

美容妙招

五大妙招轻松去皱

大多数人从25岁开始面部就逐渐有了细纹,对于去皱,除了保湿、防晒等例行保养工作之外,不少人还尝试过激光除皱、注射肉毒杆菌,结果却未必尽如人意。其实去皱不是非得伤筋动骨,巧用妙招,往往可以取得出其不意的效果。

匀,涂抹面部;香蕉捣烂后,加半汤匙橄榄油,搅拌均匀后涂在脸上;草莓切片贴面,去皱效果也很好;西瓜皮擦面同样能去皱爽肤。

【**注意事项**】过敏体质的人要注意对各种瓜果蔬菜的禁忌。

DIY 面膜

面膜是有效去皱的良方,但并非只有价值不菲的高端面膜才能有效去皱,用蛋清和蜂蜜DIY面膜,也能起到不错的效果。

【**具体办法**】先将脸洗净,再取新鲜鸡蛋一个、蜂蜜一小汤匙;将蛋清充分搅拌至全部起泡,加入蜂蜜,搅拌均匀;将其均匀涂在脸上,20分钟~30分钟后用温水洗净并擦上润肤液。

【**注意事项**】20岁至30岁者每周宜做两次左右,30岁以上者每周3次为宜。

妙用生鲜果蔬

去皱效果明显的果蔬有黄瓜、西红柿、香蕉、草莓等。

【**具体办法**】把黄瓜切成薄片敷在面部,能除皱润肤;把西红柿汁加少许蜂蜜调

多吃鸡皮和鸡骨

皮肤真皮由富有弹性的纤维构成,而构成弹性纤维最重要的物质是硫酸软骨素,鸡皮及鸡的软骨中含有丰富的硫酸软骨素,因此多吃鸡皮和鸡骨能使皮肤保持细腻和弹性。

【**具体办法**】吃鸡时,可多吃鸡骨和鸡皮;也可把吃剩的鸡骨头洗净,和鸡皮放在一起煲汤,熬至鸡骨酥烂后食用。

【**注意事项**】不要硬嚼较硬的鸡骨,以免损伤牙齿和肠胃;鸡皮和鸡骨营养丰富、热量高,肥胖者要注意适量。

矿泉水拍脸

妙用矿泉水有助舒展面部细小皱纹,为深入补水打好基础。

【**具体办法**】把富含偏硅酸的矿泉水直接喷在脸上,



用手轻轻拍打,在为皮肤补充水分的同时,使矿泉水中的偏硅酸能被充分吸收。

【**注意事项**】洗净面部后再使用这种方法,否则可能堵塞肌肤毛囊;注意拍打力度,避免用力不当损伤肌肤。

米饭团搓脸

用温热的米饭团搓脸,

可巧妙地深入去除皮肤毛孔内的油脂、污物,促进肌肤通畅,减少黑头和皱纹。

【**具体办法**】从煮熟不久的米饭中挑选比较柔软的部分趁热揉成团,放在面部揉搓,最后用清水洗净即可。

【**注意事项**】使用的米饭不宜过热,以免烫伤皮肤;搓制的米饭团不要太松散,否则会中途散开。(杨明英)

心灵鸡汤

快乐的理由

从前人们碰到一起,打招呼时说的是:“吃了没?”后来路遇,改成了:“你好!”今天相逢,在相当一部分人口中,又变成:“活得快乐点儿!”

由物质到精神,关怀的内容发生了本质的变化。

然而,快乐的理由呢?我问过许多女同胞,回答差不多都是:“享受生活呀!”不同的是,她们有各自的快乐源泉——

一个老太太,已垂垂老到走路不能自如,还坚持在公园的台阶上一级一级地往上挪。她一脸灿烂地说:“这是我每天最快乐的事啊。”

一个女友,整天在办公室忙碌,也就是打印个文件之类,很琐碎,往身后一看什么都没留下。可一到休息

日,她就闲得郁闷,唠叨说:“工作能使我快乐。”

一个操劳了一辈子的母亲,不穿金,不戴银,每日依然辛苦不辍。可她笑呵呵地回答儿女们的是:“全家平平安安比什么都让我快乐。”

一个下岗女工:“谁能给我一份工作,我就快乐死了。”

一个小保姆:“主人家信任我,不见外,我就觉得快乐。”

一个小女生:“每天早上能让我睡够了,最快乐!”

至于我自己呢?每当坐在电脑前写作,心里就流淌出一条喜悦的大河,别人以为我整天那么辛苦,玩什么命呢?殊不知,写作是我灵魂的居所,是我生命中快乐的时光。

生活是世界上最难的一道题,复杂得永远解不开;可是生活又简单得像一滴透明的水珠,一首歌,一朵小花,一片绿叶,一只小动物……

人心才是自然界最深不可测的欲海,有了电视机,还想要电冰箱、洗衣机、手机、空调、汽车、房子、别墅……然而人心也最容易满足,一句宽心的话、一张温暖的笑脸、一个会心的眼神、一声真诚的问候、一个善良的祝福就能使我们回到快乐的童年,小鸟一样“叽叽喳喳”唱个不停。

史蒂文生说:“快乐并不是幸运的结果,它常常是种德行,一种英勇的德行。”

快乐起来的理由有万万千千,关键是要时时刻刻给自己加油。(韩惠)

健康饮食

巧吃五色豆补五脏

民间有“每天吃豆三钱,何需服药连年”的谚语,意思是说如果人们每天都吃点豆类食品,不仅能够远离疾病的困扰,还可辅助治疗一些疾病。现代营养学也证明,每天坚持食用豆类食品,只要两周时间,人体就可以减少脂肪含量。

在绿豆汤中调入蜂蜜饮用,排毒功效更佳。

◆黄豆补脾

黄豆富含皂苷,能刺激分泌消化脂肪的胆酸,具有促进消化吸收的作用。黄豆的颜色与脾脏相对应,可健脾、益气补虚,经常食用还有助于延缓衰老。

◆白豆补肺

白芸豆有皂苷、尿素酶和多种球蛋白等成分,具有提高人体免疫力、激活淋巴细胞、促进脱氧核糖核酸的合成等功能,对预防呼吸道疾病的发生、复发有很好的作用。

◆黑豆补肾

黑豆中含有许多抗氧化成分,特别是异黄酮、花青素都是很好的抗氧化剂,能促进肾脏排出毒素,具有明显的补益肾脏、益阴活血、强筋健骨、安神明目功效。(周华)

◆红豆补心

红豆含有较多的膳食纤维,具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、解毒抗癌、预防结石的作用。红豆有良好的利尿作用,能解酒、解毒,对心脏病、肾病、水肿均有一定作用。

◆绿豆补肝

绿豆味甘、性凉,是清热解毒、去火的常备食品。常食能帮助排泄体内毒素,促进机体正常代谢。绿豆可降低胆固醇,又有保肝和抗过敏作用,

科学育儿

春季多给孩子压压腿

春季要练脚。脚跟上有跟腱,膝盖后边有胭窝,膝盖上有骸骨,可以通过压腿来舒展筋骨,很管用。先找个台子,不用太高,把脚后跟放在台子上,压腿的时候筋就会伸得很疼,可以用手来够脚尖,做完一条腿,再做另一条腿。

尤其对于孩子,如果想要儿童生长得快,发育得好,可以在春季增加营养,并让他们多锻炼。

如果孩子长得不高,在春季,让孩子仰卧,吸气的时候,胳膊往上抬至头顶,两腿并拢;呼气的时候,把腿往下伸。

家长也可以帮着孩子做。让孩子躺着,用手心按着他的膝盖,另一只手拿着他的脚跟之上的跟腱,按的时候捏着筋腱捋,一边捋着一边往下拽,拽完一条腿,再拽另一条。

最后伸腋下,腋下有个极泉穴(在腋窝顶点,腋动脉搏动处),用一只手的中指点极泉穴,另一只手拉孩子的手腕,反复做,可帮助孩子长个。

这些做法是在男性1岁~12岁、女性1岁~11岁之间做的,过了这个年龄,效果就没那么明显了。(李倩)

时逢春季谈过敏

春季百花盛开,是花粉最多的时节,加上气温变化比较大,也使尘螨、霉菌增多,往往诱发过敏性皮炎、过敏性湿疹、皮肤红肿、瘙痒、过敏性鼻炎、哮喘等症状。其中过敏性鼻炎有打喷嚏、流鼻涕等症状,可导致鼻黏膜水肿。

对于过敏性疾病应该早发现、早预防、早治疗,远离过敏源。治疗过敏性疾病不能单从脱敏治疗,关键要提高病人的自身免疫功能,对致自己过

敏的物质产生抵抗力和抗体,才能真正达到有效脱敏。

市军分区门诊部皮肤科建议患者,得了过敏性疾病,不要自行盲目用药,滥用苯海拉明、扑尔敏、雷氯他定等对大脑中枢神经有抑制作用的激素类药物。患者最好先去做出正确诊断,然后根据治疗方案,使用对肝肾和大脑没有刺激的药物进行治疗。

垂询电话:2976644
3322774

过夜开水 千万别喝

◇市第二人民医院普外科 齐文娜

不少人家都有个盛水的凉瓶,里面的凉白开水可以随时喝。但是,这种方便可能带来健康隐患。当天没有喝完的凉白开水,一定要倒掉。

这是因为,久置的开水中含氮的有机物不断被分解成亚硝酸盐,同时,微生物的介入会加速含氮有机物的分解。亚硝酸盐对身体的危害众所周知,它具有很强的与体内血红蛋白结合的能力,会妨碍血液正常的运氧功能。所以,开水最好当天喝完。

此外,很多家庭习惯用桶装水,看似密封良好的桶装水也应在三四天内喝完。因为桶装水放置时间久了,细菌会顺着进水口溜进去;饮水机在出水时会形成负压,不可避免地吸入部分空气,空气中的细菌及微生物也会“乘虚而入”。

特大喜讯

快捷食府特聘民间江湖名师隆重推出江湖私房菜。为感谢新老顾客长久以来的关爱,倾情奉献三大免费:

1. 免费送特色菜一道;
2. 粥(晚餐)长年免费;
3. 啤酒免费。

详情见店内海报

快捷食府:3293013

订餐热线:13849212128 13849201089

地址:新区兴鹤大街与淇河路交叉口(中州快捷酒店内)

学生配镜只配极品镜——麦迪格

学生的眼镜每年都要更换一次,因为戴原来的眼镜已经看不清了,并且每换一次眼镜,度数都要增加100度左右。如果小学就近视,到高中毕业一般都是近千度的近视眼,而且会出现很多后遗症。现在医学界对真性近视的定论是:不可治愈。戴普通眼镜花钱不说,每年增加的度数是谁也给你减不下来的。

麦迪格防护镜:能把假性近视治愈并保护您的眼睛永不近视。

麦迪格不长度度的眼镜:能保证真性和高度近视者永不长度数。

承诺:长度就退款! 免费做多项视力检查

地址:新区市电视台对面向西50米

电话:6999465 13849211957

野生大鱼坊

来自乌苏里江无污染的绿色生态大鱼。我们的鱼,老人吃了长寿,小孩吃了健脑,女人吃了美容养颜,男士吃了更强壮。“喝江鱼一碗汤,赛过飞禽走兽一筐”。何不陪同亲戚朋友来到野生大鱼坊品尝生态鱼?

本店为感谢新老顾客,特推出8折优惠,送面条、送两份菜!

预约电话:2615789 15939257456

地址:山城区山城路与奔流街交叉口路西