

# 中医美颜 调养你的“荷尔蒙”

美容妙招

“激素”是个什么东西?这个让女人美丽的家伙,它存在和运行于我们的全身。有了它,女人就像被阳光和雨露滋润着,充满激情;没有了它,女人的肌体就如凋谢的花朵……美颜激素,让中医把把它的脉!

内分泌腺中的垂体是人体内最重要的内分泌腺,它通过所分泌的激素直接或间接地调节和控制全身的内分泌活动。其分泌的激素之一“催乳素”,由199个氨基酸残基组成,是造就女性至美乳房的宝贝激素。活跃的它不仅打造出丰满、圆润的女性乳房,而且维持乳腺的正常分泌,让我们远离乳腺疾病!

## “Hormone”是个什么脉象?

Hormone,中文称激素,意思是“使某物运转”。是的,激素在血液里不停地流动,一旦到达目的地,就附着在细胞表面,刺激其特殊的功能,这些功能从肌肤到性欲,从骨骼生长到生殖,从思维到情绪无所不能。而激素源自哪里?它是由肌体各种分泌腺所产生的。人体的内分泌腺包括垂体、甲状腺、肾上腺、胸腺、性腺及松果体等等。如此多样的内分泌腺会产生各种不同的激素,正是这功能多样的激素,给了人们多彩的生活。

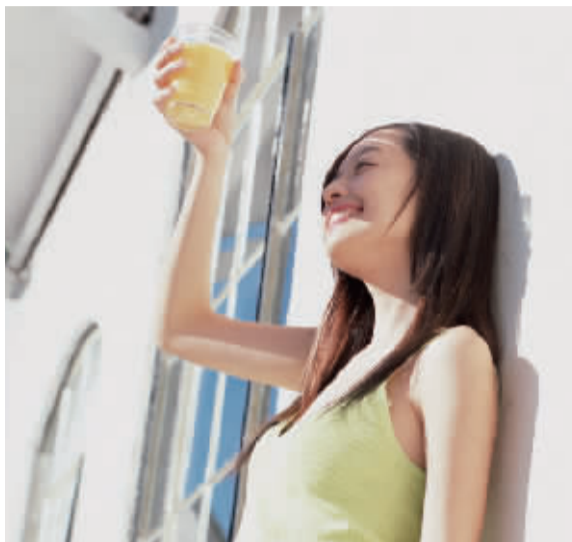
### ◆美颜良方:美“喂”双乳

如果你是个乳房小小的女生,或有一些乳腺问题,中医会给你开出如下轻松的小药方子:属于肝气郁结型的,宜疏肝理气,可服逍遥丸、小金片、乳癖丸、犀黄丸等。属于肝肾阴虚型的,宜调补肝肾,可服六味地黄丸、二至丸,同时服用小金丹。

### 微笑式调养

#### ◆Hormone 脉象:不孕症

女性的卵巢、男性的睾丸是肌体的重要性腺器官,要保障卵巢和睾丸的功能正常,首先下丘脑、脑垂体的



功能要正常,能分泌出正常的促性腺激素。因为下丘脑和脑垂体是卵巢的主管机构,如果这些组织有肿瘤、炎症等病变,就难以分泌出正常的促性腺激素。这样一来,无论是男性还是女性的生殖功能就会受到影响,具体到女性可引起不孕。

#### ◆美颜良方:微笑是无需处方的良药

性腺功能的不正常,代表了激素的不稳定,如何防止性腺内分泌失调,中医也给出了不同处方。专家称,人体内分泌腺工作不正常,容易导致气血运行失常等问题,中医根据每个人的身体情况调理气血、化淤散结进行辨证调治,同时认为情绪对内分泌也有一定影响,积极的情绪会让性腺激素趋于稳定,微笑着面对生活是最好的良方。(张帆)

## 药方式调养

#### ◆Hormone 脉象:乳腺问题

## 豆腐渣——老年人防病保健“良药”

豆腐渣是制豆腐时滤去浆汁所剩的残渣,人们对此再熟悉不过,许多人认为它是豆制品的下脚料且口感较差,没什么营养价值。但现代营养学研究表明:豆腐渣是优良的保健食品,是人们特别是老年人防病保健的“良药”。常吃豆腐渣,对中老年人健康大有裨益。

而产生便秘。豆腐渣中含有大量膳食纤维,常吃豆腐渣能加大粪便体积,促进肠蠕动,使粪便松软,有利于排便,可防治便秘、肛裂、痔疮和肠癌等肛肠疾病。

另外,癌症和心血管疾病已成为医学上的两大难题,严重威胁着老年人的健康。而豆腐渣中的膳食纤维能吸附随食物摄入的胆固醇,从而阻止人体对胆固醇的吸收,能有效降低血中胆固醇的含量。对预防血液黏度增大、高血压、动脉硬化、冠心病、中风等病症的发生都是非常有效的。豆腐渣中还含有较多的抗癌物质,经常食用能大大降低乳腺癌、胰腺癌及结肠癌的发病率。

豆腐渣除含膳食纤维外,还含有粗蛋白质、不饱和脂肪酸,这些物质有利于延缓肠道对糖的吸收,降低餐后血糖的上升速度,对控制糖尿病病人的血糖十分有利。

骨质疏松也是发病率较高、危害较大的老年病。研究表明,豆腐渣中的钙含量也很高,100克豆腐渣中含钙100毫克,几乎和牛奶等同,且容易消化吸收。常食豆腐渣对防治中老年人的骨质疏松症是极为有利的。

看来,豆腐渣并非仅仅是加工豆腐过程中所产生的“残渣”,它还是老年人防病保健的“良药”。老年人常食豆腐渣,对身体健康大有裨益。(张帆)

## 春季 呵护您的面部皮肤

鹤壁总医院皮肤科副主任医师 张晨霞

每当春天来临之际,很多20岁~40岁女性朋友的面部就会起一些淡红色的斑,上面还带有一些细小鳞屑,同时伴有不同程度的瘙痒,这就是颜面再发性皮炎。它的病因是多方面的,比如涂抹化妆品、便秘等。在春天这个特殊的季节里,其特有的风沙、花粉、逐渐增强的紫外线以及各种可能致病的细菌、病毒等,都对你的颜面部皮肤造成了威胁甚至危害。因此,在春季,一定要细心呵护好您的皮肤。

1. 不可过度清洁您的皮肤。可适当用清水清洁、湿润面部,及时补充面部水分。
2. 要多喝水,最好是白开水,以保证体内有充足的水

3. 合理安排作息,保证充足的睡眠。
4. 均衡饮食,加强营养,多食新鲜蔬菜、水果、鸡蛋、蜂蜜等。
5. 保持良好的心态。避免情绪激动、紧张、压抑、恐惧等。因为皮肤神经同样受大脑的调控。
6. 选择温和、无刺激、香料含量少的护肤品。轻轻薄薄地均匀涂于面部,而不是厚厚地涂抹一层,使皮肤难以保持正常的分泌、排泄功能。
7. 注意关注天气的变化。风沙大、花粉浓度高、紫外线强的天气应尽量避免外出,防止对皮肤造成伤害。

科学育儿

## 不到3岁 别让孩子看电视

英国专家阿里克·西格曼博士在向国会作报告时建议,不到3岁的孩子不应看电视。

西格曼博士说:“政府应该制定一个推荐标准,以便家长据此对儿童看电视的时间进行限制。”他认为,“年龄低于3岁的儿童不能看电视,即使是3岁以上的儿童,家长也需要合理安排其看电视的时间。”

目前已经有研究证实,看电视时间过长,会导致儿童睡眠困难,并出现行为异常问题,同时还会增加孩子将来肥胖的风险。据称,英国2004年完成的一项长期研究发现,5岁~15岁的儿童如果

每天看电视超过2小时,长大后,其健康必然会受到一定程度影响。

“如今人们老爱说做事要如何‘平衡’、怎么‘适度’,但对于有效减少儿童看电视的时间而言,主要障碍则在于‘适量’、‘过度’这两个词语的含义过于模糊。”西格曼博士说:“我们从没被告知过,到底看多长时间电视对儿童来说算‘过量’。其实,如果不考虑节目本身质量的话,儿童每天看1小时~1.5小时电视,就可能造成与电视节目内容有关的伤害。而现在的儿童看电视,则一看就是3小时~5小时,这对儿童来说伤害很大。”(张帆)

# 旅游快车

栏目联系电话: 3313877 13033876436

阳春三月 体验激情滑雪

许可证书:L-HEN-GN098502

世纪欢乐园一日游:128元/人

关山一日游:98元/人

养子沟、伏牛山滑雪两日游:350元/人

凤凰古城、芙蓉镇、苦竹河大峡谷、长沙、韶山豪华品质双卧七日游:1530元起(定期发团)

黄山、华山、婺源直通车:698元/人(每周五发团)

特别关注:报4月10日黄山团优惠100元

售欢乐园优惠门票:65元/人 航空机票2折起

河南省首批鹤壁市独家四星级旅行社民航指定航空售票处

鹤壁市大自然旅行社

报名热线:3355702 3367768

鹤壁假日旅行社精品线路推荐:

北方水世界、太行山水魂

——八里沟一日游 138元

(每周六、日发团,一人也发团)

八里沟是国家AAAA级景区,景区包括桃花湾、红石河、玉皇峰三大景区,150多处景点,各有所奇。其中八里沟大瀑布落差200米,气势宏伟,被誉为“太行天瀑”。红石河碧水横溢,红绿相映,色彩斑斓,海拔1700米被誉为“太行天河”。登太行主峰玉皇峰,可东观日出,西望云海,南眺黄河九曲,北览千峰竞秀,好个美不胜收!!!

假日旅行社电话:2686540 2691661 1383922230

地址:山城区长风路中段鹤壁饭店对面原粮食局办公楼三樓

假日旅行社电话:3367035 3333650 13569648975

新区地址:华山路中段(国税局东墙外侧面房)

鹤壁龙游天下旅行社

● 洛阳牡丹花会(4月1日~5月8日)一日游: 129元/人

● 尧山(石人山)、好运谷两日游: 298元/人

● 走进中国最美丽的乡村,寻梦最后的香格里拉——婺源四日游:738元/人(每周五铁定发团)

● 上海、苏州、杭州、乌镇、杭州西溪湿地 电影《非诚勿扰》的拍摄地)动车组五日游:980元/人(每周五铁定发团)

地址:新区瑞奇大厦405室

电话:0392-3285111 3285222 13839237575 13461900001

鹤壁市微笑假期旅行社

鹤壁市诚信旅行社 许可证书:L-HEN-GN09142

春季热点线路 周末直通车

● 首都北京(故宫、长城、天安门广场、主席纪念馆、王府井、颐和园、鸟巢、水立方、奥林匹克公园)

成人368元/人 儿童240元/人

● 江西婺源、凤凰源(凤凰的故乡——凤凰源、伟人故里——江湾、小桥流水人家——李坑)

成人698元/人 儿童360元/人

● 观光祈福——九华山(中国四大佛教名山——凤凰松、晚霞、云海、雾凇、佛光、晋代古寺——化城寺)

成人698元/人 儿童360元/人

● 黄山、凤凰源(世界文化遗产地——黄山,观奇松、怪石、云海、温泉,中国最美的乡村——宏村)

成人698元/人 儿童360元/人

——以上线路每周五必发团——

● 海南双飞五日游 1880元/人

● 昆明、大理、丽江双飞七日游 2280元/人

● 华东五市+双水乡双卧七日游 860元/人

● 杭州、溪口、普陀山双卧七日游 1460元/人

● 黄山、千岛湖双卧六日游 1160元/人

● 重庆、三峡、宜昌双卧六日游 1180元/人

● 神农架、武当山双卧六日游 1280元/人

● 武夷山、厦门、鼓浪屿双卧六日游 1380元/人

● 贵阳、黄果树瀑布、天星桥、天龙屯堡、红枫湖双卧七日游 1360元/人

● 桂林、漓江双卧五日(品质游) 1180元/人

● 南宁、北海、德天瀑布、通灵峡谷双卧六日游 1480元/人

● 张家界、黄龙洞双卧五日游 1360元/人

微笑服务 快乐出行

以上国内线路,报价仅供参考,更多国内线路欢迎来电咨询!

电话:0392-3307000 3999339 紧急联系电话:13849200001

传真:0392-3352555 地址:河南鹤壁市淇滨区东方国际酒店一楼贵宾厅