

美容妙招

蜂蜜美容四招

● 妙招1
【蜂蜜+水】

蜂蜜含有大量能被人体吸收的氨基酸、酶、激素、维生素及糖类，有滋补护肤的美容作用。用蜂蜜加2倍~3倍水稀释后，每日敷面，可使皮肤光洁、细嫩。

● 妙招2
【蜂蜜+醋】

蜂蜜和醋各1汤匙~2汤匙，温开水冲服，每日2次~3次，按时服用。长期坚持，能使粗糙的皮肤变得细嫩润泽。

● 妙招3
【蜂蜜+苹果+乳脂】

将苹果煮沸，捣碎，加入蜂蜜与乳脂，制成润肤面膜膏敷面，可令你肤洁如玉。

● 妙招4
【蜂蜜+奶粉+蛋清】

蜂蜜1匙，奶粉1份，蛋清1个，混合均匀制成面膜，用棉签在脸上涂上薄薄一层，20分钟后用温水洗去。连续使用一个月，对皮肤干燥有明显效果。（张司棋）

减肥瘦身

排毒美体五招

● 多喝水

成年人一天需要3000毫升以上的水，天气炎热，运动量增加时，需水量会更大。一般情况下，成人一天要喝6杯至8杯水。

● 多吃利大便食物

纤维素是最好的清肠通便剂，它在肠道内对水分和毒素兼收并蓄，且促进通便。利于通便的食物有菠菜、马铃薯、南瓜、竹笋、苦瓜、香蕉、空心菜、地瓜等。

● 多吃利小便蔬果

比如西瓜、冬瓜、菜瓜、黄瓜、葡萄、生菜、芥菜、金针菜、大白菜等。这些新鲜蔬菜瓜果等碱性食物，不但能通利小便，还可以中和人体代谢过程中产生的酸性物质。

● 多运动

美国专家提出健康排毒的生活方式，第一就是运动，认为运动的排毒效果非常突出。此外，运动还可以振奋精神、消除压力、帮助消化、润肤美容。

● 早睡早起

医学家们为我们列出了人体睡眠排毒时刻表：21:00~23:00 免疫系统排毒；23:00~次日凌晨1:00 肝部排毒（需深睡）；凌晨1:00~3:00 大肠排毒。（李沛珊）

养生之道

晨练，我们一起“俏夕阳”

◇晨报见习记者 张凯培



王发庭及同伴在广场锻炼身体

每天早晨到小广场上练太极拳、剑、舞扇，已经成为居住在鹤翔东区周边老人们的一种习惯。而在2005年以前，这里的老人们还没有这种健身的习惯。带来这些变化的，是一个叫王发庭的人。

● 偶然与太极“结缘”

现年64岁的王发庭是原市建委保卫科科长，2005年退休后，为打发时间他就见天在院子里下棋；可每天长时间坐着，浑身觉得不舒服。恰巧这时单位为促进大家健身，邀请了一位宋老师教大家学习打太极拳，王发庭也就凑热闹和大家一起练习起来。

也不知道是年龄大了还是怎么回事儿，简单的24式太极拳，王发庭愣是学不会。“练着都没信心了，常常是早上学回家就忘了，真是急人。那时候心里打了很多次退堂鼓，但是想着不能服老，要争这口气，就坚持住了。”王发庭笑着说。

说起来容易做起来难，为了学好太极拳，王发庭可是下足了工夫。“那时候他跟着了迷一样，早上跟着老师学，回到家来跟着电视学，要不就跟他其他老人切磋，一天到晚就看着他在那里比划。”王发庭的老伴儿回忆说。

宋老师教课的两个月时间很快就过去了，随着老师的离开，参加晨练的居民也渐渐散去，小区又恢复了往日的平静。王发庭虽然学得比较慢，但老师这么一走，他倒觉得不适应了。

“要不就自己学吧。”带着这样的想法，王发庭一直坚持了这么多年。除了雨雪天，每天早上五点多，他都会带着录音机出现在社区广场上，练习太极拳。

● 越练越有劲儿

经过不断练习，王发庭对太极拳、太极剑和太极扇都渐渐熟悉起来。看着王发庭每日坚持锻炼，小区的老人们开始自发地跟着他一起锻炼起来。“一个人有些无

聊，人多了热闹，看着大家都来锻炼，我心里非常高兴。”当了“老师”的王发庭说。

● 坚持锻炼身体好

由于太极具有活血化瘀、疏通筋脉的作用，对治疗各种慢性病有一定的帮助，不少坚持锻炼的老年人明显感到了自己身体状况的改善。高雪梅通过锻炼缓解了腰腿疼痛的毛病，鹤翔东区一位老人锻炼后癌症病情好转……

别看现在王发庭挺精神，2005年刚退休时，他可是满身毛病，又是类风湿性关节炎，又是心脏供血不足，还有肩周炎，每个月都要花上一两百元买药吃。通过这几年的锻炼，现在不仅气色好了，上楼觉得轻松多了，各种药也不怎么用吃了。原本瘦弱的他，现在胖了二十多斤，他说这都是晨练带来的好处。

● 大家一起“俏夕阳”

随着晨练队伍的壮大，老人们互相认识成了新朋友，谁家要是有什么事情，大家都会想办法帮忙解决，生活氛围也因此活跃了许多。

由于小区广场没有电源，王发庭总是拿着录音机装电池给大家放音乐。几年下来，光是录音机就换了四个，消耗的电池更是不计其数。“因为用电不方便，那边楼上的刘局长就从他家拉出了电线给大家用，大伙儿说要给钱，刘局长说啥也不要。”王发庭指着广场南边的居民楼对记者如是说。

有了电源，王发庭和朋友们也时尚起来，前段时间他们还买了个MP3。“音质比过去好多了。”王发庭说，“为了一起打太极，锻炼身体之余也解了闷。现在，大伙儿是越练越有劲儿了。”参加锻

健康饮食

六种不宜空腹吃的食物

专家指出，不少食物若空腹吃下去，有时还没被消化吸收便很快排泄或刺激肠胃，从而引起身体不适，必须注意。

● 空腹吃糖

空腹吃糖易引起蛋白质聚糖作用，不利于对各种蛋白质的吸收，导致动脉粥样硬化，影响肾与血液循环的正常机能。

● 空腹吃大蒜

大蒜含有大蒜素，它的辣味会刺激肠壁，使肠壁血管充血、水肿和组织液分泌过多，引起急性胃炎。

● 空腹吃香蕉

香蕉中含有镁，空腹吃

会使血液中的含镁量骤然升高，镁与钙的比例失调会对心血管产生抑制作用。

● 空腹吃番茄

番茄含有大量的果胶、柿胶酚、可溶性收敛剂等成分，容易与胃酸发生化学反应，凝结成不易溶解的块状物。

● 空腹吃柿子

空腹食用柿子容易与胃酸结合凝成难于溶解的硬块，引起胃脘痛、胃扩张、胃溃疡、胃穿孔、胃出血等。

● 空腹吃橘子

橘子汁含大量糖分和有机酸，空腹吃会刺激胃黏膜，使脾胃不舒服。（刘越）

心灵鸡汤

当老公留有“爱情案底”

无意中，在丈夫的旧皮箱里发现他旧恋人的情书，还系着红丝带；他保留的箱底下有一缕可疑的青丝；他的电话本里列有旧情人的芳名，而且放在最前面……

这些有关丈夫的“爱情案底”，往往令许多女性朋友焦虑不安。这个时候，有些女人就可能干蠢事，而聪明的你该如何面对呢？

首先，不要因为丈夫旧情人剪短发，你也跟着剪；看到丈夫旧情人的信里煽情的句子，你也偷学几句并发挥在餐桌间，这会让你丈夫起鸡皮疙瘩。

总之，你不要把“那个人”当成学习的楷模，但也不要把她上纲上线成“情敌”。你不要问丈夫：“这‘爱

情案底’，是彻底清洗，还是保留？”而应该先表扬他是个恋旧的、有情有义的男入，然后问他：“我们第一次约会那天，是多云还是晴天？”

这样过渡自然，绵里藏针，循循善诱，他一定会觉悟，并愉快地接受你的安排——原来，我们也有过春天，怎么忘了？

适当吃醋是必要的，表示你对爱很在乎；没有反应，只能说明你没女人味或装得太虚伪；而反应过度，则说明你不太自信，也不太优雅。

也许，丈夫“怀旧”只是引入一种竞争机制，以促进太太不断进步。聪明的女人，不是花心思去守住爱，而是怎么去更好地爱。

(林琳仙)

科学育儿

科学预防
儿童牙齿疾病◇市第二人民医院口腔科
科主任 赵存修

宝宝常见的牙齿问题，有些是由于大人不慎造成的，比如奶瓶性龋齿；有些则是因为牙齿受伤或是清洁不彻底造成的。但无论什么原因，父母都应该有正确的牙齿保健观念，让宝宝有一口漂亮的牙齿。

● 大龋齿(奶瓶性龋齿)

奶瓶性龋齿是哺乳方法不当所致的严重龋齿。有些妈妈为了哄宝宝入睡，总是喜欢让宝宝吮着奶瓶入睡，殊不知，宝宝牙齿表面残留的乳汁，正是“蛀虫”最好的温床。

要预防奶瓶性龋齿，妈妈应多注意宝宝口腔的清洁工作，尤其是在哺乳之后。

● 齿列不整

有些小朋友口中会有两颗外突、尖尖的犬齿，这就是俗称的“虎牙”。有人认为小孩子长小虎牙很可爱，可是，有许多孩子正是因为牙齿太过拥挤、不易清洁，而造成蛀牙或牙周疾病。所以一旦出现这种情况，一定要用牙齿矫正器把虎牙矫正好。

许多父母都有这样的观念：乳牙早晚都要换，所以即使成了蛀牙也没关系。这样的想法是错误的，因为乳牙如果过早成为蛀牙或脱落，就可能造成相邻牙齿的倾斜和自身生长空间的丧失，其结果就是恒牙齿列拥挤和咬合功能不良。

如果小时候的乳牙过早脱落，同时又没有做一个空间维持器来维持口腔内正常的空间比例，那么这颗牙齿的空间就可能被旁边的牙齿所取代，旁边的牙齿就会渐渐偏离正常的位置。而本来要长出的恒牙，也会因为原来的空间被其他牙齿占据而偏离正常位置，甚至无法正常长出而停留在齿槽骨中，造成缺牙。

● 如何陪孩子接受诊治

儿童接受治疗时，并不像大人那样容易沟通，所以在必要时，牙科医师会采取半强制性的做法。妈妈们可能会很心疼，因此，除了非常年幼的婴儿或有特殊身心障碍的小朋友外，家长最好不要陪在旁边，因为这样有时反而会成医师和孩子沟通的阻碍。

● 家长须知

1. 在孩子面前不要提起更不要夸大看牙病时的恐怖经历，以免让孩子心存恐惧。
2. 平时不要用“不听话就带你去看牙”等话语来吓孩子。
3. 监督并帮助孩子做好口腔的卫生工作，使其养成饭前洗手、饭后刷牙的好习惯。