

西瓜皮有神效 不能丢弃的养生圣品

西瓜可谓“全身都是宝”。西瓜瓤清爽可口，是夏季消暑必备的水果之一。每逢夏天，妈妈们几乎每天都会买西瓜消暑。每次吃完，垃圾桶里都是一片片西瓜皮可怜的躺着。如果当天忘记清理垃圾，第二天就会生出很多黑虫子。有人对这些黑虫子很是好奇，难道西瓜皮里有残留营养，才可以繁殖出新的生命?经过探究，西瓜皮确实富含营养。

一、西瓜的营养成分

大家都知道西瓜瓤甘甜味，营养价值高。那么，西瓜皮的营养成分有哪些呢?西瓜皮中含蜡质、番茄红素、维生素C、苹果酸、蔗糖、果糖、葡萄糖、瓜氨酸、甜菜碱等。

二、西瓜皮可修复皮肤

西瓜皮中含有维生素C，大家都知道维生素C具有美白功效。其实，维生素C还有一种功效——抗氧化性。它可以保护皮肤不被外界因素所刺激，避免氧化反映，从而也就避免破坏皮肤表层组织。维生素C的抗氧化性可以有效防止皱纹的产生，无形中延长了肌肤的寿命。这也就是为什么有些人40岁的年纪却能拥有20岁的肌肤。

即使皮肤已经受伤了也不用担心，维生素C还可以起到修复肌理的作用。维生素C可以促进身体合成胶原蛋白，对于破损伤口的修复很有疗效。夏天皮肤容易晒伤，西瓜皮疗效好又实惠。将平时吃

剩的西瓜皮用来润肤养颜，即环保又无化学添加剂。

此外，西瓜皮还能起到控油锁水的功效。特别是夏季水油失衡的朋友，西瓜皮敷脸可以有效调节皮肤的水油分配。一般水油失衡的肌肤多为敏感肌肤，对面膜易产生过敏现象。西瓜属于纯天然食物，对皮肤不会造成任何刺激，在给肌肤补水的同时不会产生不良影响。

吃剩下的西瓜皮上占有人体唾液，所以首先要将西瓜皮清洗干净，瓜皮最外面的汁液已经被清水洗去，所以用刀在白瓤内侧轻轻刮去一层；然后就可以把西瓜皮敷在皮肤上了，每5分钟换一片新的西瓜皮；每天敷15-20分钟即可。

健康网



一分钟的长寿习惯

1、伸伸腿给膝盖做润滑。如果你整天坐在办公室，膝关节就会缺乏关节液这种“润滑剂”，容易导致膝盖疼痛。坐在椅子上伸直双腿，脚跟离地，绷紧膝盖上方的股四头肌，2秒钟后放松，如此重复5遍，可以起到润滑膝关节的作用。

2、闻苹果缓解焦虑。有研究证明，青苹果的味道可以帮助消除焦虑情绪。另有一项研究发现，闻苹果的味道还可以缓解受试者的头痛。研究者推测，这可能是因为苹果的味道可以使人头部颈部肌肉变得放松。

3、喝咖啡加点桂皮(肉桂)，减缓压力。桂皮是一种富含抗氧化物质的香料，有研究发现，它可以降低血压，减缓

压力。

4、挤牙膏前干刷牙，牙龈少出血。在使用牙膏前，用30秒钟干刷一下牙齿，这样可以除去60%的牙渍，并使牙龈出血的几率降低一半。应保证刷牙干燥、柔软。干刷后用水冲洗，再涂上牙膏正式刷牙。

5、用音乐锻炼听力。首先，将音乐调到一个合适的音量(在这个音量下你仍然可以进行正常的交谈)；然后，试试挑出其中一种乐器的声音。这种练习可以使你获得分辨日常声音细节的能力。

6、锻炼时含颗薄荷糖，更易坚持。有研究发现，薄荷的气味可以改变人们对运动时长的敏感感觉，让你在长时间锻炼时，不会感到难以坚持。

7、洗手时清洗指甲缝，除掉隐藏细菌。人身上细菌最多的地方之一要数指甲缝了，所以每次洗手时，都要专门用肥皂清洗甲缝，以清除隐藏的细菌。

8、站墙角，舒展肩背。如果你需要长时间坐在计算机前工作，请适时站起来走到办公室墙角做一下舒展运动。将双手抬到与肩膀平行，以肘部和小臂抵住墙角的两面墙，并尽量向墙角内侧倾斜，以放松肩背和胸部肌肉，并保持15秒钟。

9、早起学“猫式”放松身体。四肢接触床面，背部向天花板拱起，就像受惊吓的猫一样；10秒钟后调整姿势，手臂和大腿垂直床面，肚脐位置向下压，尽量接近床面。每天早上花30-60秒交替做这样的动作，可增进血液循环，放松身体。

新浪网

初夏清热良方——苦瓜

夏天快到了，苦瓜又开始来到我们的餐桌。但苦瓜味苦，并不是人人都爱吃的食材，特别是孩子们，估计都是避而远之的。今天小于老师就来为大家分析一下苦瓜的营养价值，找找它为什么会那么苦?

一、苦瓜的营养价值

每100克苦瓜中，水分占94%，蛋白质1克，碳水化合物3.7克，膳食纤维1.4g，能提供71.2千焦的热量，还含有维生素CE及多种微量元素钾、钠、钙、镁、铁、锰、锌、铜、磷、硒等。

二、苦瓜为什么会那么苦?

苦瓜味苦。这些苦味主要来自于一些苷类物质和萜类，还有一些来自于少量的金鸡纳霜。苷类物质是苦瓜的重要成分，萜类化合物具有强烈的气味，苦瓜含有它，可以让食草动物远离自己，起到自我保护作用。金鸡纳霜

也叫奎宁，具有一定解热和防治疟疾的作用。因此，夏季吃点苦瓜也是清热解毒的一剂良方。

三、怎样去除苦味?

有些人喜欢苦瓜的口感，但却又因其过苦而烦恼，所以会想尽办法来去除苦瓜的苦味，常用的方法有：冰镇冷藏、焯水、拌蜂蜜水等；这几种方法都能改善苦瓜入口时的口感。

苦瓜经过冷藏后，食用时低温会刺激味蕾，降低了味蕾对苦味的感知度；苦瓜短时间低温储存，营养也不会会有很大流失。

切片焯水后，苦瓜中的苷类、萜类及金鸡纳霜会随水流失很多，口感会清淡不少。但是，伴随着他们流失的还有大量的对身体有益的水溶性维生素；所以，焯水的方法对营养素损失比较严重，当然，这也和苦瓜切片大小、厚度、焯水时间有关。



拌蜂蜜水可以让苦瓜片表面附着一层蜜水，入口时有一种淡淡的甜味，如此

健康网

按摩耳朵补养肾脏

中医认为，耳是“肾”的外部表现，“耳坚者肾坚，耳薄不坚者肾脆”，耳廓较长，耳垂组织丰满，在一定程度上是肾气盛健的一种征象。因为耳不是一个孤立的器官，它和全身经络及五脏六腑都存在着密切的联系。人体各器官组织在耳廓上都有相应的刺激点，一旦器官组织发生病变，耳上的某个特定部位中医称之为“穴位”，就会产生一定的变化和反应，因此当刺激某个耳穴时，就可以诊断和治疗体内相应部位的疾病。下面是按摩耳朵来健肾的小方法：

1、捻耳屏。双手食指放在耳屏内侧后，用食指、拇指提拉耳屏，自内向外提拉。手法由轻到重，牵拉的力量以不痛为限。每次3-5分钟。此法可治疗头痛、头昏、神经衰弱、耳鸣等疾病。

2、扫外耳。以双手把耳朵由后向前扫，这时会听到“擦擦”声。每次20下，每日数次。只要长期坚持，必能强肾健身。

3、拔双耳。两食指伸直，分别伸入两耳孔，旋转180度，反复3次后应立即拔出，耳中“啪啪”鸣响，一般拔3-6次。此法可使听觉灵敏，并有健脑之功。

4、鸣天鼓。两掌分别紧贴于耳部，掌心将耳孔盖严，用拇指和小指固定，其余三指一起或分指交错扣击头后枕骨部，即脑户、风府、哑门穴，耳中“咚咚”鸣响如击鼓。该方法有提神醒脑、宁眩聪耳之功效，不仅可作为日常养生保健之法，而且对中老年人常见的耳鸣、眩晕、失眠、头痛、神经衰弱等病有良好疗效。

5、摩耳轮。以食指贴耳廓内层，

拇指贴耳廓外层，不分凹凸高低处，相对捏揉。如果发觉痛点或结带不舒服处，表示对应的器官或肢体有病变的可能，适度多捏揉可治病。日久，痛点消失说明局部病变有好转。此法不拘遍数，做2-5分钟，以耳部感到发热为止。耳轮处主要有颈椎、腰椎、胸椎、腰骶椎、肩、肘等穴的反应区。此法有健脑、强肾、聪耳、明目之功。可防治阳痿、尿频、便秘、腿腰痛、颈椎病、心慌、胸闷、头痛、头昏等疾病。

6、按耳窝。先按压外耳道开口边的凹陷处，此部位有心、肺、气管、三焦等穴，按压15-20下，直至此处明显发热、发烫。然后，再按压上边凹陷处。此部位有脾、胃、肝、胆、大肠、小肠、肾、膀胱等穴，同样来回摩擦按压15-20次。

7、提耳尖。用左手绕过头顶，拇指捏耳上部，先揉捏此处。然后再往上

提揪，直至该处充血发热，每次15-20次；同样用右手绕过头顶，拇、食指捏耳上部，先揉捏此处。然后再往上提揪，直至该处充血发热，每次15-20次。此处的穴位有神门、盆腔、内外生殖器、足部、踝、膝、胯关节以及肝阳穴、风溪穴等。

8、拉耳垂。用左右手的拇、食指同时按摩耳垂，先将耳垂揉捏、搓热，然后再向下拉耳垂15-20次，使之发热发烫。耳垂处的穴位有头、额、眼、舌、牙、面颊等穴。

9、推耳后。用两手中指指面，分别置于两耳后，沿鬃风、颞脉、耳壳后、颅息上下来回各推擦20-30次，至局部皮肤发热。具有滋肾养肝、降低血压的作用。

10、养摩耳尖。双手掌心摩擦发热后，向后按摩耳正面，再向前反折按摩背面，反复按摩5-6次。此法可疏通经络，对肾脏及全身脏器均有保健作用。

健康时报

室内买几盆花草抗霾

近日，一则关于室内观赏植物能够抗击雾霾的报道在网上流传。据称，芦荟、发财树、绿萝等常见室内观赏植物能吸收有害气体，消除重金属污染，还具有“抗击雾霾”的功效。但京华时报记者寻访发现，部分植物确实具有吸收有害气体的功效，但不能主动吸附颗粒物，纯指望它抗击雾霾有点不靠谱。

京华时报记者发现，这则“植物抗击雾霾”的报道发布于2014年，文章称“经过植物学专家和环境监测部门联合测算，近日，北京市园林绿化局公布了一批‘抗击雾霾’的植物先锋”。报道中，包括芦荟、发财树、绿萝、石竹、吊兰、橡皮树等一些常见的室内观赏植物，文中强调了这些植物或能吸收有害气体，消除重金属污染，或能消

除可吸入颗粒物污染，对雾霾具有抗击作用。

京华时报记者首先致电北京市园林绿化局进行核实，询问该单位是否公布过能够“抗击雾霾”的室内观赏植物名单。北京市园林绿化局宣传科的一位工作人员通过核实后告诉记者，2014年园林绿化局针对室外绿化树种做过相关抗霾研究，但并未做过关于室内观赏植物能够抗击雾霾的相关课题，也未发布过这个名单。至于网络上的报道，对方表示不清楚其来源。

记者还看到，有些销售室内观赏植物的网店打出“植物大战雾霾”的宣传语，室内观赏植物能够抗击雾霾吗?京华时报记者咨询了四川省农业科学院园艺花卉研究所研究员何俊蓉。专家表示，植物确实有降低噪声、

降低灰尘等作用，有些植物还能有针对性吸收一些有毒有害气体。她指出，有些植物对特定的气体比较敏感，可作为这些有毒有害气体的指示植物(某些植物具有吸附氯化氢气体的作用。由于其抗有害气体的能力比较强，工厂区可以多栽一些夹竹桃)。但她提醒，夹竹桃本身就有毒，有些人群会对其过敏。

至于哪些植物能否吸附雾霾中的哪些气体，京华时报记者咨询的何俊蓉以

及中国农科院的相关专业人士均表示，虽然不知道行业内有无相关研究，但自己及周边同事没有做过也没有听说过这方面的专门研究。

记者看到，有些销售“抗霾植物”的网站如此介绍：“雾霾主要是因为悬浮颗粒物引起的，要解决这个问题，首先就得有那些能吸纳颗粒物的植物。”看来植物具备吸纳颗粒物的功能，相当于能够抗霾。那植物能够吸附灰尘颗粒物吗?

何俊蓉称：“从理论上说，植物没有吸收颗粒物的功能。植物只能吸收气体，是因为它通过表面的气孔与环境进行气体交换，如光合作用、呼吸作用等。植物没有主动吸附颗粒物的功能，灰尘颗粒只能沉积在植物的表面，事实上空气中的任何颗粒都可以落在它的表面。”

京华时报

会梳头也能治白发

坊间一直传言说，白发拔一根会重新长出三根，究竟是不是真的呢?

一、白发不会越拔越多

流言：不少年轻人因为各方面身体因素或多或少地冒出了白发，为了美观，不少人选择将这些白发拔掉。但也有人建议不要拔掉白发，因为白发会越拔越多。

真相：长白发主要和毛发的色素细胞有关，把白发连根拔起，只会让这个毛囊暂时空掉，恢复一段时间后，毛发可能还会长出来。新长出来的头发不一定还是白发，而且头皮的毛囊数量相对固定，拔头发对于周围的毛囊没有太大影响，因

此白发不会越拔越多。

二、毛发色素细胞开始衰退

多数人从35岁起，毛发色素细胞开始衰退。有的人20多岁就开始长白发，医学上称少年白发，俗称“少白头”。

很多白发者存在微循环障碍，主要表现为血流缓慢，平时注意梳头和按摩能改善局部血液循环，营养毛孔，从而达到防止头发变白的效果。建议平时选用头部圆钝的梳子，在按摩头皮的同时减少伤害。平时还可在早晨起床后和临睡前，用食指和中指在头皮上画小圆圈。如果出现大量白发，应及时到皮肤科就诊。 生命时报

南瓜的营养价值有哪些?

南瓜的营养价值有哪些呢?南瓜甜甜的味道受到很多人的喜爱，不过你是否会挑选南瓜呢?要告诉大家，南瓜越老越美味哦。在购买南瓜的时候不如就挑选一些“老”南瓜吧。

一、南瓜的营养价值

1、去燥：南瓜营养丰富，能帮助脑下垂体荷尔蒙的分泌正常，增强免疫力，缓解春燥。

2、补血：南瓜中含“钴”，有补血作用，清代名医陈修园说：“南瓜为补血之妙品。”

3、美容：常吃南瓜，可使大便通畅，肌肤丰美，尤其对中年女性有美容作用。

4、杀虫：多吃南瓜可用于儿童蛔虫、绦虫、糖尿病的治疗，并能降低麻疹的患病危险。

接下来，就来告诉你如何挑选南瓜吧。

人民网

想吃什么反映健康

生活中有些人喜欢吃甜，有些人喜欢吃咸，这固然和不同的口味有关，提醒大家，如果一段时间内，你特别想吃某种或某类食物，也许意味着营养失衡或更大的健康问题。

1、老想吃巧克力。意味体内缺乏B族维生素，尤其是维生素B6和B12。它们帮助人体新陈代谢，提高传递能量的效率。一旦缺乏，人容易感到疲劳、沮丧或情绪低落。巧克力则通过释放血清素，让人感到快乐。

2、想吃甜食。可能是胰岛素缺乏。胰岛素的作用是抑制细胞对糖的摄入，一旦缺乏，人低血糖时就会焦躁不安、思绪混乱且易怒、固执。这就是有些人不吃甜食就坐立难安的原因。

3、想吃咸的食物。生活中越是

疲劳的人，越爱吃咸的、口味重的食物。这些人大部分处于肾上腺疲劳状态，过多摄入盐分会刺激肾上腺分泌出一种可抑制和缓解紧张的激素。

4、想吃辣的食物。吃东西时总要求越辣越好，证明你舌头上的味蕾已在常年食辣中降低了敏感度，而且你会经常因菜肴不够辣而情绪激动或感到身体疼痛。这是因为辣椒中含有天然镇定素，摄入辛辣食物是缓解过度紧张的一种途径。

5、想吃肉。体内缺乏氨基酸或铁等矿物质不足。肉类的蛋白质能帮助人体获得所需的氨基酸；其中的铁与植物中的铁不一样，与人体需要的形式完全一致，能更好地被人体吸收利用。并且，肉中含有某种因子能促进铁离子吸收。

健康网

巧吃西红柿 抗癌又抗老



前几天，小老师到一家餐馆吃饭，被一道“火山飘雪”的菜吸引了，原来就是一道“白糖西红柿”。

其实这道菜对我们来说都不陌生，以前北方冬天食物少，除了萝卜就是白菜，一盘白糖西红柿就让餐桌瞬间变得高大上了。

那么，在食物丰盛的今天，白糖西红柿这道菜还值得我们经常吃吗?

首先说说这道菜的好处吧

1、凉拌西红柿既能保留其中大量的维生素C，同时简单的烹饪方式还能保留其中的膳食纤维。

2、西红柿含有丰富的番茄红素，可以抗癌抗氧化。

再说这道菜的缺点

1、白糖是纯能量食物，在体内很快可以转变成葡萄糖，升高血糖

2、西红柿中含有一定量的糖，再加上白糖会让这道菜的总含糖量升高。

面对这道美味，告诉你该如何改良才好。

建议在做法这道菜的时候，尽量少放些白糖或用蜂蜜代替。因为蜂蜜为滋补佳品，甘而平和，对人体呼吸系统、消化系统、心脑血管系统、内分泌系统及皮肤问题等众多疾病具有治疗和调补作用。

食物的选择是具有时代性的，曾经因选择余地少而常吃的高能量食物，不一定适合今天这个时代，作为我们老百姓，在食物选择上要与时俱进，最重要的是丰富自己的营养知识，才能在美食丰富的当下保有健康。

健康网