



# 办公室女性 补血养血需要“五养”



### 1.神养

心情愉快，性格开朗，不仅可以增进机体的免疫力，而且有利于身心健康，同时还能促进身体骨骼里的骨髓造血功能旺盛起来，使得皮肤红润，面有光泽。所以，应该经常保持乐观的情绪。

### 2.睡养

保证有充足睡眠及充沛的精力和体力，并做到起居有时、娱乐有度、劳逸结合。要学会科学生活，养成现代科学健康的生活方式，不熬夜，不偏食，不吃零食，戒烟限酒，不在月经期或产褥期等特殊生理阶段同房等。

### 3.动养

要经常参加体育锻炼，特别是生育过的女性，更要经常参加一些力所能及的体育锻炼和户外活动，每天至少半小时。如健美操、跑步、散步、打球、游泳、跳舞等，可增强体力和造血功能。

### 4.食养

女性日常应适当多吃些富含“造

血原料”的优质蛋白质、必需的微量元素(铁、铜等)、叶酸和维生素 B12 等营养食物。如动物肝脏、肾脏、血、鱼、虾、蛋类、豆制品、黑木耳、黑芝麻、红枣、花生以及新鲜的蔬菜、水果等。

### 5.药养

贫血者应进补养血药膳。可用党参 15 克、红枣 15 枚，煎汤代茶饮；也可用麦芽糖 60 克，红枣 20 枚，加水适量煮熟食用；还可食用首乌 20 克，枸杞 20 克，粳米 60 克，红枣 15 枚，红糖适量煮成的仙人粥，有补血养血的功效；贫血严重者可加服硫酸亚铁片等。

此外，还应该根治出血病症。女性患有月经过多、月经失调以及肠寄生虫病、萎缩性胃炎、上消化道溃疡、痔疮或反复鼻出血等疾病时，均要及时就医，尽快根治。防止过多流产，可减少消耗许多血液，也是妇女保证健美身体的一项重要条件。

(小兰)



## 每天吃一把葡萄干可降血压



据国外报道，美国心脏学会第 61 届年会上宣布的一项新研究发现，前期高血压(prehypertension 血压稍微偏高)患者每天吃一把葡萄干有助于降低血压。

美国路易斯维尔代谢与动脉粥样硬化研究中心研究人员对 46 名血压稍高的前期高血压患者进行了研究。参试患者被随机分为两组：一组吃葡萄干零食，另一组吃包装好的不含葡萄干、其它水果或蔬菜的零食。两组零食热量相同。参试患者每天吃零食 3 次，持续 12 周。前一组每天吃一把葡萄干(约 60 粒)。结果发现，参试患者血压明显降低。与吃饼干、巧克力、薯条等其它零食相比，吃葡萄干可使收缩压降低 6~10.2 毫米汞柱，舒张压降低 2.4~5.2 毫米汞柱。

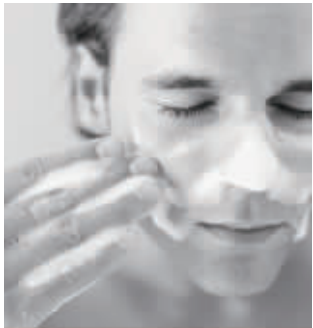
新研究负责人哈罗德·贝斯博士表示，虽然很多报道都认为葡萄干具有有益心脏和血管健康的固有属性，但是在过去的医学文献中无法找到足够的证据予以证实。研究人员认为，这项新研究首次通过对比试验科学地证实了“葡萄干比其它零食更具降压功效”。

贝斯博士表示，这项随机临床试验首次正式评估了葡萄干的降压功效。葡萄干降压的具体机理尚不完全清楚，但是葡萄干中含量丰富的钾可能是主要原因。钾具有降低血压的作用。贝斯博士称，葡萄干还是多种抗氧化剂及膳食纤维的很好来源。抗氧化剂可抗击自由基对人体的侵害，而膳食纤维则可降低血管硬化危险，同样有助于降低高血压。

(王文)



## 春季男人防晒的三秘诀



别以为防晒是女人的专利，男人也需要防晒。女性很容易被春天这种明媚的阳光欺骗，更不用说男士了。春季男士防晒需要注意什么呢？很多人感觉春天空气湿润，天气晴好，阳光明媚，整适合出游。是的，春天是出游的好季节，但是在出游的时候千万别忘了防晒。春季男士防晒是必不可少的一步呢。即使是待在办公室也是不可忽略的。

### 防晒霜

在办公室工作的男性接触紫外线的机会比较少，因此防晒工作可

以不像春游或者需要外出工作那么反复。而且男士皮肤比女士皮肤相对要厚一点，所以办公室男士使用 SPF15 的防晒霜就可以了。

### 水果防晒

水果可以用作防晒后修复的功能并不是很多人知道，但是却有很好的效果。当皮肤经过紫外线的强烈照射而烧伤时，可以选择用冰冻过的西瓜皮或者芦荟敷在皮肤上。因为西瓜皮含有维他命 C，可以镇定湿润皮肤。

(婉茹)

## 意想不到的错误健康常识



生活中很多你认为正确的健康常识，也许是错误的。今天就来为你揭露几个意想不到的错误健康常识，教你正确的健康生活小常识。

### 烫伤药膏对于灼伤很有用？

烫伤时最重要的是：在受伤的组织上冰敷，使烫伤时所承受的高热不要再造成其他伤害。医生建议：烧伤或是烫伤的部位至少要在冷水中泡上 20 分钟后，马上寻求医生协助。

### 流鼻血时要将下巴抬高？

这种方式唯一的好处就是不会把血滴到衣服或是地板上，但是流血的情况并不会因此而停止，血反而会流进咽喉里，情况比较严重的话，甚至还会引起呕吐和窒息的症状。比较好的处理方式是，在流血的鼻孔中塞入一团小棉球，然后轻压鼻翼，并且将头部往前倾，而在脖子上围一条冰毛巾或湿毛巾也有助于止血。

### 过酸的食物会造成胃穿孔？

对于想阻止小孩食用太多汽水和其他乱七八糟甜食但却束手无策的家长而言，这是个很常用的恐怖童话。人类的胃里本来就含有消化食物的胃酸，因此我们的胃并不会因为酸性物质而受到伤害。

### 把腋毛刮掉，汗就会流得比较少？

刮腋毛对于汗水的产生并没有影响，反倒是刮过腋毛后，腋窝会因为排出来的水分无法藏在毛发里而在衣服上留下汗渍。只要在汗水分解之前清洗流过汗的腋窝，就不必担心会有体味太重的问題，反而是刮腋毛可能会造成毛根的脓肿。

### 蛋最好要冷藏保存，不然会有沙门杆菌？

要是这样的话，蛋也要以冷藏的方式出售了。这其实是因为沙门杆菌在冰箱中繁殖的数量极少之故，然而，在冷

热交替的环境中比在温热的条件下更容易助长沙门杆菌的滋长。

因此，要是从商店到住家之间的冷藏过程有中断的话，那么蛋在出售时最好不要冷藏，等买回家后再放到冰箱里。在食用生蛋时也应该避免这种冷热交替的环境。

### 饭后应该立刻刷牙？

一般而言，吃完东西立刻刷牙并不是很值得推荐的一种做法，因为食物中的酸会侵蚀珐琅质，这时候马上去刷牙只会加强酸性的破坏作用。因此，比较建议的做法是漱个口就好了，先把口中大部份的酸性去掉，然后约莫半个小时之后，再将附著在牙齿上的食物残余刷掉。

### 药物对男人和对女人的效果是一样的？

近来的医学研究渐渐接受的看法是，药物对男人和女人的作用绝对是不一样的。一方面是每个人对药物都会有各自的反应，而另一方面则是有一些因素会造成药物在男人和女人身上的反应不同，比方说，阿斯匹灵可能可以给男人用来防止心肌梗塞，但是对于女人却几乎没有什么效用。

像麻醉剂这类可溶于油脂的药物用在女人身上时的剂量就要不一样，因为平均而言，要使用较高的剂量才能使这类药物在女人的脂肪组织上起作用。体内浓缩酵素的作用方式也会受到药剂的影响，然而，这不仅仅跟性别有关而已，似乎还关系到人种的差异。

### 儿童专用食品特别符合儿童的需求？

这些食品都比较甜、色彩丰富、奶味比较重，而且包装上都有生动的卡通图案，以便吸引小消费者，然而这些食品和儿童的身体构造却是一点关系都没有。糖分和添加物都较少的一般“成人食品”说不定还比较健康呢！

(莉莉)

## 女人养颜美容 要保“三通”



防治皮肤干燥、粗糙等，还要注意饮食营养。维生素 A 有促进上皮生长，保护皮肤的作用，秋季要多吃含维生素 A 的胡萝卜和绿叶蔬菜、豆类。

许多爱美的女士一到秋季只重视进补而忽略了体内的循环流通。然而，医学研究发现，很多人需要的不是“补”，而是“通”，只要体内通畅，平时食物中的营养基本可以满足身体的需要；如不讲科学地盲目进补，往往适得其反，损害健康。

何谓“一通”？中医认为，皮肤之健美，很大程度上取决于身体内的气血畅行流通。有气滞血瘀的人，往往会有肌肤粗糙、紫癜、黑斑、面色暗晦等现象，应以活血祛瘀为基本治法，即“通血脉”。

那么，如何做到“一通”呢？即在医生的指导下选用川芎、白芷、赤芍、丹参、当归、防风等活血化瘀中草药口服。宜选用平和的药物，在医生的指导下长期服用。

“二通”也就是“通毛窍”，我们知道，皮肤表层的衰老细胞是新生

细胞健康成长的障碍，它们阻塞皮脂腺、汗孔，使皮肤粗糙或出现斑点或变得黝黑，呈现凹凸不平。那么，如何做到“二通”呢？可使用剥脱法。古埃及用熟石膏、蜂蜜、燕麦粥调为膏，涂之以面，待膏干后揭去，大量衰老死亡的皮细胞被揭除，皮肤便变得白嫩润泽。不妨一试。

“通大便”，也就是我们所说的“三通”。经常大便燥结难解的人，皮肤也易干燥、粗糙及早衰等，所以要经常保持大便的通畅。多食蔬菜水果，养成按时排便的习惯，长期便秘

者要及时照医生诊治。

此外，防治皮肤干燥、粗糙等，还要注意饮食营养。维生素 A 有促进上皮生长，保护皮肤的作用，秋季要多吃含维生素 A 的胡萝卜和绿叶蔬菜、豆类。适当多吃脂肪类、糖类食品，可使皮脂腺分泌量增加。同时禁烟、戒酒，少吃辛辣食品及咖啡、浓茶等，也不宜过多进食甜甘、肥腻、煎炸食品。还要消除由心理、社会等因素造成的紧张刺激，也是预防“流通障碍”的养生之道。

(李芳)