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。

水嫩肌肤是要靠护养的。今天,我们

红枣的补血功能想必大家都知道

就一起来看看肌肤护养中需要的一些绿

色食物。如果你的皮肤粗糙的话,可以尝

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、皮肤嘴唇干裂有不错的效果哟。

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

此外,红枣含有较多的糖、蛋白质、

试下多吃吃下面这6种食物哟:

一、红枣:补血养气

炎炎夏日,游泳成了人们消夏解暑 的优选。杭州艾玛妇产医院执行院长朱 春芝教授说,游泳对女性身体健康有 益,其中以蛙泳及蝶泳更适合。因为这 两种姿势必须运用到大腿及骨盆腔的 肌肉,经常运用这两种姿势,长期锻炼 下来,可帮助预防子宫脱垂、直肠下垂、 膀胱下垂等疾病。不过,由于特殊的生 理结构,女性到公共泳池游泳时应特别

有效改善皮肤粗糙六大家常食物

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

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

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
 - 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
- 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 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,尤其对干燥角质 化的肌肤更有效。 健康网

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。大家可以换着法 子多吃,具体的详细吃法我们后面会有 讲述哟,敬请大家关注。 二、红薯:排毒润肠

练气功你需要掌握的诀窍

红薯润肠,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

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,

因,往往是没有很好地掌握练功要领

俗话讲: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。

三、莲藕:保持肌肤光泽

中加入60克的莲藕。

莲藕含丰富的维他命C及多种矿物

质,而且具有药效,有止血功能。研究表明,

莲藕还有益于心脏, 可控制有促进新陈代

谢、防止皮肤粗糙的效果。莲藕粥尤具药

效,如果和莲子合用,效果更好,只需在粥

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

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

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。

健康网

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。

新华网

四种蔬菜极速瘦身

蔬菜能生吃就尽量生吃,这样可以 最大程度保留菜里的营养成分。"凉拌 菜越自然越好,能不焯的尽量不焯。"维 生素是水溶性物质,蔬菜一焯就易造成 维生素的损失。专家提示,以下六种蔬菜 生吃可以瘦身。

B 族及许多微量矿物质,它所含的营养

1、黄瓜。黄瓜含有维生素 C、维生素

成分丰富,生吃口感清脆爽口。从营养学 角度出发,黄瓜皮所含营养素丰富,应当 保留生吃。但为了预防农药残留对人体 的伤害,黄瓜应先在盐水中泡 15-20 分 钟再洗净生食。用盐水泡黄瓜时切勿掐 头去根,要保持黄瓜的完整,以免营养素 在泡的过程中从切面流失。另外,凉拌菜 应现做现吃,不要做好后长时间放置,这

样也会促使维生素损失。

2、西红柿。西红柿中维生素 A 较丰 富,维生素 A 对视力保护及皮肤晒后修复 有好处。凉拌西红柿不撒糖更好,否则甜味 可能影响食欲。肥胖者、糖尿病人、高血压 病人都不宜吃被称为"雪漫火焰山"的加 糖凉拌西红柿。

3、柿子椒或尖椒。辣椒是所有蔬菜中

4、治疗瘙痒症:香蕉皮中含有蕉皮素, 它可以抑制细菌和真菌滋生。实验证明,由 香蕉皮治疗因真菌或是细菌所引起的皮肤 瘙痒及脚气病,效果很好。患者可以精选新 鲜的香蕉皮在皮肤瘙痒处反复摩擦,或捣成 泥末,或是煎水洗,连用数日,即可奏效。

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

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。常食香蕉不仅有益于大脑,预防 神经疲劳,还有润肺止咳、防止便秘的作用。 此外,因为香蕉是低卡路里的食品,就算是正 在减肥的人,也能毫不担心地尽情食用。

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。

京华时报

吃香蕉五个意想不到的功效

香蕉,古称甘蕉。其肉质软糯,香甜 可口。传说,佛教始祖释迦牟尼由于吃了 香蕉而获得了智慧,因而被誉为"智慧 之果"

香蕉的营养非常丰富,每百克果肉 中含蛋白质 1.2 克,脂肪 0.5 克,碳水化 合物 19.5 克,粗纤维 0.9 克,钙 9 毫克, 磷31毫克,铁0.6毫克,还含有胡萝卜 素、硫胺素、烟酸、维生素C、维生素E 及丰富的微量元素钾等。

香蕉味甘性寒, 具有较高的药用价 值。主要功用是清肠胃,治便秘,并有清 热润肺、止烦渴、填精髓、解酒毒等功效。 根据"热者寒之"的原理,最适合燥热人 士享用。痔疮出血者、因燥热而致胎动不 安者,都可生吃蕉肉。

科技的飞速发展让我们的生活获

得了前所未有的方便快捷之外,也同时

给我们的身体健康增加了不少隐患,脱

发,就是高科技产品肆虐的结果之一。

日前调查现实,在电脑前长期工作、长

时间打游戏、使用平板电脑和手机看视

频等,是这些脱发男性的共同特征。此

次参与调查的男性年龄在 17 岁至 50

岁之间,超过80%的脱发患者每天平均

使用电脑、手机等电子产品时间超过8



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 效应。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

熬夜玩手机导致脱发

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。

3、每天喝 2-3 杯绿茶茶叶中丰富的 有熬夜习惯,睡眠质量不高,不良的生 活规律会累及肾脏,让肝的疏泄不畅、 维生素 A 不但能合成视紫红质,消除电脑 辐射的危害,还使眼睛在暗光下看东西更 清楚。注意多吃富含维生素A、C和蛋白

> 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

> 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

> 6、找对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

是,现在的洗发水大多没有标明成分,我们 可以用PH试纸自己测试一下。

7、洗发频率要科学。现代社会,污染严 重,环境恶劣,好多人喜欢天天洗头保持清 洁,其实这是非常错误的。科学的洗头频率 应该是夏季 2-3 天一次,冬季 3-5 天一

8、多吃谷物、水果和豆制品。维生素 A 能维持头皮组织的正常功能,减少聚积于 毛囊的油脂,从而促进头发的正常生长。而 维生素 B6 对调节脂肪酸的合成、抑制皮脂 的分泌有重要作用。长时间使用电脑的人, 应该多吃谷物、水果和豆制品,黄豆、菠菜 等含丰富铁的食物也是脱发者餐桌上的必 备食品。

9、戒烟限酒很有必要。研究发现:吸烟 和过量饮酒会直接导致脱发。所以,有脱发 征兆或已经脱发的人,最好能戒烟限酒。

10、少用吹风机,避免过度染烫。无论 发丝是粗是细,头发对热度都很敏感,需 要温柔的呵护。长期使用吹风机会导致 头发干枯、受损,引起脱发。所有的染发 剂和烫发剂都会在一定程度上损伤头 发、导致脱发,所以要尽可能地减少染发 烫发粉率。

健康网

过敏性鼻炎怎么消除螨虫

鼻炎属比较顽固的慢性疾病, 不仅治疗起来比较困难, 而且极易 3、简化办公室的布置以方便 诱发其他多种危险疾病, 因此平时 除尘,不要摆放过多书籍及杂物。 我们应掌握相关医学知识,养成良 4、尘螨喜欢生活在潮湿的环 好的生活习惯,尽量避免慢性鼻炎 境中,可以通过使用空调将湿度指 的发生。长期接触螨虫、动物皮毛、 标控制在50%以下。

- 家庭除螨方法: 1、用带震动扑螨头的强力吸 尘器吸除沙发、地毯上的活螨、死螨
- 2、集中换洗座、卧具棉织品和 毛绒玩具,55 度以上高温浸洗。
- 3、要绝对轻手轻脚、保持慢动 作,以免螨害物质悬浮,否则将前功

健康网

柠檬水可清除脂肪

柠檬水算是夏天一道十分受欢 迎的饮品,不仅味道好喝,还能清脂 减肥。喝柠檬水可以减肥吗?网络传 说, 柠檬水能解油腻, 清除多余脂 肪,促进新陈代谢,清除体内各种器 官的废物和毒素,增强消化能力。柠 檬帮助完成自我净化只需要短短的

花粉等都会诱发鼻炎,特别是在秋

冬季节,螨虫横行,很容易导致鼻炎

的复发, 所以今天我们的小编就为

大家介绍一下过敏性鼻炎患者怎么

1、每一到两周用热水清洗一

2、将办公用品和书籍放在柜

子内,不要长时间摆放在桌上而堆

办公室中的除螨方法:

消除螨虫!

柠檬水减肥法的实施策略:

把每天要补充的水, 从含有热 量的碳酸饮料、咖啡、热巧克力、甜 果汁以柠檬水代替,每天清晨准备 一壶柠檬水,白天可以随时饮用,喜 欢柠檬水味道的朋友可以借此还增 加饮水量。

柠檬水的制作:

1、鲜柠檬水汁:新鲜的柠檬含

水量丰富,可以用手或器皿积压 出汁水,与矿泉水混合并加入适 量的糖。先柠檬水除了具有减肥 作用外, 其丰富的维生素有很强 的抗氧化作用,对美白和抗衰老 也很有效。

2、鲜柠檬切片:泡在温水或凉 水中,新鲜的柠檬皮有减肥、排毒、 去火的功效。

此外, 柠檬水可以冲淡想吃东 西的欲望,加上一天做 15 分钟的 运动,减肥效果会十分显著。据称, 这套减肥法现在在日本是最流行 的,在家里自己操作就可以达到减 肥的效果,所以被称为"家庭主妇" 式的喝水节食法。

新浪网

动手巧治凉鞋磨脚

美美得到凉鞋穿到脚上, 还没 来得及过足瘾呢,脚就被磨破了,创 可贴、面巾纸……包里能翻到的东 西都派上了用场,可往往并不奏效。 怎么样才能让我们的脚脚免受这皮 肉之苦呢?

新鞋最容易磨脚的两个地方, 一是脚后跟,一是大脚趾外侧。如果 长期穿磨脚的鞋子,容易导致鸡眼、 甲沟炎、拇指外翻等疾病。下面就介 绍几种实用又方便的方法给大家。

1、擀压法:如果鞋子边缘部位 磨脚,可用湿毛巾捂几分钟,使其潮 湿变软, 然后拿玻璃瓶子等圆柱形 物体用力擀压几遍。

2、涂抹法:在新皮鞋磨脚处涂 抹面霜,或将一块湿纸巾晾干,再充 分浸透白酒,用一个夹子固定在磨

脚处,放置一晚上,能起到软化皮子

3、楔掌法:如果新鞋因太小而 夹脚,不妨用湿毛巾捂湿,再用鞋楔 撑大,穿起来就顺脚了。

4、酒浸法:将白酒倒入新鞋内, 晃动几次,放一小时左右再穿,皮质 就不再板硬,鞋也不再夹脚,如果是 皮鞋边缘打脚,比如脚后跟处,可以 把湿巾晾干,再充分浸透白酒,用夹 子固定在打处的皮鞋部位,放置-晚上,第二天再穿便不会再磨脚。

上述几种方法的原理都是软化 皮革,具有一定可行性,但也会一定 程度上减少皮鞋的寿命, 最好的方 法还是学会买鞋子:尽量买羊皮等 软皮鞋。

新浪网

小龙虾的钳有毒吗?

都喜欢吃小龙虾,通常大家都会去 买一些小龙虾回家可是小龙虾的钳 子是很厉害的,如果被钳到那是非 常的疼,被龙虾钳到会有毒吗?该怎 么办呢? 下面和大家一起来了解龙 虾真有这么毒吗? 以后清洗龙虾被 夹了怎么办?

据齐鲁晚报报道:老太太姓叶, 今年70岁。一大早叶老太去菜市场 买菜,正好有个摊位有小龙虾卖。想 到家人都喜欢吃香辣小龙虾,老太太 就买了一斤小龙虾。

回到家,叶老太就忙着拿刷子 刷洗小龙虾。谁知,她的手刚伸到装 小龙虾的塑料袋里, 左手食指就被

夏天也是小龙虾的旺季很多人 狠狠地钳了一下,一阵刺痛后,左手 食指上的鲜血就流了出来。当时叶 老太赶着做饭,就也没当回事,拿张 餐巾纸将血一擦就继续干活了。

谁都没有想到,到了傍晚,叶老

太被咬的左手莫名其妙地红肿起 来。第二天上午,叶老太便开始发起 高烧,并很快陷入昏迷状态。家人急 忙将她送到当地医院。尽管经过多 方抢救,老太太却还是不幸离世了。 参与抢救的医生认为病人肿胀

且发紫的伤口,感觉与被毒蛇咬伤 很像。不过听到家属说老太太是被 小龙虾的钳子钳了一下, 推测老太 太很可能死于厌氧菌感染。

健康网

喝绿茶可防皮肤癌



研究人员指出,喝绿茶的风气 在亚洲特别盛行,而比较起欧美,亚 洲人罹患皮肤癌的病例又较少。

在这之前的报告则显示,绿茶 中含有"多酚"类,具有杀死癌细胞 的作用。美国科学家对老鼠和人进 行的实验证明, 绿茶有防皮肤癌的 功效。

早先的研究表明,绿茶中的多酚 能杀死癌细胞,并有可能遏制癌变细 胞周围血管的生长。绿茶是茶树嫩芽 被采摘后立刻对其进行烘干而制成 的,这样可以保留大量的多酚。

美国凯斯——西保留地大学的 桑托什·卡提亚等在最新一期《皮 肤病学文献》上报告说,多酚中最 有效的防癌物质是 酸表 儿茶素 (EGCG)。他们在研究中让接受紫外 线照射的老鼠饮用绿茶,或者把 EGCG 涂在老鼠皮肤上。 结果发现这可防止老鼠皮肤变

红、起水泡以及产生与早期皮肤癌 有关的细胞分裂。人体实验表明,把 EGCG 涂到被阳光照射的皮肤上, 能防止皮肤发炎和白细胞的发展, 后者是皮肤发生癌变的一种标志。

卡提亚强调说,绿茶只是具有 防癌功能,而非治疗皮肤癌的良药。 他建议人们每天饮用 4 至 5 杯绿 健康网 茶。

起脱发

个小时。那么,为什么长时间使用这些 电子产品会导致脱发呢?下面就一起找 找原因和预防脱发方法。 长时间使用电脑和手机,注意力持 续集中,大脑处于持续兴奋状态,中枢 神经相应地长时间处于高度紧张状态, 导致植物神经紊乱,皮肤毛细血管收缩 功能失调,头皮局部血管收缩使供血量

此外,中医认为"发之血之余".意 思是说气血亏虚就会脱发。很多白领都

减少,造成毛囊所需营养供应不足,引

气血运送不佳,从而引起脱发;经常熬 夜的人会影响肺部等脏器的运作,导 致气虚。这样,血虚和气虚由于气血 少,加之脾胃来的湿气阻挡气血无法 运送达头顶,毛囊营养供应不足,最终 导致脱发、头发油腻、头屑等多种头发 十招助电脑族有效预防脱发

针对电脑、手机一族,可以尝试如 下办法减少脱发:

1、电脑桌上放几盆仙人掌。对于白 领一族,每天面对电脑的时间至少在8 个小时以上,可在电脑旁放几盆仙人 掌,仙人掌类的植物可有效吸收电磁辐 射,减少电脑对头发的伤害。 2、电脑摆放位置要适宜。研究表

明:台式电脑的显示屏后部和主机的辐 射较大,摆放时主机尽量放在桌子下 面,显示屏与人的距离最好在 50cm-75cm 左右。

质的食物。如胡萝卜、豆芽、西红柿、瘦肉、 动物肝等也可以合理的解决电脑辐射掉

射减轻 70%左右。

天7个小时的有效睡眠。