



懂五彩食康健

近年来，各国科学家和心理学家对颜色进行了深入细微的研究，并且得出了“颜色能影响健康”的结论。试验证明：适当的选用颜色，将会成为一种有益健康的“营养素”，反之则对健康不利。

俄国一位学者研究发现，红色使人心理活动活跃，紫色使人有压抑的感觉，玫瑰色使人已经消沉或受到压抑的情绪振奋起来，蓝色可以使人镇静并可抑制人过于兴奋的情绪，绿色可以缓和人的紧张心理活动。研究还表明，在一般情况下，橙色能产生活力，诱发食欲，有助于钙的吸收，利于恢复和保持健康。黄色可刺激神经和消化系统，加强逻辑思维。绿色有益消化，促进身体平衡，并能起到镇静作用，对好动或身心受压抑者有益。自然的绿色对晕厥、疲劳与消极情绪均有一定的克服作用。蓝色能降低脉搏，调整体内平衡。紫色对运动神经、淋巴系统和心脏系统有压抑作用，可维持体内钾的平衡，有促进安静的作用。

红色是血液的颜色，能刺激和兴奋神经系统。但接触红色过多时，会产生焦虑和身心受压的情绪，使易于疲劳者感到筋疲力尽。在艺术作品如节日表演、电影中，少量的红色可起到点缀作用，但红色过多或让人凝视大红颜色太久，不仅会影响视力，而且易产生头晕目眩之感。有学者做过实验，证明人在黄颜色的房间里脉搏正常，在蓝色的房间里脉搏减慢一些，在红颜色的房间里脉搏增快很明显。

颜色可使人绝望，也可使人重新获得生活的勇气。当然这种作用是间接的诱发作用。据说有一座黑色的桥梁，每年都有一些人在那里自杀。后来把桥涂成天蓝色，自杀的人显著减少了。人们继而又把桥涂成粉红色，在这里自杀的人就没有了。从心理学观点分析，黑色显得阴沉，更会加重人痛苦和绝望的心情，把人向死亡推进了一步。而天蓝色和粉红色使人感到愉快，充满希望，使人从绝望中挣扎出来。

在日本，色彩健康法、色彩疗法日益风行，从穿衣、吃饭到居室环境，色彩越来越受到人们的关注。如合理运用不同色彩进行家居装修，橙色适用于娱乐室、厨房；蓝色的环境使人感到幽雅宁静，在寝室使用蓝色，可消除紧张情绪，有助于减轻头痛、发热、晕厥、失眠。

研究表明，不同颜色的蔬果有不同的功效：

黄色系蔬果——可以对抗感冒

橘黄色和黄色的瓜果蔬菜中不仅含有丰富的维生素C，还有充足的β胡萝卜素，它们都可以帮你提高细胞的免疫力，不仅在流感肆虐的季节可以帮你预防感冒，在患了感冒之后也能加速你的康复。此外，黄色系蔬果中含有的β胡萝卜素还能转化为对眼睛健康和皮肤健康有益的维生素A，可以保护视力，改善肤质。如果你长时间使用电脑，或者长时间接触不够干净的空气环境，也要多吃这类蔬果。橙子、橘子、南瓜、胡萝卜、红薯、柚子、甜玉米都是黄色系蔬果。

紫色系蔬果——对心脏健康有益

紫色系的蔬果现在大量出现在超市中，路易斯安那州州立大学的科学家说，无论是深紫

色还是浅紫色的蔬果中，都含有一种叫做白藜芦醇的特殊抗氧化成分。研究发现，这种成分能够促进血液循环，对心血管系统的健康非常有益，不仅能预防心脏病，还能改善手脚冰凉、静脉曲张等症状。研究还发现，多吃紫色系的蔬果，免疫力和记忆力也会得到提高。紫色蔬果有葡萄、黑莓、蓝莓、李子、茄子、紫橄榄、紫薯、紫玉米、紫皮洋葱、紫色胡萝卜等。

绿色系蔬果——平衡女性荷尔蒙

绿色系蔬果中含有丰富的矿物质铁、钙和叶酸，都是能帮助女人平衡体内荷尔蒙的重要成分。深绿色的果蔬中还含有非常丰富的抗氧化成分叶黄素，它可以在人体内转化为对眼睛健康非常有益的物质，不仅可以保护眼睛的视力，还能预防各种眼睛的炎症和白内障等眼科疾病。绿色蔬果有鳄梨、青苹果、奇异果、芦笋、西蓝花、菠菜、豌豆等。

红色系蔬果——有助于预防癌症

英国营养师协会的注册营养师Helen Bond说，红色系的蔬果中都含有大量的抗氧化成分花青素，它不仅是预防细胞衰老的有效成分，更能够阻止细菌附着在细胞壁上，从而有效预防各种炎症，尤其是妇科炎症和尿路感染。红色系的蔬果对口腔健康也非常有益，能保护牙龈健康，预防牙周炎症。红色系蔬果中的“主帅”——西红柿中含有的番茄红素，具有独特的抗癌功能，能够预防乳腺癌等多种癌症，甚至包括危及男性健康的前列腺癌。樱桃、草莓、小红莓、石榴、葡萄柚、西红柿、辣椒都是红色系蔬果中的“精兵强将”。

白色系蔬果——排出体内毒素

白色系的蔬果有助于身体各个系统排毒，其中含有的特殊化合物能促进抗氧化剂的生成，可以提高身体的排毒效率。比如雪梨有助于排出呼吸系统的毒素、白萝卜可以促进肠道蠕动排出消化系统的毒素，大蒜中含有对心血管系统排毒有利的大蒜素，而蘑菇中含有的β葡聚糖则有益于免疫系统排毒。很多白色系的蔬果有滋阴的功效，特别适合女人食用，对皮肤健康很有好处。白色的蔬果有雪梨、白萝卜、白菜、莲藕、菜花、山药、蘑菇、大蒜。

两种紫色食物对女人尤其“疼爱有加”。一是紫玉米，紫玉米中含有的抗氧化剂是蓝莓的5倍。美国得克萨斯大学的营养专家说，常吃紫玉米能帮女人有效预防乳腺癌和延缓衰老。紫玉米中还含有丰富的氨基酸和矿物质，有助于改善人体的微循环，促进身体代谢排毒。比起把紫玉米放到水中煮熟食用，营养专家更建议将紫玉米切成段放在米饭中一起蒸熟食用，这样能摄入更多的抗氧化成分。二是紫薯，紫薯和紫玉米一样，含有丰富的抗氧化成分，紫薯中还含有特别丰富的矿物质硒和矿物质铁，能帮女人补血、增强免疫力，紫薯还是女人瘦身的最佳选择。（北晚）

女人最先衰老的身体部位

衰老，是一个必然的自然规律，除了关注脸上第一道皱纹是何时产生的以外，你有没有意识到身体是何时一步步走向衰老的？谁是身体上最先衰老的部分？

■ 胸部

完美坚挺的胸部是一个女人性感的标志。女人从25岁起，胸部就开始出现衰老的征兆，当然也有地心引力的影响，会慢慢开始下垂，而如果不注意胸部的保健，还可能患上乳腺增生、乳腺癌等疾病。

专家建议：

- 1.好的内衣能将你的胸部最高点向上提。一般来说，这一点应在肩膀至肘关节的正中。
- 2.永远记得乳房是女性最脆弱的部位，所以平时要倍加呵护。
- 3.生个孩子吧，在适当的时候。因为当你生第一个孩子时，意味着你患乳腺癌的可能性减少了7%，而如果你选择母乳喂养，则可能让其再降低4.3%。
- 4.使用美胸、紧实乳房的健胸霜。

■ 大脑

虽然男性的脑体积比女性大15%~20%，但是在脑细胞的死亡速度上，男性要快于女性2倍。30岁开始，女人的大脑开始衰老，重量也从最重的1600克开始慢慢减轻。

专家建议：

- 1.细嚼慢咽，为的不只是保持身材，还可令大脑不老。当牙齿咀嚼食物20下时，大脑的血流量会明显增多，就能保证大脑的供血量，保持正常的思维活动。
- 2.弹奏乐器能使大脑控制若干肌肉协调工作，无疑是一种益脑的锻炼，所以，那架心仪已久的乐器就让他马上买单吧。
- 3.聊天有助于刺激脑神经细胞间的联系、促进大脑思维、延缓大脑衰老，如同为大脑做“保健操”。

■ 卵巢

35岁以后，由于卵巢的分泌功能下降，开始出现各种困扰——月经不调、肤色没有光泽、断发脱发、皱纹增加、皮肤粗糙、腰酸腿软、乏力、阴道干涩、乳房萎缩。医学研究表明：卵巢是女人分泌雌孕激素的唯一器官，雌孕激素的状况将决定女性青春美丽或人老珠黄的程度。

专家建议：

- 1.性生活不仅能使女性的阴道保持年轻，还能调节女性阴阳平衡，帮助激发卵巢的活力。
- 2.像爱他一样爱大豆。豆类与豆制品中含有一种类似雌激素样的物质，能够补充卵巢萎缩后雌激素分泌减少带来的不足。虽然这种物质的作用比雌激素低1000倍，但其在血液中的浓度却比雌激素高1000倍。所以，很多保健专家称大豆是女性的“爱人”。

■ 脊椎

45岁以后，脊椎、腰椎开始退步。脊椎出现了侧弯，就会带来很多疾病。女性与男性相比，发生脊椎侧弯的人群是男性的3倍。脊椎侧弯的女性特别脆弱，轻轻搬一次东西，就有可能需要一个月平躺在床。脊椎疾病还可能影响到心脑血管疾病和心理健康。

专家建议：

- 1.调查发现：长期翘二郎腿容易引起弯腰驼背，造成腰椎与胸椎压力分布不均。长此以往，势必压迫脊椎神经，而且翘二郎腿还会妨碍腿部血液循环，造成腿部静脉曲张。
- 2.英国科学家发现，135度的靠后松弛坐姿最保护脊椎。

■ 手部

手部如果保养得当，衰老相对是缓慢的，

最明显的衰老标志——老年斑要到50岁以后才可能出现。所以在这之前，只要保证手不干燥和被暴晒，它是可以帮助你保守年龄秘密的。

专家建议：

英国的一项研究发现，精心修饰双手的女性看起来更年轻。指甲上亮晶晶的装饰品或手指上小巧的戒指，都会转移人们的注意力，从而忽略手部的皱纹或斑点。

■ 肠道

你有没有想到，这个长度达5~6米的家伙竟然是你最开始衰老的地方。的确如此，因为肠道是我们身体里重要的消化吸收系统，营养从这里吸收，毒素、垃圾从这里排出。医学专家指出，人体90%的疾病与肠道不洁有关，1天不排便等于抽3包烟。

肠道衰老带来的最直接的问题就是便秘，肠道中最高能积存约6.5公斤的宿便，大量的宿便堵塞在肠道里，使得毒素、垃圾无法及时排出，甚至被肠道当做“营养”重新吸收，于是导致肤色晦暗、斑痘丛生、口臭熏人。不仅如此，由于腹部堆积了太多的废油，“小腰精”直接升级变成“小腹婆”。

专家建议：

- 1.每周至少食用2~3次高纤维食物。米糠和麦糠中的膳食纤维含量最高，它们可促进大肠的蠕动，缩短食物在大肠里停留的时间，防治便秘；另一方面，它们能像海绵一样吸附肠道内的有毒物质，并及时排出体外，减少肠道对有害物质的吸收。
- 2.肠道SPA。也叫大肠水疗，是经常便秘者改善肠道空间清洁度的有效方法，但此方法要去专业医院施治，并谨遵医嘱。

■ 臀部

40岁开始，女性会发现自己的臀部开始衰老，松弛，手感变差。身高仅有1.55米的凯莉·米洛连续两年登上“英国女性最想要拥有的身型”榜首，而《太阳报》将她的背部与臀部曲线列为“人类美学遗产”，还有媒体称赞她的美臀是一个“形体优美的水蜜桃”。如果臀部松弛，那么你的吸引力就会大打折扣。

专家建议：

- 1.背脊挺直，坐满椅子的2/3面积，将力量分摊在臀部及大腿。这样的坐姿不仅优雅，还能有效提升臀部。
- 2.选择有效的紧身裤可以有效控制臀形，紧身裤是分娩后或塑身女性恢复身材的最好帮手。
- 3.使用塑身霜。臀部的形状与大腿息息相关，保证这两个部位的紧实、弹性，是保证臀部曲线和抗衰老的先决条件。

■ 鼻子

鼻子是有美丽时限的，鼻子最美的时间段是20~45岁。45岁以后，你每天早上起床就会发现，鼻孔下垂、鼻型改变、鼻梁也稍有下陷，甚至你能感觉到鼻子比以前大了很多。所以，45岁之后，你不能再说什么谎话了！这是因为，鼻子会像其他软组织（皮肤、脂肪和肌肉）一样萎缩。随着时间的增长，骨骼也会萎缩，没有了骨骼的支持，这些软组织就少了可供支撑的基架。

专家建议：

- 1.注意防晒，不要吸烟，开始使用一些能够唤醒再生细胞的护肤品。
- 2.由于女性经期时血液成分发生变化，免疫力相对较差，呼吸道更容易感染，所以在此期间应远离污染较重的地方，或过冷、过热的环境。
- 3.每周至少3次，每次半小时的运动，可增强呼吸道抗菌能力，防止鼻子衰老。

（人民）