

夏季游泳解暑应注意预防

对于白领女性来说，游泳不仅是一种运动，更是一种减压消遣的方式。女性在享受泳池的清凉的同时，却往往忽略保护自己的健康。游泳场所的卫生状况参差不齐，以至于女性容易染上一些疾病。而由于女性生理结构特殊，因此女性在公共游泳池游泳的时候要特别注意卫生和个人健康保护，避免细菌通过池水传播，出现交叉感染，沾上妇科病。

有效改善皮肤粗糙六大家常食物

水嫩肌肤是要靠护养的。今天，我们就一起来看看肌肤护肤中需要的一些绿色食物。如果你的皮肤粗糙的话，可以尝试下多吃吃下面这 6 种食物哟：

一、红枣：补血养气

红枣的补血功能想必大家都知道了，但润肤枣润肤美容功效可能知道的还不是太多呵。其实，红枣含有丰富的维生素 c，按中医理论，可补中益气，养血生津，健脾和胃作用。用治因脾胃虚弱、营养不良、气血亏损所致的面容枯槁、肌肤失润、皮皱嘴唇干裂有不错的效果哟。

此外，红枣含有较多的糖、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及维生素 A、维生素 B2、维生素 C、维生素 P 等。干枣含糖量高达 60%以上，维生素 c 含量在干果中名列前茅，含维生素也是百果之冠。确实是女性的护肤良友呵。大家可以试着法子多吃，具体的详细吃法我们后面会有讲述哟，敬请关注。

二、红薯：排毒润肠

红暑润肠，常吃能排肠毒呵！可给肌肤光滑质感，使粗糙的肌肤变得光滑。红薯含有的具滋养、强壮效果的熟蛋白及各种酵素成分可使细胞机能活性化，促进新陈代谢。而这些功用正可强化胃肠、促进消化、改善便秘引起的肌肤组腿。

练气功你需要掌握的诀窍

无论学习什么事情都有一个基本的过程，即从不懂到懂，从懂得少到懂得多，从不熟练到熟练。对于一个想学气功的人来说，面对繁多的气功功法以及各功法对呼吸、姿势、意念的不同要求，常常不知从何入手。或虽学练气功很长时间，但进展不大。更有甚者，

还有人走火入魔，练出偏差。究其原因，往往是没有很好地掌握练功要领造成的。

俗话说讲：没有规矩不成方圆。要想学好气功，也必须掌握好相应的规矩。这个规矩的重要组成部分就是练功要领，其内容包括松静自然、意感相依、动静结合、上虚下实、练养结合、循序渐进等。

掌握好练功要领的必要性在于，可以帮助学功人透过现象，抓住本质。常言说：道家有三千六百道法，佛家有八万四千法门。

家有渊源关系的气功，门派与方法之多，也是可想而知的。除了流传下来的各派

方法外，近年来伴随气功热的兴起，又涌现出许多新创编的功法。表面上看，每一功法都有各自的练功要求，可谓“法无定法”。但从实质上看，每一功法都由呼吸、姿势、意念三要素组成，表面的不同只不过是三要素的具体要求上有所差异而已。各种功法都必须遵循总的练功要领来进行，所谓“万法归宗”。了解这一点，就可以透过繁杂的表面现象，抓住实质来认识气功，并以此指导练功实践。

维生素 C 含量最丰富的食物。维生素 C 可提高人体免疫力，帮助抵御各种疾病。夏天人们容易热伤风，而且经常外出，接触外界环境多了，感染病毒的机会也增多，所以需要提高自身免疫力。

4、茄子。茄子所含硒较其他蔬菜要高。将鲜嫩的圆茄子削皮切成丝，加适量盐和香油凉拌。硒具有抗氧化作用，能保持人体细胞的正常功能，提高免疫力，对人体有防病、抗衰老作用，通过体内代谢，还可以发挥抗癌作用。

5、降低胆固醇：胆固醇过高会引起冠心病，香蕉的果柄具有降低胆固醇的作用。胆固醇过高者，可用香蕉果柄 50 克，洗净切片，用开水冲饮，连饮 10～20 天，即可降低胆固醇。

由于香蕉的消化、吸收相当良好，因此从小孩到老年人，都能安心地食用，并补给均衡的营养。常吃香蕉不仅有益于大脑，预防神经疲劳，还有润肠止呕、防止便秘的作用。此外，香蕉属于热带水果，适宜储存温度是 11℃～18℃，最好不要放在冰箱里保存。

另外，香蕉属于热带水果，适宜储存温度是 11℃～18℃，最好不要放在冰箱里保存。

1、治疗忧郁症：香蕉在人体内能帮助大脑制造一种化学成分——血清素，这种物质能刺激神经系统，给人带来欢乐、平静及瞌睡的信号，甚至还有镇痛的功效。因此，香蕉又被称为“快乐食品”。患忧郁症的患者，平时可以多吃香蕉来

减少情绪低落，使悲观失望、厌世烦躁的情绪逐渐消散。

2、防治胃溃疡：胃肠道溃疡的患者常服用保泰松，往往会导致胃出血。而香蕉中含有一种能预防胃溃疡的化学物质，它能刺激胃黏膜细胞的生长和繁殖，食用香蕉则可刺激胃黏膜细胞生长的作用，使胃壁得到保护，进而起到预防和治疗胃溃疡的作用。

3、防治高血压：美国医学专家研究发现，常吃香蕉可防止高血压，因为香蕉可提供较多的能降低血压的钾离子，有抵制钠离子升压及损坏血管的作用。他们还认为，人如缺乏钾元素，就会发生头晕、全身无力和心率失常。又因香蕉中含有多种营养物质，而含钠量低，且不含胆固醇，食后既能供给人体各种营养素，又不会使人发胖。

4、防治胃潰瘍：胃腸道潰瘍的患者常服用保泰松，往往會導致胃出血。而香蕉中含有一種能預防胃潰瘍的化學物質，它能刺激胃黏膜細胞的生長和繁殖，食用香蕉則可刺激胃黏膜細胞生長的作用，使胃壁得到保護，進而起到預防和治療胃潰瘍的作用。

5、防治高血壓：美國醫學專家研究發現，常吃香蕉可防止高血壓，因為香蕉可提供較多的能降低血壓的鉀離子，有抵制鈉離子升壓及損壞血管的作用。他們還認為，人如缺乏鉀元素，就會發生頭暈、全身無力和心率失常。又因香蕉中含有多種營養物質，而含鈉量低，且不含膽固醇，食後既能供給人體各種營養素，又不會使人發胖。

6、每天喝 2-3 杯綠茶茶葉中豐富的維生素 A 不但能合成視紫紅質，消除電腦輻射的危害，還使眼睛在暗光下看東西更清楚。注意多吃富含維生素 A、C 和蛋白質的食物。如胡蘿卜、豆芽、西紅柿、瘦肉、動物肝等也可以合理的解決電腦輻射掉頭髮。

4、每天使用护发隔离，尤其是在上网前。使用电脑后，脸上会吸附不少电磁辐射的颗粒，及时用清水洗脸，能将所受辐射减轻 70%左右。

5、注意休息，每天有效睡眠至少 7 个小时。充足的睡眠能让头皮和毛囊得到充分的放松，维持正常的体内脏器运转和血液循环，让养分及时输送到毛囊，毛囊健康，头发才会健康。所以，成人必须保持每天 7 个小时的有效睡眠。

6、找到适合自己的洗发水和护发素。每个人的发质都不一样，要找到适合自己的洗发水和护发素。比如油性发质要用弱酸性洗发水，中干性使用蛋白含量多的，头屑较多的尽量用磺胺类的洗发水。但

注意，避免出现生殖系统感染或月经失调。特别是女性经期前后，如果到不清洁的水域游泳，含有病原微生物的水就可能侵入体内，引起细菌性阴道炎、输卵管炎等妇科病。

为了避免游泳带来的妇科疾病，朱春芝教授给喜欢游泳的女性提出了几点建议：

1、不要到水源受到污染的水中游泳，以防脏水进入体内，引发感染。

2、不要随意坐在游泳池边的地上或台子上，以免引起霉菌性阴道炎。

3、阴冷天不要游泳，也不要到水特别凉的泉水里游泳，因为女性的抵抗力和适应性较差。

4、月经期间不适宜游泳。

5、患有妇科炎症及泌尿道感染的患者，不要去游泳，否则很容易被水里的细菌感染，加重病情。

6、游泳后应尽快用清水洗澡。如果发现不适，应及时去医院检查来确认身体状况，一旦有病可在最佳时间得到医治。

健康网

四、木耳：护肤的黑色黄金

常吃木耳可有效防止肌肤粗糙。木耳含有丰富的维他命及多种有效护肤的矿物质，有净化血液的作用，是对肌肤很好的食品。中国自古以来即视之为长寿不老、滋养、强壮及美容的圣品。木耳还有很多的食物纤维，很适合平常因便秘而造成皮肤粗糙者食用。炒或做汤都可以，可多吃一些，木耳加枣子的煎汁，效果加倍。

五、芝麻：柔嫩肌肤

芝麻含丰富的亚油酸及维他命 E，可改善末梢血管障碍，使肌肤柔软。是肌肤干燥者一定要吃的食品。为肌肤粗糙所苦的人每天喝芝麻茶，肌肤会变好，有光泽。皮肤会逐渐变得光滑，尤其对干燥角质化的肌肤更有效。

六、梅子：滋养润泽肌肤

梅子的吃法、用法很多，无论是吃或涂对于护肤都不不错的效果。若用涂的，不只可治疗皮肤疾病，还可改善肌肤粗糙。特别是泡咸梅干酒，效果更好。2~3 个咸梅干泡一杯清酒，只需泡一个星期。洗澡时，拿泡好的酒小心地边擦肌肤边按摩，肌肤会逐渐变得光滑。尤其对干燥角质化的肌肤更有效。

梅子治疗角质化肌肤，尤其对于干燥角质化的肌肤更有效。

健康网

功法外，近年来伴随气功热的兴起，又涌现出许多新创编的功法。表面上看，每一功法都有各自的练功要求，可谓“法无定法”。但从实质上看，每一功法都由呼吸、姿势、意念三要素组成，表面的不同只不过是三要素的具体要求上有所差异而已。各种功法都必须遵循总的练功要领来进行，所谓“万法归宗”。了解这一点，就可以透过繁杂的表面现象，抓住实质来认识气功，并以此指导练功实践。

维生素 C 含量最丰富的食物。维生素 C 可提高人体免疫力，帮助抵御各种疾病。夏天人们容易热伤风，而且经常外出，接触外界环境多了，感染病毒的机会也增多，所以需要提高自身免疫力。

4、茄子。茄子所含硒较其他蔬菜要高。将鲜嫩的圆茄子削皮切成丝，加适量盐和香油凉拌。硒具有抗氧化作用，能保持人体细胞的正常功能，提高免疫力，对人体有防病、抗衰老作用，通过体内代谢，还可以发挥抗癌作用。

5、降低胆固醇：胆固醇过高会引起冠心病，香蕉的果柄具有降低胆固醇的作用。胆固醇过高者，可用香蕉果柄 50 克，洗净切片，用开水冲饮，连饮 10～20 天，即可降低胆固醇。

由于香蕉的消化、吸收相当良好，因此从小孩到老年人，都能安心地食用，并补给均衡的营养。常吃香蕉不仅有益于大脑，预防神经疲劳，还有润肠止呕、防止便秘的作用。此外，香蕉属于热带水果，适宜储存温度是 11℃～18℃，最好不要放在冰箱里保存。

另外，香蕉属于热带水果，适宜储存温度是 11℃～18℃，最好不要放在冰箱里保存。

1、治疗忧郁症：香蕉在人体内能帮助大脑制造一种化学成分——血清素，这种物质能刺激神经系统，给人带来欢乐、平静及瞌睡的信号，甚至还有镇痛的功效。因此，香蕉又被称为“快乐食品”。患忧郁症的患者，平时可以多吃香蕉来

减少情绪低落，使悲观失望、厌世烦躁的情绪逐渐消散。

2、防治胃溃疡：胃肠道溃疡的患者常服用保泰松，往往会导致胃出血。而香蕉中含有一种能预防胃溃疡的化学物质，它能刺激胃黏膜细胞的生长和繁殖，食用香蕉则可刺激胃黏膜细胞生长的作用，使胃壁得到保护，进而起到预防和治疗胃溃疡的作用。

3、防治高血压：美国医学专家研究发现，常吃香蕉可防止高血压，因为香蕉可提供较多的能降低血压的钾离子，有抵制钠离子升压及损坏血管的作用。他们还认为，人如缺乏钾元素，就会发生头晕、全身无力和心率失常。又因香蕉中含有多种营养物质，而含钠量低，且不含胆固醇，食后既能供给人体各种营养素，又不会使人发胖。

4、防治胃潰瘍：胃腸道潰瘍的患者常服用保泰松，往往會導致胃出血。而香蕉中含有一種能預防胃潰瘍的化學物質，它能刺激胃黏膜細胞的生長和繁殖，食用香蕉則可刺激胃黏膜細胞生長的作用，使胃壁得到保護，進而起到預防和治療胃潰瘍的作用。

5、防治高血壓：美國醫學專家研究發現，常吃香蕉可防止高血壓，因為香蕉可提供較多的能降低血壓的鉀離子，有抵制鈉離子升壓及損壞血管的作用。他們還認為，人如缺乏鉀元素，就會發生頭暈、全身無力和心率失常。又因香蕉中含有多種營養物質，而含鈉量低，且不含膽固醇，食後既能供給人體各種營養素，又不會使人發胖。

6、每天喝 2-3 杯綠茶茶葉中豐富的維生素 A 不但能合成視紫紅質，消除電腦輻射的危害，還使眼睛在暗光下看東西更清楚。注意多吃富含維生素 A、C 和蛋白質的食物。如胡蘿卜、豆芽、西紅柿、瘦肉、動物肝等也可以合理的解決電腦輻射掉頭髮。

4、每天使用护发隔离，尤其是在上网前。使用电脑后，脸上会吸附不少电磁辐射的颗粒，及时用清水洗脸，能将所受辐射减轻 70%左右。

5、注意休息，每天有效睡眠至少 7 个小时。充足的睡眠能让头皮和毛囊得到充分的放松，维持正常的体内脏器运转和血液循环，让养分及时输送到毛囊，毛囊健康，头发才会健康。所以，成人必须保持每天 7 个小时的有效睡眠。

6、找到适合自己的洗发水和护发素。每个人的发质都不一样，要找到适合自己的洗发水和护发素。比如油性发质要用弱酸性洗发水，中干性使用蛋白含量多的，头屑较多的尽量用磺胺类的洗发水。但

注意，避免出现生殖系统感染或月经失调。特别是女性经期前后，如果到不清洁的水域游泳，含有病原微生物的水就可能侵入体内，引起细菌性阴道炎、输卵管炎等妇科病。

为了避免游泳带来的妇科疾病，朱春芝教授给喜欢游泳的女性提出了几点建议：

1、不要到水源受到污染的水中游泳，以防脏水进入体内，引发感染。

2、不要随意坐在游泳池边的地上或台子上，以免引起霉菌性阴道炎。

3、阴冷天不要游泳，也不要到水特别凉的泉水里游泳，因为女性的抵抗力和适应性较差。

4、月经期间不适宜游泳。

5、患有妇科炎症及泌尿道感染的患者，不要去游泳，否则很容易被水里的细菌感染，加重病情。

6、游泳后应尽快用清水洗澡。如果发现不适，应及时去医院检查来确认身体状况，一旦有病可在最佳时间得到医治。

健康网

四、木耳：护肤的黑色黄金

常吃木耳可有效防止肌肤粗糙。木耳含有丰富的维他命及多种有效护肤的矿物质，有净化血液的作用，是对肌肤很好的食品。中国自古以来即视之为长寿不老、滋养、强壮及美容的圣品。木耳还有很多的食物纤维，很适合平常因便秘而造成皮肤粗糙者食用。炒或做汤都可以，可多吃一些，木耳加枣子的煎汁，效果加倍。

五、芝麻：柔嫩肌肤

芝麻含丰富的亚油酸及维他命 E，可改善末梢血管障碍，使肌肤柔软。是肌肤干燥者一定要吃的食品。为肌肤粗糙所苦的人每天喝芝麻茶，肌肤会变好，有光泽。皮肤会逐渐变得光滑，尤其对干燥角质化的肌肤更有效。

六、梅子：滋养润泽肌肤

梅子的吃法、用法很多，无论是吃或涂对于护肤都不不错的效果。若用涂的，不只可治疗皮肤疾病，还可改善肌肤粗糙。特别是泡咸梅干酒，效果更好。2~3 个咸梅干泡一杯清酒，只需泡一个星期。洗澡时，拿泡好的酒小心地边擦肌肤边按摩，肌肤会逐渐变得光滑。尤其对干燥角质化的肌肤更有效。

梅子治疗角质化肌肤，尤其对于干燥角质化的肌肤更有效。

健康网

功法外，近年来伴随气功热的兴起，又涌现出许多新创编的功法。表面上看，每一功法都有各自的练功要求，可谓“法无定法”。但从实质上看，每一功法都由呼吸、姿势、意念三要素组成，表面的不同只不过是三要素的具体要求上有所差异而已。各种功法都必须遵循总的练功要领来进行，所谓“万法归宗”。了解这一点，就可以透过繁杂的表面现象，抓住实质来认识气功，并以此指导练功实践。

维生素 C 含量最丰富的食物。维生素 C 可提高人体免疫力，帮助抵御各种疾病。夏天人们容易热伤风，而且经常外出，接触外界环境多了，感染病毒的机会也增多，所以需要提高自身免疫力。

4、茄子。茄子所含硒较其他蔬菜要高。将鲜嫩的圆茄子削皮切成丝，加适量盐和香油凉拌。硒具有抗氧化作用，能保持人体细胞的正常功能，提高免疫力，对人体有防病、抗衰老作用，通过体内代谢，还可以发挥抗癌作用。

5、降低胆固醇：胆固醇过高会引起冠心病，香蕉的果柄具有降低胆固醇的作用。胆固醇过高者，可用香蕉果柄 50 克，洗净切片，用开水冲饮，连饮 10～20 天，即可降低胆固醇。

由于香蕉的消化、吸收相当良好，因此从小孩到老年人，都能安心地食用，并补给均衡的营养。常吃香蕉不仅有益于大脑，预防神经疲劳，还有润肠止呕、防止便秘的作用。此外，香蕉属于热带水果，适宜储存温度是 11℃～18℃，最好不要放在冰箱里保存。

另外，香蕉属于热带水果，适宜储存温度是 11℃～18℃，最好不要放在冰箱里保存。

1、治疗忧郁症：香蕉在人体内能帮助大脑制造一种化学成分——血清素，这种物质能刺激神经系统，给人带来欢乐、平静及瞌睡的信号，甚至还有镇痛的功效。因此，香蕉又被称为“快乐食品”。患忧郁症的患者，平时可以多吃香蕉来

减少情绪低落，使悲观失望、厌世烦躁的情绪逐渐消散。

2、防治胃溃疡：胃肠道溃疡的患者常服用保泰松，往往会导致胃出血。而香蕉中含有一种能预防胃溃疡的化学物质，它能刺激胃黏膜细胞的生长和繁殖，食用香蕉则可刺激胃黏膜细胞生长的作用，使胃壁得到保护，进而起到预防和治疗胃溃疡的作用。

3、防治高血压：美国医学专家研究发现，常吃香蕉可防止高血压，因为香蕉可提供较多的能降低血压的钾离子，有抵制钠离子升压及损坏血管的作用。他们还认为，人如缺乏钾元素，就会发生头晕、全身无力和心率失常。又因香蕉中含有多种营养物质，而含钠量低，且不含胆固醇，食后既能供给人体各种营养素，又不会使人发胖。

4、防治胃潰瘍：胃腸道潰瘍的患者常服用保泰松，往往會導致胃出血。而香蕉中含有一種能預防胃潰瘍的化學物質，它能刺激胃黏膜細胞的生長和繁殖，食用香蕉則可刺激胃黏膜細胞生長的作用，使胃壁得到保護，進而起到預防和治療胃潰瘍的作用。

5、防治高血壓：美國醫學專家研究發現，常吃香蕉可防止高血壓，因為香蕉可提供較多的能降低血壓的鉀離子，有抵制鈉離子升壓及損壞血管的作用。他們還認為，人如缺乏鉀元素，就會發生頭暈、全身無力和心率失常。又因香蕉中含有多種營養物質，而含鈉量低，且不含膽固醇，食後既能供給人體各種營養素，又不會使人發胖。

6、每天喝 2-3 杯綠茶茶葉中豐富的維生素 A 不但能合成視紫紅質，消除電腦輻射的危害，還使眼睛在暗光下看東西更清楚。注意多吃富含維生素 A、C 和蛋白質的食物。如胡蘿卜、豆芽、西紅柿、瘦肉、動物肝等也可以合理的解決電腦輻射掉頭髮。

4、每天使用护发隔离，尤其是在上网前。使用电脑后，脸上会吸附不少电磁辐射的颗粒，及时用清水洗脸，能将所受辐射减轻 70%左右。

5、注意休息，每天有效睡眠至少 7 个小时。充足的睡眠能让头皮和毛囊得到充分的放松，维持正常的体内脏器运转和血液循环，让养分及时输送到毛囊，毛囊健康，头发才会健康。所以，成人必须保持每天 7 个小时的有效睡眠。

6、找到适合自己的洗发水和护发素。每个人的发质都不一样，要找到适合自己的洗发水和护发素。比如油性发质要用弱酸性洗发水，中干性使用蛋白含量多的，头屑较多的尽量用磺胺类的洗发水。但

注意，避免出现生殖系统感染或月经失调。特别是女性经期前后，如果到不清洁的水域游泳，含有病原微生物的水就可能侵入体内，引起细菌性阴道炎、输卵管炎等妇科病。

为了避免游泳带来的妇科疾病，朱春芝教授给喜欢游泳的女性提出了几点建议：

1、不要到水源受到污染的水中游泳，以防脏水进入体内，引发感染。

2、不要随意坐在游泳池边的地上或台子上，以免引起霉菌性阴道炎。

3、阴冷天不要游泳，也不要到水特别凉的泉水里游泳，因为女性的抵抗力和适应性较差。

4、月经期间不适宜游泳。

5、患有妇科炎症及泌尿道感染的患者，不要去游泳，否则很容易被水里的细菌感染，加重病情。

6、游泳后应尽快用清水洗澡。如果发现不适，应及时去医院检查来确认身体状况，一旦有病可在最佳时间得到医治。

健康网

四、木耳：护肤的黑色黄金

常吃木耳可有效防止肌肤粗糙。木耳含有丰富的维他命及多种有效护肤的矿物质，有净化血液的作用，是对肌肤很好的食品。中国自古以来即视之为长寿不老、滋养、强壮及美容的圣品。木耳还有很多的食物纤维，很适合平常因便秘而造成皮肤粗糙者食用。炒或做汤都可以，可多吃一些，木耳加枣子的煎汁，效果加倍。

五、芝麻：柔嫩肌肤

芝麻含丰富的亚油酸及维他命 E，可改善末梢血管障碍，使肌肤柔软。是肌肤干燥者一定要吃的食品。为肌肤粗糙所苦的人每天喝芝麻茶，肌肤会变好，有光泽。皮肤会逐渐变得光滑，尤其对干燥角质化的肌肤更有效。

六、梅子：滋养润泽肌肤

梅子的吃法、用法很多，无论是吃或涂对于护肤都不不错的效果。若用涂的，不只可治疗皮肤疾病，还可改善肌肤粗糙。特别是泡咸梅干酒，效果更好。2~3 个咸梅干泡一杯清酒，只需泡一个星期。洗澡时，拿泡好的酒小心地边擦肌肤边按摩，肌肤会逐渐变得光滑。尤其对干燥角质化的肌肤更有效。

梅子治疗角质化肌肤，尤其对于干燥角质化的肌肤更有效。

健康网

功法外，近年来伴随气功热的兴起，又涌现出许多新创编的功法。表面上看，每一功法都有各自的练功要求，可谓“法无定法”。但从实质上看，每一功法都由呼吸、姿势、意念三要素组成，表面的不同只不过是三要素的具体要求上有所差异而已。各种功法都必须遵循总的练功要领来进行，所谓“万法归宗”。了解这一点，就可以透过繁杂的表面现象，抓住实质来认识气功，并以此指导练功实践。

维生素 C 含量最丰富的食物。维生素 C 可提高人体免疫力，帮助抵御各种疾病。夏天人们容易热伤风，而且经常外出，接触外界环境多了，感染病毒的机会也增多，所以需要提高自身免疫力。

4、茄子。茄子所含硒较其他蔬菜要高。将鲜嫩的圆茄子削皮切成丝，加适量盐和香油凉拌。硒具有抗氧化作用，能保持人体细胞的正常功能，提高免疫力，对人体有防病、抗衰老作用，通过体内代谢，还可以发挥抗癌作用。

5、降低胆固醇：胆固醇过高会引起冠心病，香蕉的果柄具有降低胆固醇的作用。胆固醇过高者，可用香蕉果柄 50 克，洗净切片，用开水冲饮，连饮 10～20 天，即可降低胆固醇。

由于香蕉的消化、吸收相当良好，因此从小孩到老年人，都能安心地食用，并补给均衡的营养。常吃香蕉不仅有益于大脑，预防神经疲劳，还有润肠止呕、防止便秘的作用。此外，香蕉属于热带水果，适宜储存温度是 11℃～18℃，最好不要放在冰箱里保存。

另外，香蕉属于热带水果，适宜储存温度是 11℃～18℃，最好不要放在冰箱里保存。

1、治疗忧郁症：香蕉在人体内能帮助大脑制造一种化学成分——血清素，这种物质能刺激神经系统，给人带来欢乐、平静及瞌睡的信号，甚至还有镇痛的功效。因此，香蕉又被称为“快乐食品”。患忧郁症的患者，平时可以多吃香蕉来

减少情绪低落，使悲观失望、厌世烦躁的情绪逐渐消散。

2、防治胃溃疡：胃肠道溃疡的患者常服用保泰松，往往会导致胃出血。而香蕉中含有一种能预防胃溃疡的化学物质，它能刺激胃黏膜细胞的生长和繁殖，食用香蕉则可刺激胃黏膜细胞生长的作用，使胃壁得到保护，进而起到预防和治疗胃溃疡的作用。

3、防治高血压：美国医学专家研究发现，常吃香蕉可防止高血压，因为香蕉可提供较多的能降低血压的钾离子，有抵制钠离子升压及损坏血管的作用。他们还认为，人如缺乏钾元素，就会发生头晕、全身无力和心率失常。又因香蕉中含有多种营养物质，而含钠量低，且不含胆固醇，食后既能供给人体各种营养素，又不会使人发胖。

4、防治胃潰瘍：胃腸道潰瘍的患者常服用保泰松，往往會導致胃出血。而香蕉中含有一種能預防胃潰瘍的化學物質，它能刺激胃黏膜細胞的生長和繁殖，食用香蕉則可刺激胃黏膜細胞生長的作用，使胃壁得到保護，進而起到預防和治療胃潰瘍的作用。

5、防治高血壓：美國醫學專家研究發現，常吃香蕉可防止高血壓，因為香蕉可提供較多的能降低血壓的鉀離子，有抵制鈉離子升壓及損壞血管的作用。他們還認為，人如缺乏鉀元素，就會發生頭暈、全身無力和心率失常。又因香蕉中含有多種營養物質，而含鈉量低，且不含膽固醇，食後既能供給人體各種營養素，又不會使人發胖。

6、每天喝 2-3 杯綠茶茶葉中豐富的維生素 A 不但能合成視紫紅質，消除電腦輻射的危害，還使眼睛在暗光下看東西更清楚。注意多吃富含維生素 A、C 和蛋白質的食物。如胡蘿卜、豆芽、西紅柿、瘦肉、動物肝等也可以合理的解決電腦輻射掉頭髮。

4、每天使用护发隔离，尤其是在上网前。使用电脑后，脸上会吸附不少电磁辐射的颗粒，及时用清水洗脸，能将所受辐射减轻 70%左右。

5、注意休息，每天有效睡眠至少 7 个小时。充足的睡眠能让头皮和毛囊得到充分的放松，维持正常的体内脏器运转和血液循环，让养分及时输送到毛囊，毛囊健康，头发才会健康。所以，成人必须保持每天 7 个小时的有效睡眠。

6、找到适合自己的洗发水和护发素。每个人的发质都不一样，要找到适合自己的洗发水和护发素。比如油性发质要用弱酸性洗发水，中干性使用蛋白含量多的，头屑较多的尽量用磺胺类的洗发水。但

注意，避免出现生殖系统感染或月经失调。特别是女性经期前后，如果到不清洁的水域游泳，含有病原微生物的水就可能侵入体内，引起细菌性阴道炎、输卵管炎等妇科病。

为了避免游泳带来的妇科疾病，朱春芝教授给喜欢游泳的女性提出了几点建议：

1、不要到水源受到污染的水中游泳，以防脏水进入体内，引发感染。

2、不要随意坐在游泳池边的地上或台子上，以免引起霉菌性阴道炎。

3、阴冷天不要游泳，也不要到水特别凉的泉水里游泳，因为女性的抵抗力和适应性较差。

4、月经期间不适宜游泳。

5、患有妇科炎症及泌尿道感染的患者，不要去游泳，否则很容易被水里的细菌感染，加重病情。

6、游泳后应尽快用清水洗澡。如果发现不适，应及时去医院检查来确认身体状况，一旦有病可在最佳时间得到医治。

健康网

四、木耳：护肤的黑色黄金

常吃木耳可有效防止肌肤粗糙。木耳含有丰富的维他命及多种有效护肤的矿物质，有净化血液的作用，是对肌肤很好的食品。中国自古以来即视之为长寿不老、滋养、强壮及美容的圣品。木耳还有很多的食物纤维，很适合平常因便秘而造成皮肤粗糙者食用。炒或做汤都可以，可多吃一些，木耳加枣子的煎汁，效果加倍。

五、芝麻：柔嫩肌肤

芝麻含丰富的亚油酸及维他命 E，可改善末梢血管障碍，使肌肤柔软。是肌肤干燥者一定要吃的食品。为肌肤粗糙所苦的人每天喝芝麻茶，肌肤会变好，有光泽。皮肤会逐渐变得光滑，尤其对干燥角质化的肌肤更有效。

六、梅子：滋养润泽肌肤

梅子的吃法、用法很多，无论是吃或涂对于护肤都不不错的效果。若用涂的，不只可治疗皮肤疾病，还可改善肌肤粗糙。特别是泡咸梅干酒，效果更好。2~3 个咸梅干泡一杯清酒，只需泡一个星期。洗澡时，拿泡好的酒小心地边擦肌肤边按摩，肌肤会逐渐变得光滑。尤其对干燥角质化的肌肤更有效。

梅子治疗角质化肌肤，尤其对于干燥角质化的肌肤更有效。

健康网

功法外，近年来伴随气功热的兴起，又涌现出许多新创编的功法。表面上看，每一功法都有各自的练功要求，可谓“法无定法”。但从实质上看，每一功法都由呼吸、姿势、意念三要素组成，表面的不同只不过是三要素的具体要求上有所差异而已。各种功法都必须遵循总的练功要领来进行，所谓“万法归宗”。了解这一点，就可以透过繁杂的表面现象，抓住实质来认识气功，并以此指导练功实践。

维生素 C 含量最丰富的食物。维生素 C 可提高人体免疫力，帮助抵御各种疾病。夏天人们容易热伤风，而且经常外出，接触外界环境多了，感染病毒的机会也增多，所以需要提高自身免疫力。

4、茄子。茄子所含硒较其他蔬菜要高。将鲜嫩的圆茄子削皮切成丝，加适量盐和香油凉拌。硒具有抗氧化作用，能保持人体细胞的正常功能，提高免疫力，对人体有防病、抗衰老作用，通过体内代谢，还可以发挥抗癌作用。

5、降低胆固醇：胆固醇过高会引起冠心病，香蕉的果柄具有降低胆固醇的作用。胆固醇过高者，可用香蕉果柄 50 克，洗净切片，用开水冲饮，连饮 10～20 天，即可降低胆固醇。

由于香蕉的消化、吸收相当良好，因此从小孩到老年人，都能安心地食用，并补给均衡的营养。常吃香蕉不仅有益于大脑，预防神经疲劳，还有润肠止呕、防止便秘的作用。此外，香蕉属于热带水果，适宜储存温度是 11℃～18℃，最好不要放在冰箱里保存。

另外，香蕉属于热带水果，适宜储存温度是 11℃～18℃，最好不要放在冰箱里保存。

1、治疗忧郁症：香蕉在人体内能帮助大脑制造一种化学成分——血清素，这种物质能刺激神经系统，给人带来欢乐、平静及瞌睡的信号，甚至还有镇痛的功效。因此，香蕉又被称为“快乐食品”。患忧郁症的患者，平时可以多吃香蕉来

减少情绪低落，使悲观失望、厌世烦躁的情绪逐渐消散。

2、防治胃溃疡：胃肠道溃疡的患者常服用保泰松，往往会导致胃出血。而香蕉中含有一种能预防胃溃疡的化学物质，它能刺激胃黏膜细胞的生长和繁殖，食用香蕉则可刺激胃黏膜细胞生长的作用，使胃壁得到保护，进而起到预防和治疗胃溃疡的作用。

3、防治高血压：美国医学专家研究发现，常吃香蕉可防止高血压，因为香蕉可提供较多的能降低血压的钾离子，有抵制钠离子升压及损坏血管的作用。他们还认为，人如缺乏钾元素，就会发生头晕、全身无力和心率失常。又因香蕉中含有多种营养物质，而含钠量低，且不含胆固醇，食后既能供给人体各种营养素，又不会使人发胖。

4、防治胃潰瘍：胃腸道潰瘍的患者常服用保泰松，往往會導致胃出血。而香蕉中含有一種能預防胃潰瘍的化學物質，它能刺激胃黏膜細胞的生長和繁殖，食用香蕉則可刺激胃黏膜細胞生長的作用，使胃壁得到保護，進而起到預防和治療胃潰瘍的作用。

5、防治高血壓：美國醫學專家研究發現，常吃香蕉可防止高血壓，因為香蕉可提供較多的能降低血壓的鉀離子，有抵制鈉離子升壓及損壞血管的作用。他們還認為，人如缺乏