

# 排毒祛斑妙方推薦

有些愛美的MM們臉上總是長斑點，她們用過各種方法都難以解決。那是因為你體內的毒素沒有排除乾淨。面對色斑問題，你該如何排毒呢。試試下面推薦的五種排毒祛斑方法。

## 杏仁咖啡蛋白面膜

將咖啡粉兩匙，杏仁粉四匙，雞蛋一個，將雞蛋用過濾分離蛋白備用，將杏仁泥和咖啡粉、蛋白均勻攪拌即可。將做好的面膜敷在斑點上。十分鐘後洗乾淨。這款面膜潤膚除皺，使鬆弛皮膚緊繃，淡化黑斑，讓肌膚白皙亮麗。

## 檸檬水加維他命C

將檸檬切片放入密封的容器中，加入溫水使得沉沒檸檬片，蓋好容器，靜待五分鐘後。混合維他

命C服，能夠促進腎臟循環，可減少黑斑、斑點發生的幾率，並有部分美白的效果。飲用飲品，不論是購買的還是自制的，都不建議冰鎮過涼後飲用，最好是使用溫水，暖胃又排毒。

## 冬瓜淡斑美容液

冬瓜榨汁取液，與白醋等量混合後放入潔淨容器，密封保存。將汁液均勻塗與長斑處，15分鐘之後洗淨，每天三次。冬瓜富含維生素，營養豐富。它是可以敷臉祛斑，滋養皮膚。冬瓜內含脂肪酸、瓜胺酸等成分，有淡斑的功效。

## 祛斑按摩法

用拇指肚在斑點位置上，畫圓圈轉動，用力輕柔緩和，每分鐘50-60圈次，動作協調有節奏，作用部位為表皮與真皮之間，在每一

個斑點位置上做半分鐘左右時間，目的是讓按壓後的色素在小範圍鬆動。

用兩手掌心對擦，產生熱量，將掌面放在整個斑面上，做環行而有節奏的摩動，順、逆時針均可，頻率約每分鐘50-60次，將已局部擴散的色素向更廣泛的範圍擴散，有利于快速吸收。

## 枸杞酒釀蛋

煲枸杞酒釀蛋時，先將200克酒釀煮開，然後依次加入5克枸杞、適量冰糖和50克攪拌均勻的鵪鶉蛋液，最後大火煮開即可。通過食物調理，也可以有效減淡斑點，甚至是去除斑點，這些食品加在一起後，更能促進營養成份的吸收，女性食用後的臉色更加潤澤動人並能達到祛斑的效果。

# 午睡三刻鐘 記憶五倍增



德國薩爾布呂格大學一項新研究發現，僅45分鐘的午睡就可以使記憶力提高5倍。科學家表示，小睡有助於保持所學信息，顯著提高信息重新獲取能力。這意味著午睡真的能幫助學生提高考試成績。

新研究中，阿克塞爾·米克林格教授及其同事讓一組參試者學習90個單詞和120對無關聯詞組（如“牛奶出租車”）。之後，部分參試者觀看DVD，其餘參試者睡覺。當重新測試時，睡覺組參試者比DVD組參試者記憶的單詞更多。

米克林格教授稱，睡眠過程中，被稱為“睡眠紡錘波”的大腦活動的爆發，對鞏固所學新信息有重要作用。僅僅45-60分鐘的午睡就可以使大腦重新獲取信息的記憶能力提高5倍。睡眠組參試者午睡後的記憶表現與睡覺前剛剛完成學習階段時一樣好。研究證明：午睡可以讓人們保持更多記憶信息。

研究結果表明，短時午睡足以顯著提高學習成功率，集中學習一段時間後，短時放鬆睡眠，學習和記憶效率會更高。

# 按時辰吃藥 能顯著見效

古人把一天分為十二時辰，在十二時辰當中，經絡和臟腑有選擇性地“值班”。十二時辰能幫助我們養生，還能幫助我們吃藥。上午陽氣上升，我們借助這個時機補給溫陽的藥，就比其他時間效果顯著；傍晚氣降的時候補給養陰的藥，也往往事半功倍。

## 午時預防腦出血

午時（11：00-13：00）是一天中陽氣最重的時候，也是氣血上衝的時候。這時有高血壓的病人就不能喝酒，不能生氣，也不能用重力，否則很容易得中風及出血病，比如鼻出血、眼角出血、腦出血等。所以在午時之前，尤其在夏至前後，有高血壓的人要吃降壓藥。

## 子時提防心臟病

子時（23：00-1：00）和午時相反，是一天中陰氣最重的時候，也是氣機降得最低的時候。那麼有氣虛的人，就容易在這時氣短；心臟不好的人，容易在這時猝死；低血糖的人，也容易在這時發病。所以有上述病癥的人就應提前吃藥，才能安然度過子時。

## 卯時注意五更瀉

卯時（5：00-7：00）是一天中陰陽平衡的時候，但此時陽虛病人容易發病，陽虛使陽不能和陰平衡，常見的表現是“五更瀉”，即天剛亮的時候就拉肚子，還常有怕冷、四肢冰涼等癥狀。這是由於腎陽虛命火不足，不能溫養脾胃所致。患者應在上午多補充些改善畏寒體質的食物，如羊肉、鵝肉、鴿肉、枸杞、韭菜、核桃、黑豆、栗子等。與此同時，煲湯適當放點胡椒，炒菜稍微放點辣椒、生姜，都有利於養陽氣。

## 酉時注意防肺病

酉時（17：00-19：00）也應是陰陽平衡的，但很多陰虛病常在這個時候發作。比如肺結核多為肺陰虛，患者常在傍晚時感覺口幹發燥，手心腳心發燙。此時，我們為患者補給一些麥冬、百合、銀耳等養陰清肺的藥物，就要比其他時候給藥效果倍增。

# 把握你的情緒按鈕



恐懼、焦慮、內疚、壓抑、憤怒、沮喪……每個人的身體裏，都有一張關於情緒的“地圖”。有關研究表明，癌癥與長時間的怨恨有關，焦慮和壓力過大會影響腸胃，恐懼則容易緊張，會導致脫髮和潰瘍……在所有患病人群中，相當多的疾病都和情緒有關。那麼，怎樣趕跑最容易得病的6種情緒呢？

## 生氣

危害：腦溢血、心臟病和心肌梗死

“氣死我了！”這是人們常挂在嘴邊的一句話。身體不好的老年人，在生氣的時候血壓瞬間上升，很容易出現腦溢血、心臟病和心肌梗死。

建議：美國醫學博士喬納森·多戈夫表示，適當增加脂肪和蛋白質能平息情緒，每天一勺花生醬是不錯的選擇。同時，蕎麥、糙米類等碳水化合物也刺激復合胺的分泌，令人安靜。

## 悲傷

危害：心臟病

對心臟危害最大的莫過於悲傷。“借酒消愁”就是過於悲傷的表現。當一個人悲傷時，往往呼吸急促甚至泣不成聲，也容易造成肺氣的損傷。

建議：“怒”就是奴隸自己的心，這時要給自己心理暗示，千萬不能做情緒的奴隸。全麥食物和富含色氨酸的食物能幫你遠離悲傷。

## 恐懼

危害：呼吸急促甚至昏厥

美國一項調查顯示，“害怕失去工作”是男人最恐懼的一件事情。如果一直處於恐懼狀態下，就會心慌心跳、呼吸急促、頭腦混亂甚至昏厥。

建議：可以先將自己恐懼的各種可能因素列舉出來，學會直面它。另外，吃一塊40克的巧克力，有助於緩解緊張和恐懼的情緒。

## 憂鬱

危害：加快人體衰老進程

性格內向、鬱悶不暢、不善交往、遇事自解能力差……這是部分癌癥病人的共同特點。巴西老年病專家戈麥斯經過長期觀察指出：“長期處於憂鬱狀態，會導致過多的腎上腺素和皮質類固醇的產生，加快人體衰老進程。”

建議：和三五好友下幾盤棋、唱唱京劇甚至跳幾支舞都有利於消除心中的鬱悶。另外，鎂元素具有穩定情緒的作用，多吃香蕉、蘋果、葡萄、燕麥等，都可改善心情。

## 敵意

危害：加速肺功能衰退

美國哈佛大學公共衛生學院羅莎琳德·賴特醫生指出，消極情緒與肺功能衰退有關，尤其會加速老人肺功能的衰退。此外，敵對情緒還容易引起心臟病、哮喘等。

建議：80%的敵對情緒是能被克服的，試着將對方的優點放大，正視社會和職場規則，多想一點工作，少算計人際關係。當出現敵對情緒的苗頭時，可以給自己沏一杯綠茶，其中的茶氨酸有助平穩情緒，理清思路。

## 多疑

危害：食欲不振，營養不良

多疑的人往往感到孤獨、寂寞、心慌和焦慮，可能會因為寢食不安引起食欲不振和營養不良。

建議：如果感到有多疑的情緒滋生，可以每天記錄自己一個優點，這樣有助於增強自信心。還可以吃一些海鮮產品，有助於改善心境。

# 老年女性胖 骨折風險高

日前，美國加州大學洛杉磯分校的學者發現：老年女性的體重增加和減少都與她們骨折的發生率上升有關。

研究團隊選擇了12萬多名年齡在50—79歲之間身體健康的絕經女性，並對她們進行了11年的追蹤調查。結果顯示：與體重穩定組的女性相

比，體重減輕組的女性臀部骨折的風險增加了65%，上肢骨折的風險增加了9%，其他部位骨折的風險增加了30%。同樣，與體重穩定組的女性相比，體重增加組的女性上、下肢骨折的風險分別增加了10%和18%，但其他部位骨折的風險無顯著差異。

# 非電離輻射 孕婦莫擔心

很多孕婦擔心，WiFi信號會造成輻射，導致胎兒畸形。然而，有實驗結果證實，包括WiFi信號在內的無線網絡頻率雖然可能較高，但功率都不大，對人體的影響微乎其微，基本在安全範圍內。而且它能夠影響的也僅僅是人體皮膚表面，祇要不是緊貼着身體，產生的輻射都可以忽略不計。

人們所說的電磁輻射通常指的是非電離輻射，除了WiFi，還包括紫外線、可見光、手機、電腦、高壓線、變電站等產生的電磁場。這些輻射危害性較弱，基本都在安全範圍內，孕婦不必過於恐慌。

在不少人眼裏，仙人掌、龍舌蘭等綠植是辦公室

的防輻射利器，防輻射服更成了孕婦的標準配置。事實上，這些大多也祇能起到心理安慰的作用，因為祇有鉛服能阻隔輻射。但如果孕婦每天因擔心輻射而生活在焦慮中，反而容易影響自身和胎兒健康。

當然，如果實在不放心，孕婦也可與輻射源保持一定距離，盡可能減少在WiFi環境下停留的時間，將影響降到最低。使用手機時，不妨用長綫耳機，睡覺時手機遠離頭部，使用微波爐、電磁爐時，盡量不站在機器旁邊。總之，面對生活中常見的非電離輻射要採取科學的態度，既不能漠不關心，也不要草木皆兵，積極預防、理智對待。

# 氣候低溫區 死亡人數高

據報道，近期一項大規模的國際研究發現，氣候低溫比高溫更易令人死亡。

研究人員發現，在研究包含的世界各地區內，因低溫死亡的人數，是高溫死亡人數的20倍。

研究報告作者之一——渥太華大學研究員拉文尼表示，研究結果顯示，在加拿大低溫致死的人數，是高溫致死人數的9倍。

研究報告分析了包括加拿大在內的13個國家，384個區

域，7400萬死亡案例，作出上述結論。

研究報告指出，低溫雖容易致人于死，但致人于死的溫度并非極寒的溫度。研究報告作者們表示，公共衛生官員在制定降低氣溫變化導致人類死亡風險政策時，應參考此一研究的結果。

一些醫學專家也同意，過于專注極端氣候(如熱浪)的政策，可能忽略了漸進式異常溫度變化的風險。

# 男人壯陽三菜：大葱韭菜洋葱

若在飽了口福的同時，還能獲得“壯陽補腎”的功效，真是一舉多得。其實，日常生活中常吃的大葱、韭菜、洋葱，就有這樣的功效。對男性好處多多，甚至稱得上是“男人菜”。

## “催情高手”大葱

在某些國家和地區，大葱被視為愛情和性欲的化身。如在非洲巴爾幹半島，有些民族的青年男女結婚時必備大葱，一是希望新人健康快樂，二是希望新郎更富男子漢氣概。大葱富含多種營養物質，能舒張血管，促進血液循環，對心血管很有好處。現代醫學研究表明，大葱中的各種維生素能保證人體激素正常分泌，還能有效刺激性欲，從而“壯陽補陰”。對男性來說，每周應該吃3次大葱或細香蔥，可炒菜、涼拌食用，也能當成調味劑。

## “蔬菜偉哥”韭菜

韭菜具有溫中下氣、補腎益陽等功效，在增強精力的同時，更是對男性勃起障礙、早泄等有極好的

治療效果，因此醫學古籍稱之為“壯陽草”，現代人還給了它“蔬菜偉哥”的桂冠。韭菜含蛋白質、脂肪、碳水化合物以及豐富的胡蘿蔔素與維生素C，還有鈣、磷、鐵等礦物質。對男性來說，韭菜炒蝦仁或韭菜炒雞蛋，都是簡便易做的“壯陽菜”，應該多吃。需要注意的是，韭菜不易消化，一次不能吃太多。心煩、顫骨潮紅、口幹不想喝水、舌紅少苔、易盜汗的人要少吃，易過敏的人也不宜吃。

## “菜中皇后”洋葱

羅馬醫生將洋葱用作開胃良藥，印度人把它用作“性激素”。近代醫學也發現，洋葱具有消炎抑菌、利尿止瀉、降血糖、降血脂、降膽固醇、降血壓等多重作用，更



是目前所知道的唯一含前列腺素的植物，能保護前列腺。它不但享有“菜中皇后”的美稱，也是壯陽佳品，比如俄羅斯男人一日三餐都離不開洋葱。洋葱的吃法有很多，若想充分發揮其“男人菜”的功效，不妨做成洋葱炒蛋或洋葱炒牛肉，味道鮮美，營養價值豐富，對男性的好處也盡顯無疑。