美容妙招

晒后修复

先补水后美白

盛夏炎炎,在防晒方面,难免“百密一疏”,偶尔忽略了防晒或防晒措施做得不到位,这时,皮肤就很容易被烈日晒红乃至晒黑。美容专家认为,先补水后美白,做好晒后修复工作,可以让晒伤的肌肤恢复健康状态。

晒后切忌用热水洗脸,只有凉水才能令毛孔收缩,令肌肤冷却下来,达到消热退红的作用。

晒后可以用专门的晒后修护产品,也可用化妆水将化妆棉完全蘸湿,放在冰箱里冷藏后取出,轻轻拍于脸部发红、发烫的部位。鼻尖、额头与双颊等容易脱皮的地方,可以用冰凉的化妆棉敷上十几分钟,迅速补充表皮流失的水分。肩膀、背部及胸部这些面积大的地方,可以用纱布蘸些生理盐水或清水,待冷藏冰凉后,敷于刺痛部位。

很多人晒后发现皮肤变黑,会立刻选择一些美白产品来进行补救,渴望肌肤可以立刻重现美白光彩。殊不知,此时补水保湿才是最重要的。

补水保湿是晒后最需要做的修复工作,晒后的肌肤最需要做个具有舒缓功能的补水面膜。在敷完面膜之后,还应涂上保湿性能良好的修护保湿乳。 (王冰)

健康饮食

粽子应当怎样吃?

未到端午节,大大小小的粽子早就涌入了市场,比那一天的假期还要受人关注。按照惯例,媒体肯定又会热炒粽子的营养价值,什么人不能吃粽子。——与其说什么人不能吃粽子,还不如说粽子应当怎样吃。

粽子以竹叶或苇叶为皮,糯米为肉,其实这是个十分合理的搭配。叶子不仅带来清香,还能提供多酚类物质和钾元素,蒸制时渗入米内,有利于提高人体的抗热功能。

糯米性温,有暖脾胃的作用。天气日益炎热,身体表面血流增加,肠胃功能逐渐下降,人容易苦夏消瘦。吃糯米正好能够改善这一问题。且不说其中的配料,仅清香的叶子和柔软的糯米,就足以让人食欲大增。

说到这里,问题来了:很多专家认为,粽子虽好,并非人人适合。中医认为,糯米温中补气,适合脾胃有病的人吃,而不是如今日所说,肠胃不好的人都不能吃。但是,糯米的吃法却很要紧——把糯米用来煮稀粥,趁热喝,可滋养脾胃,特别是脾胃虚寒的人喝了之后非常舒服;而把糯米做成黏糊糊的糕,放凉后再吃,或者凉后加热再吃,就难消化、伤脾胃了。若再加上大量动物油脂,更不是人人能够承受的。

肉粽中虽然蛋白含量高,却含有大量的脂肪。凡是质地柔软的熟肉,必定是脂肪含量偏高的,何况做肉粽常用的是五花肉。高血脂病人当然是要避免的,可以选择豆沙粽、小枣粽和八宝粽等品种。

甜粽呢,往往令糖尿病人担心。其实,糯米本身血糖反应就过高,糖尿病人是应当避免的,无论无糖与否,都应当避免食用。

胃肠有病的人也得到建议,粽子不易消化,易引起积滞;尤其吃了油腻的食物之后再吃粽子,容易引起消化不良,肠胃不适。胃酸过多和患胃溃疡的人也应当少吃。

温馨提示:

1. 粽叶蒸后放置一段时间之后颜色发暗是正常的,不要选那种皮色鲜绿甚至蓝绿的粽子,因为很可能是经过硫酸铜处理的粽叶,安全性没有保障。

2.粽子属于主食。如果吃了粽子,就要减少米饭、馒头、面包等其他主食的用量,避免一日当中能量过剩,引起增肥问题。 (范志红)

养生之道

中医:

胃胀气 饭前洗把脸

夏季人们易受暑湿困扰,脾胃功能减弱,再过量摄入冷饮等,胃胀气就会找上门来。中医专家建议,不妨在饭前洗把脸,轻轻按摩脸部,可有效缓解胃胀气。

中医专家介绍,气滞留在体内会使内脏活力受损,造成各部位的酸痛与疲劳。因此,不妨在用餐前休息片刻,先消除疲劳再用餐会大大缓解胃胀气。利用饭前的15分钟,洗把脸,顺便轻轻按摩脸部与肩颈部(由下而上),让人慢慢放松下来。另外,中医专家还表示,为了缓解胃胀气,应保持好心情,避免把压力带上餐桌,因为心情不好时匆忙进食,会增加肠胃的负担。 (朱瑞娟)

怎么吃才“养”眼

想要拥有明亮而有神的双目并非难事,合理的饮食就可以帮助我们达成心愿。

抗氧化剂预防眼部疾病

研究指出抗氧化剂可以帮助眼部预防疾病。因此,多吃富含抗氧化剂的食物是护眼的法宝:含有维生素C的柑橘类水果、猕猴桃和西蓝花,富含维生素E的植物油、坚果和梨等。

鸡蛋也含抗氧化剂

美国马萨诸塞州大学的副教授托马斯·威尔逊博士指出,如果每天补充一个或两个鸡蛋,能够显著提高体内叶黄素和玉米黄质的水平,却不会造成人体坏胆固醇的增加。

海鲜有助视网膜健康

最近针对8.8万人进行的调查研究表明,每周吃两次鱼肉沙丁鱼、鲭鱼、青鱼或鲑鱼,患黄斑变性疾病的几率会降低33%。牡蛎和螃蟹含有丰富的锌,同样可以帮助预防眼部疾病。

保持血压和体重

血压过高会破坏血管,阻碍血液流入眼睛,造成视网膜营养供应不足,以及无法及时清理具有破坏作用的自由基。另外,过多的脂肪会吸收对眼睛起保护作用的脂溶性营养成分,使眼睛在遭受光照刺激时得不到及时的保护。 (郭静超)

办公室喝健康水的问题终于解决了!

用水宜生泡茶,味道就是不一样

抽烟、喝酒的男士尤为适用

分解脂肪,消除便秘,坐在办公室就能喝出好身材

专为家庭、办公室“饮水养生”设计

水宜生又出新品——智能微电解制水壶 A420

SHANDONG CHINA 2009 中国·山东

水宜生 第十一届运动会指定产品

弱碱性、负电位小分子团 矿物质和微量元素

为家庭、办公室“饮水养生”设计

24小时恒温 锁定营养,更健康

- 100%精准智能控温
- 微电脑控制 24小时恒温锁定
- 5分钟~7分钟快速煮沸
- 防水垢、防干烧、双重断电保护
- 防二次洗涤 避免水质硬化
- 智能输出功率 省时省电省心

水宜生通过6大权威认证

北京三甲医院指定设计 | 国家科技部“火炬计划”项目 | 东莞质量技术监督12365防伪查询入网企业 | PONY 国家权威检测机构产品测试科技 | NRC·ADAM 国家药物及代谢产物分析研究中心 | 中国食品质量报 中国食品质量报社监制

水宜生 它/生/之/水

☎0392-3338633

北京水宜生科技发展有限公司 www.sysbj.com.cn

经销商地址:新区燕莎购物广场一楼北门水宜生专卖 热线:3338633
老区春雷路四中北50米路东水宜生专卖 热线:13323926333

促销酬宾:来即送 买即送2009养生宝典《健康与长寿的奥秘》

珍爱生命,关注健康!千挑万选,送礼还是送水宜生实在而且有面子!