

最新发现:吃苹果 10 大新好处

常言道,每日一苹果,医生远离我。英国《每日邮报》近日撰文,总结了吃苹果的 10 大新好处。

- 1.降血压:**多项研究发现,苹果醋可降低血压。最新研究发现,女性每天吃 75 克苹果干,可使坏胆固醇水平降低 25%,同时增加好胆固醇。
建议:除了每天吃一个苹果,再适当喝点苹果醋。
- 2.防牙病:**苹果中单宁酸有助于防止牙周病。吃苹果还有固牙洁齿的作用。
建议:每天吃一个苹果。
- 3.止腹泻:**苹果中果胶多于其他水果,有助于平衡肠道菌群,防治腹泻。
建议:腹泻时,可每隔几小时吃个苹果。最好将苹果煮熟,以软化纤维素,缓解肠道蠕动。
- 4.治打嗝:**过量饮食或吃了太多的油腻或甜食,都容易打嗝。苹果醋有助于胃酸恢复正常水平,缓解打嗝。
建议:在水中加 1 茶匙苹果醋,然后一点点喝下。
- 5.防止骨质疏松症:**法国一项研究发现,只有苹果中才有的复合物根皮甙可减少和炎症相关的骨质流失。另外,苹果中的植物激素和



微量元素硼有助于恢复雌激素水平,降低骨质疏松症风险。
建议:从年轻时就开始多吃苹果。

- 6.治痉挛:**痉挛可能由缺少钙、镁、钾及维生素 B、C 等引起,这些都可以由苹果搞定。
建议:水中加 2 茶匙苹果醋饮用,一天 3 次。
- 7.防哮喘:**英国一项研究发现,成年人每周至少吃两个苹果,哮喘危险可降低 1/3。另一项研究发现,母亲孕期吃苹果,孩子 5 岁前哮喘危险显著降低。
建议:苹果中的抗氧化剂主要在皮里,最好每天带皮吃一个苹果。
- 8.解蜂毒:**苹果醋具有解蜂毒作用,可缓解蜂蛰后的瘙痒和疼痛。
建议:用约棉蘸苹果醋敷于患处即可。
- 9.提高免疫力:**吃苹果有助于刺激抗体和白细胞的产生,增强抗病能力。
建议:每天吃一个苹果。
- 10.治疗经血过多:**苹果中的植物雌激素有助于平衡雌激素水平,防止雌激素紊乱导致的经血过多或痛经。
建议:在一杯水中加 2 茶匙苹果醋饮用,每天 2~3 次。或者将苹果醋加入食物中食用。(李竹)

洗澡,也叫沐浴。在中国,洗澡是一件大事,自古就有沐浴而朝,斋戒沐浴以祀上的说法。其实洗澡并不只是清洁身体,同时也是一种运动。唐代著作《天隐子》中的描述:“斋戒者,非蔬茹饮食而已;澡身者,非汤浴去垢而已。益其法在节食调中,摩擦物外者也。”意思是吃斋不只是戒荤吃素,通过节食还有调和脾胃的作用;洗澡也不只是用热水洗去污垢,它还可通过摩擦皮肤,使人体肌肤通畅,血脉流通。充分点明了沐浴去垢、健身的双重作用。

3 种洗澡方法最养生

当于慢跑 500 米,因此,洗澡也有健身的功效。
但热水浴水温不是越高越好,否则出汗过多易导致虚脱,应控制水温在 38℃ 左右。
■冷水浴——增强抗寒能力
案例:毛泽东的老师徐特立先生经历人生沧桑,却仍享 92 岁的高寿,其中冷水浴功不可没,被其称为“革命者的战斗”。徐老起床后先用冷水擦头面,再擦颈、胸背部,每次擦到皮肤发红发热为止。不论是春、夏、秋和严冬腊月,从不改变。
点评:冷水浴可提高人体抗寒能力,锻炼血管弹性,是一个“血管体操”。需要提醒的是,冷水浴有一

弛,热胀冷缩,保持血管弹性,这对维持血压正常,防止发生心血管疾病,很有好处。(连平)

■热水浴——保持血管弹性
案例:马寅初先生是我国著名的人口学家、教育学家和经济学家,原北京大学名誉校长,也是活到了 101 岁的老寿星。早在美国求学时体质孱弱,后来有幸结识了一位 93 岁但仍鹤发童颜的医生。这位医生告诉他,自己健体强身的秘诀:热冷水浴。先洗一刻钟的热水澡,让周身经络通畅,然后擦干身体,休息数分钟,再迅速进行几分钟的冷水浴。自从应用这种锻炼方法,马寅初身体一直非常健康,连感冒都很少得。
点评:热冷水浴可使血管一张

一弛,热胀冷缩,保持血管弹性,这对维持血压正常,防止发生心血管疾病,很有好处。(连平)

一弛,热胀冷缩,保持血管弹性,这对维持血压正常,防止发生心血管疾病,很有好处。(连平)

- 小贴士:**
- 1.在沐浴前后,应当适量饮水,这样可以促进体液循环,排除体内的毒素。
 - 2.沐浴时水温不宜过高,泡浴水温最好维持在 38℃ 上下,单次入浴时间控制在 15 分钟内为佳。最好别超过 20 分钟,时间过长容易使皮肤皱缩、干燥,老年人尤其需要注意。
 - 3.最佳的沐浴时间一般在下午 3 点到晚上 9 点之间,更有利于皮肤的放松和调整。
 - 4.使用磨砂沐浴产品可以帮助去除皮肤上的死皮,不过力气不要太大,此类产品也不宜每日使用,每周 2~3 次足矣。
 - 5.沐浴后的保养也是非常重要的,沐浴乳可以帮助锁定身体的水分,令肌肤更加有光彩。

喝水养生的 8 个方法

- 1.睡前喝水,可预防心梗和中风。
人体缺水时,血液会变粘稠,发生心梗的风险增加。可在睡前 1~2 小时喝杯水,可有效降低风险。
- 2.起床喝水,能防便秘。
早上喝水,能促进肠胃蠕动。睡前可在床头放杯水,起床后立刻喝下,效果加倍。
- 3.运动前喝水,表现更好。
当血液中水分充足,可供给肌肉和细胞更多的氧气和养分,不易疲劳。
- 4.饮酒时多喝水。
酒精有利尿的成分,使血管扩张,体温上升,易造成身体缺水。因此,饮酒时多喝水,可减少酒后口渴等不适。
- 5.焦躁疲惫时,喝水能醒脑。
突然感到疲惫、焦虑、暴躁或大脑注意力不集中,可能是身体缺水的表现,此时喝杯水或许能让你焕发活力。
- 6.天热后烧开水,水质最佳。
因为水管一天已经被大量清水冲洗干净了,此时水质最好。最好不要早上烧开水,因为水管静置一晚后,容易沉积各种异物、杂质。
- 7.大口喝水,等于没喝。
一次饮水太多,会加速排尿,而且喝水太快,易引起气胀。因此,最好慢慢地一小口一小口地喝。
- 8.瓶装水最易滋生细菌。
瓶装的饮料开口后都易滋生细菌,尽量不要嘴巴贴着瓶口喝。(李川)

秋季是小儿轮状病毒所致腹泻的高发期,一些家长在未查明病因的情况下盲目使用抗生素治疗。

秋季小儿腹泻不宜盲目使用抗生素

专家介绍,轮状病毒感染的孩子腹泻时起病较急,常伴有发热、感染和呕吐症状。如家长发现小儿腹泻,不要擅自用药,要到正规医院就诊。另外,不给腹泻的孩子吃东西的做法是不正确的,如果孩子不吐吐应当吃些清淡易消化的食物。(黎昌政)

检查发现,孩子已出现脱水和酸中毒症状,需住院治疗。
专家表示,轮状病毒属于肠病毒,主要通过大便和呼吸道传播,是婴幼儿严重脱水性腹泻的主要病因。每年立秋过后,因温度、湿度特别适宜轮状病毒的传播,小儿腹泻病人数量急剧增多。

针织衫打造今秋时尚

的动感形象。
鲜艳颜色的针织马甲:提升关注度,简洁的款式搭配长款衬衫,大方时髦。卷边中裤的加入,会让针织马甲吸引更多眼球。
黑白条纹针织衫:其简洁干练的轮廓会勾勒出完美的身材,经典的黑白可打造迷人的气质。如果与黑白抹胸组合,可展现充满活力

碎花短款针织衫:充满甜蜜感的图案增添情趣,让年轻女性更显俏皮可爱。短款的设计在今年继续流行,与短裤的组合最完美。
圆点白开衫:精致的圆点为简洁的白色开衫加入甜美气质,清爽的颜色非常适合初秋穿着。与休闲感强的服装搭配,让小开衫充满吸引力。(齐建荣)

晚餐不能这样吃

- 一、晚餐吃太晚;晚餐少吃少患结石**
晚餐早吃是医学专家向人们推荐的保健良策。有关研究表明,晚餐早吃可大大降低尿路结石病的发病率。
人的排钙高峰期常在进餐后 4~5 小时,若晚餐过晚,当排钙高峰期到来时,人已上床入睡,尿液便储留在输尿管、膀胱、尿道等尿路中,不能及时排出体外,致使尿中钙不断增加,容易沉积下来形成小晶体,久而久之,逐渐扩大形成结石。所以,傍晚 6 点左右进晚餐较合适。
- 二、晚餐吃太荤;晚餐吃素防癌**
晚餐一定要偏素,以富含碳水化合物、维生素和膳食纤维的食物为主,而蛋白质、脂肪类吃得越少越好。若脂肪吃得太多,可使血脂升高。研究资料表明,晚餐经常吃荤食的人比吃素者的血脂要高 2~3 倍。碳水化合物可在人体内生成更多的血清素,发挥镇静安神作用,对失眠者尤为有益。
但在现实生活中,由于大多数家庭晚餐准备时间充裕,吃得丰富,这

样对健康不利。据科学研究报告,晚餐时吃大量的肉、蛋、奶等高蛋白食品,会使尿中的钙量增加,一方面降低了体内的钙贮存,诱发儿童佝偻病、青少年近视和中老年骨质疏松症;另一方面尿中钙浓度高,罹患尿路结石病的可能性就会大大提高。另外,摄入蛋白质过多,人体吸收不了就会滞留于肠道中,会变质,产生氨、硫化氢等毒质,刺激肠壁诱发癌症。
三、晚餐吃太饱;晚餐吃少睡眠好
与早餐、中餐相比,晚餐宜少吃。如果晚餐吃得过多,可引起胆固醇升高,刺激肝脏制造更多的低密度与极低密度脂蛋白,诱发动脉硬化。长期晚餐过饱,反复刺激胰岛素大量分泌,往往造成胰岛素β细胞提前衰竭,从而埋下糖尿病的祸根。
此外,晚餐过饱可使胃腹胀,对周围器官造成压迫,胃、肠、肝、胆、胰等器官在餐后的紧张工作会传递信息给大脑,引起大脑活跃,并扩散到大脑其他部位,诱发失眠。(王商)

游泳慎选场所

随着天气逐渐变冷,一些游泳爱好者开始把锻炼场所转向室内游泳馆。专家提醒,游泳一定要到消毒措施完善、有卫生许可证的游泳场所,以远离各种传染病。
专家介绍,到消毒措施不完善的游泳场所去游泳,容易感染眼病、皮肤病、妇科疾病、中耳炎等传染性疾病。眼病主要是俗称“红眼病”的

急性结膜炎。另外,沙眼衣原体也可通过游泳池水传染,使健康人患上沙眼。健康人到公共游泳池时,应注意不要和他人共用浴巾,游泳时不要用手揉眼睛。
专家建议,游泳者自备毛巾、拖鞋、浴巾等物品,游完后及时沐浴,并用一些含碘的洗液稀释后擦拭皮肤,然后冲洗掉。(艾艾)

爆红斗篷披起来



左一:百搭实用的斗篷年年都会有,非常有少女感的连帽针织斗篷真的是必须入手的单品,暖暖的,还很有造型感呢。

左二:超有气场的大斗篷,随便搭配内搭,就能把斗篷穿出时髦的味道。经典干练的格子图案永不过时,用料上也选上了舒适保暖的呢料,让你精工优雅、温暖、可爱,既淑女又帅气,厚度也足以抵挡寒冷气温的侵袭。内搭短裤和高筒长靴,或者直接搭配铅笔裤,都能显得整个人纤细有型。

左三:春、秋、冬三季均可搭配的一款实用斗篷针织,与长裙、T恤混搭,很有层次感!



右图:斗篷式拼接风衣,无拘束气质斗篷款风衣拼接的设计,版型很棒。(艾艾)



启事

2011 年 10 月 14 日上午,七一路派出所接 110 指令出警,在交通路与大庆路交叉口北一百米路西,发现地上躺着一名病危无名男子,后由七一路派出所送入第二人民医院,该男子于 2011 年 10 月 14 日死亡。该男身高 1.75 左右,年龄 65 岁左右,体重 60 公斤左右。瘦长脸、短发、上身穿灰棉袄、下身穿蓝色裤子。望死者家属及知情者及时联系。

联系电话:8398566

周口市救助管理站
2011 年 10 月 14 日



右图:此款斗篷大衣有 3 种穿法,外面一件斗篷+围巾,里面一件背心大衣,深冬整套穿,颜色又是百搭的香槟色,时尚衬肤色。



右图:斗篷款式的羊毛大衣是今年冬天必不可少的时尚款式。斗篷款式不仅穿着十分舒适、方便,更是不限制身材的单品,各种身材的 MM 都会享受到这款单品为你带来的惊喜。身材完美的 MM 们不用说了,自然是怎么穿都会有模特般的迷人效果。

