

橘子皮泡脚大有益处

吃完橘子，剩下的橘皮先别扔掉，用来洗浴好处多多。柑橘皮气味芳香，有杀菌、祛风寒、保湿、助眠、去异味的功效，用来洗头泡澡，不但能清除皮肤污垢，还能滋润肌肤、消除疲劳。

秋冬气候干燥，皮肤容易失去水分，变得粗糙、没有弹性。柑橘皮中含有丰富的有机酸、维生素 C 以及精油成分，经过热水的浸泡，这些物质溶解出来，洗浴时就从张开的毛孔渗透进皮肤，刺激表皮下的毛细血管，促进新陈代谢；并且这些成分在皮肤表面形成一层薄膜，能防止水分蒸发，使肌肤光滑细腻。柑橘皮泡脚在秋冬季还有保暖效果，尤其适合体质偏寒、怕冷的人，对治疗初期风寒感冒也有良好效果。柑橘皮还可护发，洗头后毛发光滑柔软；柑橘皮泡脚能改善睡眠，让人香甜入睡。但是，橘皮性辛温，皮肤过敏的人，有发热、口干、便秘、尿黄等症状者慎用。

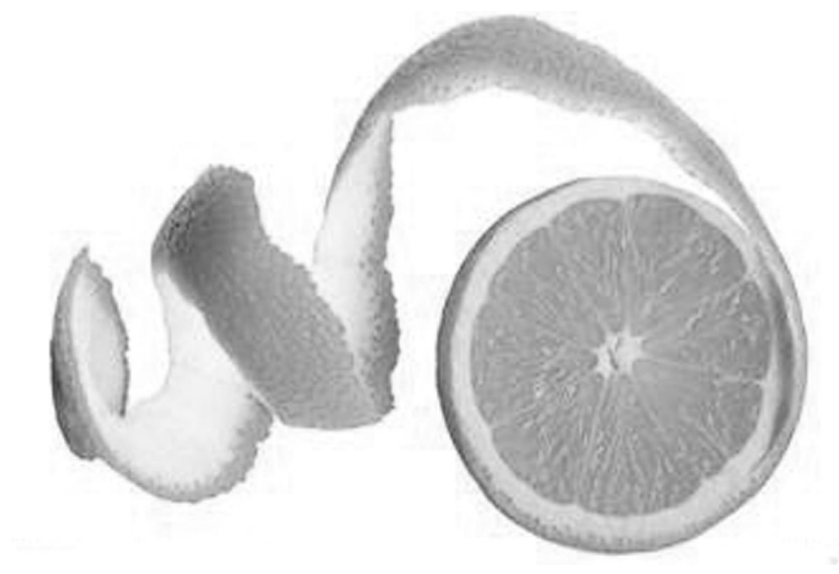
需要提醒大家注意的是，不要直接用鲜橘皮泡澡，因为它的表面有农药和保鲜剂污染，可能会刺激皮肤。橘皮需要处理一下，应先用清水冲洗掉表面的污物，继而用清水盖过 5 厘米左右，浸

泡 30 分钟以上；再放入碱水中(500 毫升清水中加入食用碱 5～10 克) 浸泡 5～15 分钟或者在淘米水中浸泡 1 小时左 右；最后用清水冲洗干净，放在通风、阴凉的地方干燥 1 周。洗浴前把柑橘皮装入棉布袋里；再放入温水中，就可以享受清香怡人的橘皮浴了。

保存 1 年以上的柑橘皮就成了中药“陈皮”，它具有理气调中、燥湿化痰的功效，可用于治疗脾胃气滞引起的消化不良、脘腹胀满、痰湿咳嗽等。泡水喝的话要用陈皮，它较鲜橘皮挥发油含量少很多，不会刺激胃肠道。

新鲜的橘子皮千万别吃。中医提醒新鲜的橘子皮千万别用。我们知道，橘子和中药陈皮是同一种东西，具有很好的药用价值。于是很多人喜欢将剥出来的橘子皮收集起来，并泡水喝。中医专家指出，新鲜的橘子皮不能吃。

专家表示，鲜橘皮经过晾干炮制后才是陈皮，橘子皮陈得越久越好，一般应放置隔年后再用。陈皮作为一种理气、健胃、化痰的常用中药，用其泡茶饮，确实能清热化痰。用鲜橘子皮泡水



就不同了，由于鲜橘皮中含挥发油较多，容易刺激消化道，进而导致消化功能紊乱。

另外，新鲜橘皮刺激肠胃，还可能是因为橘皮表面附着有农药或保鲜剂，一般的水洗日晒可能并未将这些有害

物质去除干净。因此，最好不要用鲜橘皮泡茶或泡酒，自己晒制陈皮时，还要注意表面发霉的橘皮也不要使用。

因此，新鲜的橘子皮最好晾干，并放置起来，最好隔年再用。

新浪网

吃红枣必知七大禁忌

红枣作为进补佳品，不仅具有养生补血的功效，也是许多女性进补的恩物。而红枣的吃法也有大讲究，不少人选择单吃生红枣进行补血，但这种吃法对与补血效果甚微。下面的七种禁忌需要多加注意。

禁忌一：不宜和黄瓜或萝卜一起食用

萝卜会有抗凝血酸酶，黄瓜含有维生素分解酶，这两种成分都是红枣的克星，都会破坏红枣的维生素，从而导致红枣的营养价值流失。

禁忌二：不可过量

本草纲目中说：“多食令人寒热，凡羸瘦者不可食。”脘腹胀满、食欲不振者

不宜食用。因其含糖量较高，糖尿病患者不宜食用红枣气味甘、辛、热，性偏湿热，容易生痰生湿。痰湿壅盛的人多食红枣以后，原先的症状容易加重，出现寒热口渴、胃胀等不良反应。吃枣还要注意保护好牙齿。每天吃枣以不超过 50 克为宜。

禁忌三：单吃生红枣补血

红枣含有大量的铁元素，的确对缺铁性贫血有很大的疗效，还可以促进白细胞生长，提高血清白蛋白，保护肝脏。但是如果只是单单靠吃红枣来补血，补血的效果甚小，如果想达到最佳的补血效果，应该搭配一些葡萄干、龙眼等食物。更重要的一点是，如果只是靠生吃

红枣来补血，不仅效果不明显，还会引起胀气腹泻。生吃时，红枣皮容易滞留在肠道中不容易排出，影响肠胃消化，摄入量过大就会引起肠胃胀气，且容易引起肥胖，建议一个礼拜 2 到 3 次即可。

禁忌四：最好不要用开水煎煮

因为温度超过 80℃，枣里面的维生素 C 就被破坏了。用清水洗净后，生吃是最有营养的，每天坚持吃 5～8 枚红枣，对身体非常有益。

禁忌五：食用红枣后，不要马上吃高蛋白食品

吃红枣之后不要马上进食蛋白质高的食物，比如是海鲜和奶制品。因为

防肝癌记住四不吃



肝癌很有益，尤以闽南一带常见的铁观音为最佳，雨前龙井也不错。

3、吃奶制品

医学研究证明，在控制喝酒的情况下，如果每天食用奶制品，包括牛奶及酸奶等，患上肝癌的几率将减少 78%。目前小孩已经养成了食用奶制品的习

惯，但成年人中食用奶制品的还为数不多，不妨加以改进。

4、多吃“三笋”

三笋，即竹笋、莴笋和芦笋。专家提示日常多吃这三种食物，可降低肝癌的发生率，而且还美味可口。

二、预防肝癌“四不吃”

1、不吃发霉食物

春季，食物极易发霉。而发霉食品中的黄曲霉毒素为致癌物质，致癌所需时间最短仅为 24 周，因此食物应妥为存放，一旦发霉就应立即丢弃，尤其是 黄豆、花生、红薯、甘蔗等，切不可再食用。此外，花生油同样不宜久贮，如果发现产生哈喇味就不宜食用。否则不仅味道不好，更重要的是会导致癌症。

2、不吃或少吃腌菜

酸菜、咸菜、咸鱼等腌菜爽口开胃，接下来天气热了，食欲不好，许多人更喜欢以腌菜下饭。但腌菜中含有较多量

的亚硝酸胺，实验证明与肝癌的发生有关，最好不吃或少吃。而且切记，一定要腌透之后才能吃。

3、不饮或少饮酒

长期饮酒，酒精会将胃粘膜消化掉，胃的细胞一旦受伤，食物中的有毒物质就容易被胃吸收，从而容易引起酒精性肝炎，损害肝脏的解毒功能，甚至引起酒精性肝硬化，此乃肝癌发生的危险因素。如果用发霉的花生来下酒，诱发肝癌的可能性会更大。董博士建议，成年男性每人每天饮酒量不能超过 2 杯，女性不能超过 1 杯。

4、动、植物油变质后不宜食用

陈腐油类中均含有丙二醛这种化学成分，它能生成聚合物并与人体内的蛋白质和脱氧核糖核酸发生反应，使蛋白质的结构变异，导致变异蛋白质的细胞失去正常功能并向初期癌细胞转化。

新浪网

洗澡的正确方法：

洗澡别搓澡：正常皮肤表面有由皮脂腺、汗腺分泌物及脱落的上皮细胞形成的酸性保护膜以及角质层，只有 0.1 毫米厚，呈弱酸性，但它却是阻止病菌和有害射线入侵人体的第一道防线。这层“死皮肤”更换速度缓慢，最快的也需要十多天。

洗澡时如果用毛巾在肌肤上反复用力搓擦，很容易损伤皮肤，使表皮角质化层过多脱落，皮肤就会变得干燥，甚至发生皮肤瘙痒，还会让病菌和有害射线乘虚而入，使人易患毛囊炎、疖肿等多种皮肤病。

新浪网

人的体质，“有的人的局部血液循环（末梢）不足，随着天气的转冷，就很容易生冻疮。”

冻疮会给我们带来诸多不便，那么，可以通过哪些方法来预防冻疮？刘官智说，冬季局部的保暖是最为主要的，另外要加强锻炼和训练，“锻炼大家都知道，训练则是指在冬季到来之前，天气还不是很冷的情况下，用手去摸冷水，让手慢慢地适应寒冷。”

对于已经长了冻疮的人来说，更要注意局部保暖，根据需要佩戴好手套、暖手袋、耳套等，为了缓解冻疮，可在医生的指导下外抹药物。

华西都市报

应对雾霾专家教你五招

1、雾霾天尽量减少户外活动。回家后及时清洗口鼻及裸露部位皮肤。

2、建议外出时戴口罩。在我国，雾霾天气时空气中的可吸入颗粒物多为干性微粒，N95 口罩对于 PM2.5 的防护效果是肯定的。医用外科口罩和活性炭口罩也具有一定的防护作用，其中医用外科口罩对细菌等病原微生物的防护效果好，而活性炭口罩对于有害气体的过滤作用较强。以上口罩均应正确使用，并及时更换。棉纱口罩佩戴舒适，但只能过滤粗颗粒物。另外，慢性呼吸系统疾病或心血管疾病患者戴口罩可能会导致呼吸困难加重，需谨慎使用。

3、使用空气净化器可改善室内空气质量。雾霾天也要适当通风换气。因为家里会有厨房油烟污染、家具污染、洗涤化学用品污染等，如不

通风换气，污浊的室内空气同样会危害健康。

可以选择中午阳光充足、污染物较少的时间段开窗换气。当然在雾霾严重的情况下尽量少开窗，开窗时应尽量避开早晚雾霾严重的时间，可以将窗户打开一条缝通风，而不要让风直接吹进来，通风时间每次以半小时至一小时为宜。家中用空调取暖的居民，尤其要注意开窗透气，确保室内氧气充足。

4、注意补充水分。呼吸道黏膜干燥会导致防御功能下降，健康成年人每日应保证饮水 2000 毫升左右。

5、增加营养、保证休息以增强抵抗力。饮食以清淡为主，但应富含蛋白质（如豆腐、鱼等），并多吃富含维生素的水果和蔬菜（如苹果、梨、胡萝卜等）。

重庆晨报

天气转冷小心青光眼发作

青光眼无法完全治愈，需要终身护理，否则可出现失明的严重后果。

最近，广州天气转冷，一些医院的眼科中心收治青光眼患者明显增多。专家表示，人体不适应寒冷变化，可诱发眼部疾患，建议从温暖的室内出去寒冷的室外时，最好在门口或者楼道稍微站一会，让身体逐渐适应温度的变化。

青光眼是指眼内压异常升高，超过了眼睛视神经所能承受的限度，造成视神经损害及视野缺损，最终使视力下降甚至失明。青光眼与白内障、高度近视、高血压等疾病引起眼压升高有关，也与人的性情有关。武警广东省总队医院眼科中心主任向晖介绍，该病不是老年人的专利，年轻人也有可能中招，脾气急躁、忧虑、多疑、抑郁、强迫症、情绪波动较大等性格特点的人相对更易发生青光眼。此外，寒冷的天气令有些人的神

经调节功能紊乱，可诱发青光眼，或使原本的青光眼症状加重。

向晖提醒，很多青光眼患者的首发症状为眼痛，往往还可伴有眼胀、鼻根胀痛，严重患者还可出现剧烈偏头痛，甚至有恶心、呕吐等表现。如果出现眼痛或看发光物体时觉得周围有光圈，最好及时就医。目前该病无法完全治愈，需要终生护理，否则可出现失明的严重后果。

他建议，避免从温暖的室内立即到寒风凛冽的室外，外出时可以在楼道或门口稍微站一会，让身体慢慢适应外界寒冷的环境，外出时可戴上眼镜。避免长时间对着电脑工作，或者长时间近距离看东西。长期佩戴隐形眼镜的人要注意让眼睛休息，可眨眨眼睛，用热毛巾敷一敷眼睛，可缓解眼睛干涩的症状。

广州日报

小寒时节吃温热食物益身体

小寒是一年二十四节气中的第二十三个节气，在每年的 1 月 5 日或 6 日，视太阳到达黄经 285 度时开始。它与大寒、小暑、大暑及处暑一样，都是表示气温冷暖变化的节气。小寒的意思是天气已经很冷，我国大部分地区小寒和大寒期间一般都是最冷的时期，“小寒”一过，就进入“出门冰上走”的三九天了。

小寒作为一年中最冷的季节，寒为阴邪，易伤人体阳气，寒主收引凝滞。小寒养生的基本原则仍是《黄帝内经》中的那一句格言：“春夏养阳，秋冬养阴。”冬日万物敛藏，养生就该顺应自然界收藏之势，收藏阴精，使精气内聚，以润五脏。

在此节气里，患心脏病和高血压病的人往往会病情加重，患“中风”者增多。中医认为，人体内的血液，得温则易于流动，得寒就容易停滞，所谓“血遇寒则凝”，说的就是这个道理。所以保暖工作一定要做好，尤其是老年人。

人们常说“冷在三九，热在三

伏”，最寒冷的节气也是阴邪最盛的时期，从饮食养生的角度讲，要特别注意在日常饮食中多食用一些温热食物以补益身体，防御寒冷气候对人体的侵袭。

生命在于运动。民谚亦曰：“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”这说明了冬季锻炼的重要性。善于养生的人，在冬季更要坚持体育锻炼，以取得养肝补肾，舒筋活络，畅通气脉、增强自身抵抗力之功效。比如瑜伽、太极拳、散步、慢跑、跳绳、踢毽、打球、做操、练拳舞剑等，都是适合冬季锻炼的项目。冬季锻炼还要注意保暖，以防感冒。在精神上宜静神少虑、畅达乐观，不为琐事劳神，心态平和，增添乐趣。

冬天经常叩齿，有益肾、补肾之功；肾之经脉起于足部，足心涌泉穴为其主穴，冬夜睡前最好用热水泡脚，并按揉脚心；冬天人处于“阴盛阳衰”状态，宜进行“日光浴”，以助肾中阳气升发；注意背部保暖，着件棉或毛背心，以保肾阳。

京华时报

睡前吃一粒轻松防癌补肾



随着社会的进步，人们的生活越来越好了，对健康饮食、养生也越来越重视。在日常生活中，大家会特别关心能补肾防癌的食物。吃什么食物能防癌补肾呢？睡前吃核桃仁真的能补肾防癌吗？下面就来告诉你想要防癌补肾就吃这个……

核桃是生活中一种常见的食物，素有“长寿果”、“养人之宝”的美称。而在人们进行养生的时候，最恐怖的便是面对癌症的噩耗。虽然说医学水平已经在不断的增加，但是癌症的治愈几率还是很低的。所以说，人们要想健康长寿，那么最主要的便是进行防癌抗病的目的，及时的消除健康道路的不良屏障。

那么，在睡觉之前不妨可以通过吃点核桃来轻松解决。因为在核桃中含有一种亚油酸甘油酯的成分，当被人摄入之后能很好的对胆固醇进行抑制，并且还会降低胆固醇在肠道内吸收的量，所以说吃点核桃对于防止由于胆固醇升高而产生的心脑血管疾病有很好的抑制作用。

而人们进行养生的主要目的便是保养肾脏，因此肾是先天之本，只有拥有一个健康的肾脏，人们的健康才能有所保障，所以说肾脏和人们的健康是相辅相成的。因此，我们需要通过一些方法维持肾脏的健康。

新浪网

“沐浴序曲”之一：洗脸

为什么要把洗脸放在第一？原来，当你进入沐浴房后，热水一开，就会产生腾腾蒸气，而人体的毛孔遇热会扩张，所以如果当你在此时没有先将脸洗干净，脸上积累了一天的脏东西，便会趁你毛孔大门开启之时，潜入你的毛孔。久而久之，你的毛孔便会被这些脏东西挤得越来越大，占据着本不应该属于它们的领地，你脸上的痘痘也会愈冒愈多，但绝不要相信别人对你说的“青春美丽疙瘩痘”。

此外，不要以为晚上睡觉就不会被灰尘攻击，所以一天内洗脸的次数就应

是：起床一次、午休前一次、晚上洗澡前一次，一共三次。沐浴时洗脸要用温水，因为若长期使用偏高温度的水，会促使皮肤老化，所以为保持皮肤的青春请一定要用温水洗脸。

“沐浴序曲”之二：洗澡

洗澡时水温可以偏热，这样能有效促进新陈代谢，加快血液循环，扩张毛孔，将身体污垢彻底排出。人体每排出一公斤汗水，约可带走 540 卡热量。让自己已在 40 度的热水里淋浴 10 分钟左右，就可消耗 200 卡热量！在轻松的沐浴中愉快地减了肥，真是一举两得。

但是时间要控制在 20 分钟以内，

并且保证通风良好。洗澡时，闭上眼睛，尽量放轻松。让喷头在肌肤上来回挥洒，一番沐浴完毕，肌肤与心境都能得到充分的解压。

“沐浴序曲”之三：洗头

头发在蒸气的氤氲中得以滋润，此时，头发的最佳时刻就已来临。

先将头发在水中充分湿润后涂上洗发水，把头发置于顶部搓揉片刻，用清水冲洗，切记一定要冲洗干净，再均匀抹上火局油脂或护发素，轻轻按摩 3 到五分钟，用宽齿梳梳顺，洗净。最后，用清水彻底冲淋全身。自此，“水浴美女”的沐浴三步曲就宣布大功告成了。

冻疮每年都长和体质关系较大。

冻疮的发生，有的人只长一次，有的人却像李先生那样，每年都会长，为了探究其其中的原由，记者联系了自贡市四医院皮肤科主任刘官智。

“引起冻疮的因素无外乎那么几个。”刘官智说，首先是环境因素，天气较冷时，手部、耳朵等长期暴露在寒冷的空气中或者在冷水里，就容易长冻疮，此外，也和职业有关，长期在野外作业的人也比较容易生冻疮。

保暖措施没做到位，也容易生冻疮，刘官智告诉记者，如果保暖措施做了仍然生冻疮，那最大的可能性因素是

冬天，是冻疮“复苏”的季节，一到这个时候，手背、耳朵的冻疮就如雨后春笋般“拔地而起”，不仅影响了美观，而且还给生活带来了诸多不便，尤其是随着春天的到来，那种痒难以忍受。

秋季手摸冷慢慢适应寒冷手背长冻疮手指大如红萝卜。

李先生是自贡某银行的计算机技术人员，长期都和电脑打交道，每年冬天，他都过得很艰难，原因是手背上的冻疮。去年 12 月开始，他的手背上的冻疮又苏醒了。

“不晓得好烦燥，每年冬天都长起，每根手指上都长起。”李先生告诉记者，手背和手指上的冻疮给他的工作和生