,一些不良用手习惯也会诱发这一职业病。比如,长时间使用鼠标键盘不让手指休息,长时间以不正确的姿势把握方向盘,中午经常趴在办公桌上休息导致手腕周围

神经受压受损,导致神经传导被阻断而造成手掌的感觉与运动发生障碍。

吴悦维说,“腕管综合征”会出现手部逐渐麻木、灼痛、腕关节肿胀、手动作不灵活、无力等症状,晚上疼痛可能加剧而无法睡眠,情况严重者可能出现肌肉萎缩。他建议,“微博控”、“游戏帝”们在闲暇时可做做“手指操”进行调节,这些动作简单易行——

1、用不同的手指组合,以不同线路在桌上“走路”;

2、握拳、弹指、按摩指肚,活动手指和手腕关节。

此外,在操作手机和电脑时,手腕尽量不要悬空以减少受力,使用电子产品最好每小时休息10分钟。 据《羊城晚报》

11天16人猝死 专家提醒季节交替忌过度劳累

深圳11天16人猝死,有专家提醒切勿疯狂熬夜。然而,4月并非加班高峰期,这段时间猝死频频发生。广州医学院第二附属医院心血管内科主任熊龙根教授表示,春夏之交气候变化大,对神经系统及心血管均有较大影响,若过度劳累,再大量吸烟、喝咖啡,更是雪上加霜。即使没有心脑血管疾病的年轻人,在这样的应激状态下也会增加猝死风险。

季节交替忌过度劳累

由心脏病导致猝死一年四季都有,为什么这段时间如此密集呢?熊龙根教授称,春夏之交天气不稳定,气温忽冷忽热,空气潮湿,气压低,对心血管系统会造成很大

影响。“气温下降,血管容易痉挛,形成血栓;气温上升,血管扩张,心跳则加快;潮湿气压低,空气中氧分不足,易感到胸闷;雷雨闪电令人恐慌,心脏也会受刺激。”此外,季节交替还易发生精神调节紊乱,导致抑郁、烦躁等负面情绪,从而加重或诱发心血管疾病。

熊龙根强调,近日流感、感冒等上呼吸道感染频发,人体免疫力较低,不少年轻人却自以为身强力壮,不到医院就诊,而自行吃药,感冒迁延不愈,也易使病毒侵犯心脏引起严重心肌炎,面临猝死危机。

所以,在心脏处于脆弱的状态下,本应该注意休息,但很多年轻人却没有警惕意识,仍然加班熬夜,过度劳累。有的为了提神,大

量吸烟、饮酒、喝咖啡浓茶,无形中更增加了心脏病发作的危险因素。

保护心脏:体检+休息+用药

熊龙根表示,预防猝死应从保护心脏做起,要注意四点:

1、定期体检。40岁以上每年至少做一次心血管的常规检查。

2、工作要注意调节节奏,适当休息放松,避免过度劳累。

3、出现感冒及时就医,并使用相应的抗病毒药物。如果感冒一段时间,突然出现疲累、乏力、心跳快、胸闷、气促等症状,要警惕有心肌炎,立刻到医院检查治疗。

4、气候变化时注意保暖,并积极锻炼身体,提高免疫力。

据《羊城晚报》