



天天健康

健康量贩

安利产品(保健、护肤、洗化)销售热线:
13592258667

老年保健

发脾气好过生闷气

生气易得心脏病，
但压抑愤怒更伤身

俗话说“树老怕经风，人老怕生气”，意即生气是长寿的天敌。3月10日，美国哈佛大学的一项研究就表明，人发脾气可能诱发脑溢血、心肌梗死等疾病，对身体本来就不太好的老人来说尤其危险。与此同时，另一研究又指出，生闷气也是“折寿”的一大祸根，它对身体的损伤甚至大过发脾气。美国科学家说，那些不愿意宣泄不满或喜欢抑制愤怒的人心脏不好，免疫功能下降，大脑激素也会产生变化，所以那些怒不形于色的人很难长寿。

其实，发脾气和生闷气都对身心无益。专家说，急躁易怒的人容易得心脑血管疾病，忍气吞声的人容易患癌症。

中国老人更倾向于生闷气。专家表示，老人容易被消极情绪影响，孤独、自卑这些负面情感更多，再加上他们宁愿“自己受苦也为后代着想”的意识非常强烈，导致他们经常压抑不良情绪。

愤怒就像洪水一样，堵不如疏。“子女再忙也要抽出时间来嘘寒问暖，关心父母的身体，分享他们的喜怒哀乐。”专家建议，“老人也要学会自己调节，愤怒时要寻找渠道适当地表达。”比如，可以多参加社区活动，培养兴趣爱好，防止坏心情找上门。其次，遇到问题应及时沟通，把怒火扼杀在摇篮里。再则，若真到了气头上无法遏制时，可以采用“幽默发脾气法”，比如老人帮子女操劳家务，而子女吃完饭就走人了，老人心里肯定不舒服。这时候老人可以说上一句：“领导，我这个服务员今天病了，是不是可以请个假呀？”这样，既把自己的不满传递出去，让儿女意识到不对，又没有伤害到他们。

(周利波)



健康可不是变魔术

魔术师刘谦以醋泡手会伤害骨质，公众不可效仿

当今大红大紫的魔术师刘谦日前透露了他的护手“秘诀”，即为了保持手的柔软，他经常以醋泡手。不少网友也对此深信不疑，她们认为，柔软的手能让自己更妩媚，有人说这样能有助于自己练钢琴。

但医学专家指出，刘谦的做法不可取，长期以醋泡手，对手的伤害很大。

专家介绍，临床上医生在做骨头的病理切片时会用醋泡，醋会让骨头里的钙质溶解，骨头会软化，就像生活中人们炖骨头汤时会加点醋一样。如果把醋用于自己的手上，手可能会变软，但手部的骨密度会受到伤害。

而且，专家提醒，正常的手如果用米醋泡，不仅会染黄，还会刺激手部皮肤。

用醋泡手虽不可取，但因为醋确实有软化血管、杀菌、去油脂的功效，所以民间一直流传着很多用低度醋美容、护肤的小方法，比如脸上油脂分泌过多，可以在洗脸水里滴少许醋来清洁和美白



皮肤；有头皮屑，在洗发水里加少量的醋帮助去屑和护发等。

对此，专家表示，就像吃饺子醋蘸多了嘴唇会发白，洗脸时醋用多了会脱皮一样，醋的使用量必须很少，否则会对皮肤有刺激。

专家说，半脸盆水里加一小瓶盖醋即可，而且无论是洗脸还

是洗发，使用了醋之后，一定要用清水冲洗干净，然后使用其他的润肤产品。

另外，如果想用醋来美容一定要征求相关专家的指导，切忌随意使用，以免弄巧成拙，伤害自己。

(戴志悦)

保健专家提醒
春季饮食养生要遵循“三个原则”

- 原则一：补充热量，增强身体抵抗力**
谷类制品及黄豆、芝麻、花生、核桃等 优质的蛋白质食品
- 原则二：选择抗病毒性食物**
应摄取充足的维生素和无机盐
- 原则三：多吃甜食少吃酸食，利于脾胃调养**
饮食清淡，忌油腻、生冷及刺激性食物
可适量食用野菜和山菜

春季饮食养生要遵循“三个原则”

保健指南

台湾最新一期《康健》杂志回答——

护牙的十个疑问

拥有一口健康洁白的牙齿，向来是人们的梦想。最新一期台湾《康健》杂志就针对护齿问题进行了解答。

问题一：一天该刷几次牙

美国哈佛大学口腔生物医学博士指出，牙齿表面约有109个细菌，牙龈沟约有103个细菌。因此建议，每天吃几次饭就要刷几次牙，最好在吃完饭后5分钟左右就刷牙。另外，每次刷牙必须坚持3分钟左右。

问题二：什么时候该换牙刷

牙刷也会发出信号，提醒你要更换了。从牙刷背面看，如果已经看到刷毛岔开并外翻，就表示刷毛很蓬松了，需要更换。即便刷毛没有外岔，也建议6~8周就更换一次。如果刷毛底部有脏东西沉积，也需要更换。

问题三：使用电动牙刷还用牙线吗

电动牙刷是个旋转面，而牙齿是弧形的，因此，电动牙刷接触牙齿的面积是有限的。所以，即便使用刷牙较干净的电动牙刷还是需要牙线的。台大临床牙医学研

究所医师黄慧瑜提醒，使用电动牙刷必须刷够2分钟，然后再用牙线清理牙缝。

问题四：如何预防牙周病

美国牙医学会认定，牙线是清除牙周病最有效的工具。牙齿之间的邻接面是牙周病最喜欢的藏身之处，而牙线则能深入进去，将食物残渣清理干净。建议，吃完东西后及时用牙线清理牙缝。另外，选牙线时要根据牙缝大小选择，如果牙线太粗，就会伤害牙龈。

问题五：怎么提高牙齿的免疫力

专家指出，提高牙齿的免疫力，主要是为了防龋齿和牙齿敏感。适量使用含氟牙膏，就能提高牙齿的免疫力。专家称，睡觉前使用含氟牙膏效果最好。

问题六：怎样使牙齿光洁美白

阻碍牙齿光洁美白的一大“魁首”就是牙结石。盐是去除牙结石的好东西，不过建议最好用盐水刷牙，不要用盐直接刷牙。因为，盐的颗粒比较粗糙，摩擦力

大，直接刷牙容易磨损牙釉质。

问题七：如何预防龋齿

漱口水有抑制细菌生长的作用。因此建议，如果要预防龋齿，不妨一周用一次漱口水。

问题八：牙齿多久查一次

0~6岁，每2~3个月检查一次；6~12岁，每3~6个月检查一次；13~15岁，6个月检查一次；成年人，每年查一次；老年人，每6个月检查一次。

问题九：是否需要嚼木糖醇

木糖醇的确可以降低龋齿率，在咀嚼木糖醇时，人会分泌大量唾液，改善口腔内的酸碱值，使口腔内呈中性或弱碱性，以降低患龋率。建议，饭后嚼1克木糖醇，一天最多嚼4次。

问题十：哪些食物对牙齿不利

糖果类：巧克力、麦芽糖、花生酥和大妃糖；糕饼类：蛋糕、夹心饼干；饮料类：可乐、汽水、调味乳制品和运动饮料。另外，果酱和花生酱也要少吃。

(魏言)

保健食谱

五谷豆浆
让女人娇颜绽放

鲜豆浆中含有一种植物雌激素——大豆异黄酮，可调节女性内分泌，女性每天饮用豆浆，能有效预防乳腺癌和子宫癌的发生。研究人员做了一项实验，让参加实验的妇女每天喝400毫升豆浆，连喝两个月，在喝豆浆期间及喝豆浆之后，分别检测其体内雌激素的水平。结果表明，每天喝豆浆可以调节妇女体内雌激素与孕激素水平，使分泌周期变化保持正常，能有效预防乳腺癌和子宫癌、卵巢癌的发生。研究人员还认为豆浆对女性的保健作用是独特的，好处明显高于男性。常喝豆浆可以调节内分泌和脂肪代谢系统，激发体内多种酶的活性，分解多余脂肪。可使皮肤光滑、白嫩且富有弹性。

女性朋友平时在家可以自己调配五谷豆浆。用精选的薏米搭配优质大豆，再以滋阴补肾之黑米调和口感，具有滋润肌肤、淡化色斑的功效。喝出活力娇颜，畅享美丽人生！

(晓晴)

专注好豆浆
九阳15年
咨询电话：8230822
8239708
九阳豆浆机

新闻新知

50岁开始锻炼也不晚

锻炼有助于延年益寿，50岁以后开始也不晚。瑞典乌普萨拉大学研究人员1970年开始对当地2200名50岁的人做了一项历时35年的长期跟踪调查发现，5年后，不锻炼者与开始锻炼者之间还没有明显差别；但10年后，两者之间的差别便显现出来，50岁开始锻炼的人早死的危险比不锻炼的人低50%。研究人员由此提醒人们，什么时候开始锻炼都为时不晚，但每天至少要锻炼30分钟。

(新华)

生活提示

人体的五个发胖期

据美国《健身》杂志报道，一个人体重的增减，不但与饮食、运动有关，跟以下“特定期”也有一定关系。

新婚期。这是因为新婚的喜悦让他们忽视锻炼，体重可能会增加。因此建议两个人应一起去打羽毛球、饭后散散步。

节食期。美国心理学家分析说，很多人在节食时体重下降不明显，甚至不降反升，就会让节食者感到失望或沮丧，从而放弃节食，恢复原来的饮食习惯。因此，节食减肥必须有恒心，而且要科学。

戒烟期。这是因为很多戒烟的人都会用零食，比如糖果、巧克力来代替烟草，会导致体重增加。

女性孕期、哺乳期。女性在这个特殊时期都会发胖，从臀部和大腿开始。美国营养学家建议，妈妈们每天抱着孩子多走走，这也是一种全身运动。

升职时。此时，免不了有人为您摆出盛宴，而在得意心态的支配下，食欲也会更加旺盛。此外，会面临较陌生的同事，以及更多的责任，而这种压力又往往催促你的胃口大开。应该保持平和的心态和以前的生活、饮食习惯。

(秋楠)

埋线减肥

周口市烧伤医院针灸减肥科首家引进韩国先进技术——埋线减肥，一月一次，轻松减肥为答谢新老客户做一疗程送一疗程。

电话：6199197 13592208703