

春节前后宜吃这些食物排毒



编者的话:春节前后,公司和家庭都有许多大小的餐饮聚会。不定时定量的饮食往往会引起身体新陈代谢系统的紊乱,而使体内毒素堆积。其中,肝、肾是人体内最重要的两个排毒器官。只有及时排除体内的有害物质,保持体内环境的清洁,才能保证身体的健康和肌肤的美丽。作为保健之用,平时我们该如何为自己的身体排毒呢?想为身体做个“大扫除”,到菜市场就可以找到既方便又安全的排毒食品。

助肝排毒食物:
胡萝卜
胡萝卜是有效的排汞食物。含有的大量果胶可以与汞结合,有效降低血液中汞离子的浓度,加速其排出。每天进食一些胡萝卜,还可以刺激胃肠的血液循环,改善消化系统,抵抗导致疾病、老

化的自由基。

大蒜
大蒜中的特殊成分可以降低体内铅的浓度。

葡萄
可以帮助肝、肠、胃清除体内垃圾,还能增加造血机能。

无花果
含有有机酸和多种酶,可保肝解毒,清热润肠、助消化。

助肾排毒食物:
山药
山药虽然可以同时滋补很多脏器,但最终还是以补肾为主,经常吃山药可以增强肾脏的排毒功能。拔丝山药是很好的一种食用方法,用焦糖“炮制”过的山药,补肾抗毒的功效会相应增强。

黄瓜
黄瓜所含的黄瓜酸,能促进人体的新陈代谢,排出毒素。黄瓜

的利尿作用能清洁尿道,有助于肾脏排出泌尿系统的毒素。含有的葫芦素、黄瓜酸等还能帮助肺、胃、肝排毒。

樱桃
樱桃是很有价值的天然药食,有助于肾脏排毒。同时,它还有温和通便的作用。(李佑)



4 种养肾水果让你吃出美丽

一、葡萄

从营养价值来看,葡萄不仅含有矿物质钾、磷、铁和多种维生素,还含有多种人体必需氨基酸。中医学也认为,葡萄性平味甘酸,入脾、肺、肾三经,多吃葡萄可以起到补气养血、滋肾宜肝的作用。大量医学研究证明,葡萄对肾炎患者的康复具有一定的辅助疗效。

这里要注意的是,市面上的葡萄种类和颜色极多,最能补肾的是黑葡萄。但是葡萄性偏凉,胃寒的人要小心,一次不要吃得太多。

二、桑葚

桑葚又叫桑果、桑枣,味甜汁多,是人们常食的水果之一,被称为“民间圣果”。中医认为桑葚味甘酸,性微寒,入心、肝、肾经,具有补血滋阴、生津润燥和补肝益肾作用。

除此之外,桑葚还含有多种维生素、氨基酸和胡萝卜素等成分,对女士来说效果尤其突出,经常服用可以美容养颜,延缓衰老。

三、黑加仑

黑加仑又叫黑醋栗、黑豆果、紫梅,黑加仑的营养价值极高,据科学家统计,每 100 克黑加仑当中含有 181 毫克的维生素 C,322

毫克的钾和多种钙、锌、磷、镁和铁等物质,具有降低血脂、养肾、抗氧化和提高免疫力等作用。

另外,黑加仑还有很高的药用价值,所含有的生物类黄酮能改善血管的通透性、延缓衰老和防癌。

四、黑枣

说起枣子,大家可能一下子就想起红枣,红枣性味甘平,有补气益血之功效,是补气养血的圣品,尤其适合女性。但是黑枣大家有没有吃过呢?

据研究发现,红枣注重补血,但是黑枣注重补肾,中医有记载,黑枣味甘涩,性寒,含有蛋白质、脂肪、糖类和多种维生素,其中以含维生素 C 和钙质、铁质最多,有补益脾胃、养肾阴血的功效。想要养肾的女士可以多吃一点黑枣。

(张洁)



过年警惕胃病发作

春节将至,各种聚会接踵而至,医生提醒,过年须警惕胃病高发。

据专家介绍,胃肠疾病与饮食习惯、工作压力密切相关。年底加班、应酬较多,胃炎、消化性溃疡和功能性消化不良等胃肠道疾病高发。

医生表示,适量饮酒能促进血液循环。饮酒前最好吃一些水果、点心或保护胃的药物,延缓酒精被吸收的速度,防止造成消化道黏膜损伤。

在饮食方面,医生建议要荤素搭配,避免挑食和偏食。只吃荤食容易造成消化系统负担过重,导致消化不良,甚至可能引起慢性病

人旧病复发。在挑选荤菜时应多选用脂肪含量少的肉类和鱼、虾。只吃素食可能导致营养不足。

(熊琳)



不良生活方式让大脑“很受伤”

人人都想聪慧、机敏,并且人人都会为此而采取自认为有益、有助的措施。然而,在日常生活中,生活因素和人们的用脑习惯,对大脑智力却有着不利的影响。下面介绍伤大脑的几种生活方式。

懒散少用脑:有道是“脑子越用越灵敏”。科学合理地多用大脑,能延缓神经系统的衰老,并通过神经系统对机体功能产生调节与控制作用,从而达到健脑益寿之目的。假如懒懒散散不常用脑,则对大脑和身体的健康都是不利的。

胡思乱用脑:“脑子越用越灵敏”是

建立在科学用脑的基础上的,倘若过分紧张焦虑,或是不切合实际地殚思竭虑,则对大脑和身体也有不利影响。

带病强用脑:在身体欠佳或患病时,勉强坚持学习或工作,不仅效率降低,而且容易造成大脑的损害,还不利于身体的康复。

饥饿时用脑:有的人早晨起床晚,来不及吃早餐,甚至不吃早餐。这样就使人一上午处于饥饿中,血糖低于正常供给水平,导致大脑的营养供应不足。若经常如此,势必有损大脑的健康和思维功能。(新华)

龙年“本命外套”萌动冬日

编者按:被压抑的冬日时尚令人感到不安?寒冷加剧的现在,正是补充购买外套和针织的强化季节。为了即将度过的漫长冬季,送上绝对大热的 HOT 单品!注意可别赶不上潮流。找到属于自己的冬日“本命外套”,让我们一起来萌动深冬吧!

新年快到了哦,这样跳跃的大圈圈是不是已经让你蠢蠢欲动了咧,全身挂满了爆炸细胞,那就让我们爆起来吧。充满甜美 feel 带来浪漫的感觉,让你感受其中的靓丽色彩所营造的气氛。(见图 1)

可爱小鹿的优美奔跑,经典的雪花,穿上就有圣诞的浓烈感觉,呈现出令人惊喜的美感,搭配纯白的纱裤,浑身都透着喜洋洋的气息哦。(见图 2)

圆领的套头毛衣显得十分自然而优雅,凸显女孩温婉知性的气质,圆点对称的巧妙设计瞬间拉长了修长感,若隐若现的蕾丝裙边,简单配搭外套、打底裤、长靴,有时候,美丽就是这么简单。(见图 3)

它拥有着最为细腻与厚重的暖意,明亮的颜色彰显女孩的可爱气息,大大的口袋分布在衣襟两边,像是装满了糖果般可爱。冬天,一样可以与美丽同行。(见图 4)

很多女孩都会偏爱这样温暖的深色系,简约的大衣具有浓烈的冬日风情,经典的牛角扣,可爱的口袋,加上宽松的帽子一起装点出独属于女孩的可爱味道,丝毫不显冬季的沉闷感,羊羔的内胆更是贴心的温暖呵护。(见图 5)

时尚流行的韩版设计很甜美哦,很甜美的款式穿出你的可爱吧,很甜美可爱的款式很吸引人哦。材质柔软舒适,流露出纯美小女人味。(见图 6)

钩花领来袭,十分剔透的模样,没有明显的收腰,却能通过精致的剪裁来表现纤细的腰身,基本没有身材限制,胖瘦都好穿哦。

像斗篷一样营造出无懈可击的、超迷人女孩气息,非常唯美。(见图 7)

(艾美)



天冷老人多挠头促进血液循环

头部是神经中枢的所在地。头部的皮肤虽然薄,但血管及毛发既多且粗,体内热量常从头部大量往外蒸发。寒冷可使血管收缩、血压升高,甚至造成小动脉持续痉挛,中风发病率明显增高。有研究表明,气温在 4℃左右时,人体约 1/2 热量从头部散发;而气温在零下 10℃左右时,竟会有 3/4 人体热量从头部跑掉。

那么,老年朋友如何在寒冷的冬季给自己的头部和全身器官保暖呢,经常用手指挠头是最好的办法。头皮是大脑的保护层,分布着许多穴位,人体十二经中,手、足三阳经均起经头面部。平时经常以手指抓头、挠头,可以促进头部血液循环,提高头部供养,有效疏通脑部气血,不仅能使头部和全身器官保暖,对全身脏腑的功能也有协调作用。

具体办法是:两手十指环屈成耙子状,从前额发际往后梳神庭(位于头部前发际正中直上约 0.5 寸处)、百会等穴位,经枕骨向下,十指并拢按至颈根,分手绕颈项两侧到喉结处廉泉(喉结上方,舌骨

上缘凹陷处)及人迎穴(喉结两侧旁开 1.5 寸,颈动脉搏动处)收,掌心顺摩耳颈共 50 下。

此挠头法可以随时随地进行,尤其外出归来,或者一觉睡醒后按摩效果更佳。经过挠头,不仅头皮血液循环改善了,还有利于头发的生长发育,防止头发脱落和变白。

另外,用手指抓头皮、按摩穴位也有同样的效果,此法比挠头力度稍轻,同样能够通经活络。将左手或右手的五指伸开,用指头在头皮上轻轻按摩,先前后、再左右,最后转圈按摩,5~10 分钟即可。

(黑江)

