8種性格影響體重

性格對體重的影響也是至關重要的。美國《健康》雜志刊文，介紹了8種不同性格對體重的影響。

衝動任性型　美國得克薩斯大學的心理學教授阿特·馬克曼認爲：衝動任性的人可能自制力較弱，他們難以拒絕零食或美食的誘惑，因此容易衝動的人，應盡量少儲備垃圾食品，并在工作期間少吃零食。

可靠和值得信賴型　總是準時、遵循規則，意味着你是個認真負責的人，這會讓你更容易堅持合理的飲食和健身計劃。但因爲考慮得多，如何制定減肥計劃反而成了最大的困惑。解決方法就是直接告訴這類人怎麽做。

情緒容易波動型　這種人比較極端，總認爲事情要麽很好，要麽很差。他們中的有些人是情緒化的進食者，即越是激動興奮，就吃得越多。因此這些人要學會掌握自己情緒的波動模式，嘗試用更健康的方式來排解壓力，克服情緒的大起大落。

安靜型　喜歡處于安靜環境中看書的人更容易減肥成功。《聰明的解決方案：基于大腦的最佳性能方法》一書的作者海迪·漢納説："性格内向的人考慮問題時較爲周到，不容易衝動，這就讓他們能更爲理性地考慮各種選擇。"

喜歡社交活動型　喜歡交際的人傾向于把所有壓力積聚到一點後再爆發。這種人更容易在人多的地方感到愉快。而這種愉悦會讓他們在參加飯局時吃得更多。馬克曼建議，這類人應盡量嘗試讓自己處于不涉及食品的社交場合中，這或許會減少他們攝入的食物量。

嚴于律己型　這類人不會輕易饒恕自己犯下的錯誤，會堅定地執行健康飲食方案；而缺乏自律的人在不慎出錯後，情緒上會出現强烈的負面反應，繼續暴飲暴食，使體重飆升。

以自我爲中心型　在減肥時，自我一點并不是壞事。以自我爲中心的人傾向于從自己的角度考慮問題，這就會讓他們在減肥時更有動力。另一個方面，樂于助人的人將更多的精力放在了别人身上，因而導致了自己在減肥時執行力較差。

隨和型　發表在《人格與社會心理學期刊》上的一項研究顯示，隨大流的人普遍身材較瘦，但在某極端情況下可能會適得其反。隨和的人害怕自己的失敗導致别人的失望，因爲這個原因，他們反而難以將減肥計劃付諸實踐。

秋葵美容又補腎

秋葵脆嫩多汁，滑潤不膩，香味獨特的秋葵被譽爲人類最佳的保健蔬菜之一，其營養價值十分豐富，是男女共同飲食的不二之選。

强腎補虚　秋葵含有特殊的具有藥效的成分，能强腎補虚，對男性器質性疾病有輔助治療作用，是一種適宜的營養保健蔬菜。男性勃起力度與血液流通有直接關系，秋葵含有豐富的蛋白質能使血液流通更加順暢。秋葵還含有豐富的維生素A，而維生素A與精子的數量和質量密切相連。

消除疲勞强體健胃　秋葵可消除疲勞、迅速恢復體力。秋葵含有果膠、牛乳聚糖等，具有幫助消化、治療胃炎和胃潰瘍、保護皮膚和胃黏膜之功效，同時秋葵嫩果中含有一種黏性液質及阿拉伯聚糖、半乳聚糖、蛋白質、草酸鈣等，經常食用幫助消化、增强體力、保護肝臟、健胃整腸。

瘦身美容　秋葵屬那種高蛋白、高營養、低脂肪、低熱量、無膽固醇的絶對減肥食品，而且又能果腹。它黏液裏的果膠還可以降低人體對其它食物脂肪和膽固醇的吸收，并幫助機體排除毒素。

秋葵果莢所含的大量維生素C對皮膚很有好處，維生素C是機體合成膠原蛋白所必需的，膠原蛋白可以使肌膚保持光澤和彈性。對女性來説，秋葵中的維生素C和可溶性纖維不僅對皮膚有保健作用也有美白的效果；而對男性來説也特别好，因爲有消除疲勞和强體的作用，甚至有人管它叫"植物偉哥"。

慢性子不易老

年歲大仍青春常駐的，往往都是氣定神閑的慢性子。事實上，"慢性子不易老、更長壽"確有科學道理。

説話慢　老年人特别需要保持一個平和心態來養生。語速太快，很容易使老人情緒變得激動和緊張，促使交感神經興奮，造成血管收縮，引發或加重高血壓、心臟病等的復發。

"火"得慢　發泄不良情緒雖然有利健康，但"火"來得太急也不好。不少老人都有心腦血管疾病，一旦動起火來，很危險。遇到讓人惱火的事，不妨學學慢性子的人，先别急着做出反應，深呼吸，心裏反復想想，再發表意見。

起得慢　老人早上起床時如果動作太快太猛，容易導致大腦供血不足，發生眩暈。清晨人體的血管應變力最差，驟然活動也易引發心血管疾病。早晨起床前，不妨先躺在床上閉目養神5分鐘，伸伸懶腰，用雙脚互相搓搓脚心，用手做個幹洗臉，緩一緩，再慢慢起床。

吃得慢　唾液中含溶菌酶，可殺滅口腔病菌，預防感染。細細咀嚼能促進唾液分泌，提高免疫力，吃東西時，最好咀嚼30秒再咽下。

排得慢　排便不暢是不少老人的煩惱，如果過于着急，經常用力排便，會使直腸黏膜及肛門邊緣出現損傷。特别是有動脉硬化、高血壓、冠心病的老年人，排便時太急，屏氣用力，容易導致血壓驟然升高，誘發腦溢血。

宿醉後 勿吃六種食物

一不小心喝多的時候，宿醉後都會感覺相當難受。有的人認爲可以利用某些食物來壓制住胃的不適感，不過在喝醉酒後，有些食物最好不要碰。

巧克力　巧克力裏的咖啡因、油脂和可可粉會加重酸性食物的效果而引發其他的腸胃道問題，你可不會想在酒醉的時候還鬧肚子疼。

辣味食品　當你邊喝酒邊吃這種咸味零食可能會導致你覺得更渴，然後越喝越多，如果今天你手邊的飲料是水的話，那我們建議你搭配着吃，但是如果是酒就另當别論了。

油炸物　油炸的食物裏頭含有大量的鹽可能會導致脱水的情況。

柑橘類水果　這些水果所富含的酸性物質會影響消化問題，如果你够聰明的話，這時候應該選擇香蕉這類含有豐富"鉀"的水果，可以幫助你減緩酒精造成的脱水效果。

含酒精的甜點　你可能認爲反正都已經三杯黄湯下肚再吃點含酒精的點心無傷大雅，不過此舉可能會加重你的酒醉狀況。避開這一類的甜點你可以選擇像是香草冰淇淋或是牛奶這類的奶制品，它們可以保護你的胃和避免你的肝臟受到過度的刺激。

糖果　跟含鹽量高的食物一樣，攝入這些甜食衹會讓你想喝更多的酒，如此一來酒醉的問題没有舒緩反而會變得更嚴重。

清晨口苦是啥病

中醫認爲，口苦者，多爲肝、膽有熱或膽熱上蒸所致，也見于各種類型的温熱病。患者患有甲亢，而情緒波動大或心理壓力大的人相對易患甲亢。甲亢多由肝氣鬱滯，久而化熱上衝咽喉所致，患者近來出現口苦癥狀，考慮與肝鬱化熱有關。因肝氣鬱滯，久而化熱形成肝熱，肝膽互爲表裏，肝熱夾膽火上乘，出現口苦。肝木克脾土，且肝火可傷肝，日久形成虚火，使肝木助脾胃運化、温暖脾胃的功能下降，因此患者不能吃寒凉的食物；肝氣鬱滯，氣滯則血瘀，眼周、鼻翼斑點爲血行不暢的表現。如果患者舌邊尖紅、苔薄黄、脉弦細，提示肝鬱化熱兼有傷陰。治療上可考慮服用小柴胡湯、左金丸及逍遥散。

患者應忌食辛辣、油煎、燒烤等燥熱之品以及肥甘厚膩之品。同時，應保持心態平和，避免憂思過度。建議就醫檢查是否有口腔疾病，及與口苦有關的全身性疾病。

揉腹部 六大養生奇效

中醫認爲，人體的腹部爲"五臟六腑之宫城，陰陽氣血之發源"；脾胃爲人體後天之本，胃所受納的水谷精微，能維持人體正常的生理功能。脾胃又是人體氣機升降的樞紐，衹有升清降濁，方能氣化正常，健康長壽快樂。揉腹不但可防病，而且對許多慢性病，如糖尿病、腎炎、高血壓、冠心病、肺心病等，都有輔助治療作用，所以揉腹是自我養生保健的最好方法之一。

促進腸蠕動，消除便秘

揉腹可增加腹肌和腸平滑肌的血流量，增加胃腸内壁肌肉的張力及淋巴系統功能，從而加强對食物的消化、吸收，明顯地改善大小腸的蠕動功能，從而起到促進排便的作用，從而預防和消除便秘，對老年人尤其需要。

睡前按揉有助睡眠

揉腹有利于人體保持精神愉悦。睡覺前按揉腹部，有助于入睡，防止失眠。對于患有動脉硬化、高血壓、腦血管疾病的患者，按揉腹部能平熄肝火，使人心平氣和，血脉流通，起到輔助治療作用。

揉腹防疾病

每天早、中、晚飯後各揉腹1次，每次約揉5分鐘，可達到輔助治療潰瘍病的目的。因爲胃潰瘍病的發生與胃酸分泌過多有關。經常揉腹，可促使前列腺素分泌增加，阻止胃酸過量分泌，防治潰瘍病。

腹部按揉利于減肥

因爲按揉腹部能刺激末梢神經，通過輕重快慢不同力度的按摩，使腹壁毛細血管暢通，促進脂肪消耗，收到滿意的減肥效果。

治慢性肝炎

每天早、晚堅持揉腹，可舒肝解鬱、調理脾胃，解除肝區隱痛、腹脹不適、食欲不振等。

防手術後腸粘連

患者在傷口完全愈合後，進行自我腹部摩擦，可防手術後腸粘連的發生。一般應在每天早晨起床前、上午10時、下午3時和每晚睡前各揉1次。揉腹能促使腸道蠕動，有利于局部組織對手術後滲出液吸收。

四穴位管全身

頭項尋列缺　兩手虎口交叉，一手食指按在另一手的橈骨上，指尖下凹陷處即是列缺穴。列缺有宣暢頭頸部經氣、散寒止痛的功效，常用來治療頭頸部疾患，如頭痛、咳嗽、過敏性鼻炎、頸項强痛等。

面口合谷收　合谷又名虎口，臨床應用非常廣泛，能治療手指、手腕、肘臂、肩、頸項、喉嚨、面頰、牙齒、鼻、口唇部位的疾患，對于頭痛、眩暈、耳鳴、牙痛、面神經麻痹、三叉神經痛、鼻炎、眼病等疾患療效顯著。因此，有"頭面縱有諸般證，一針合谷效通神"的語句。

腰背委中求　委中穴位于膝蓋的正後方，是足太陽膀胱經的合土穴。委中有舒筋活絡、理氣和血、祛風散寒的功效，是治療腰背疾患的要穴。對于急性腰扭傷、風寒濕熱之邪所致腰痛及腎虚腰痛者都有效。

肚腹三裏留　足三裏位于外膝眼下三寸，是胃經的合土穴。足三裏有健脾和胃、補中益氣、通腸導滯的功效。凡是肚腹的病，均可取此穴。

葡萄品種不同 養生功效有别

葡萄是世界上最古老、分布最廣的水果之一，有成千上萬個品種。八九月份正是葡萄最豐富的時節，市場上熱賣的葡萄個個都是營養高手，它們到底有什麽區别呢？

巨峰：消炎降脂

成熟的巨峰葡萄果實呈紫黑色，果皮較厚，果肉較軟，口感酸甜。其含有豐富的白黎蘆醇，具有輔助降血脂、消炎等功效。新鮮的巨峰表面有一層白色的霜，用手一碰就會掉，所以没有白霜的葡萄可能是被挑挑揀揀剩下的，果梗硬粗甚至有和銹一樣東西的葡萄，是用過膨大劑處理的，粒大的巨峰不一定好。

玫瑰香：抗自由基

玫瑰香葡萄成熟後果實呈紫黑色，甜而不膩，具有濃鬱的玫瑰香味，建議連皮帶籽食用，可鮮食也可制汁。玫瑰香葡萄的皮中富含的原花青素抗氧化性强，有助消滅自由基和抵抗衰老。新鮮的玫瑰香葡萄果梗硬朗，果梗與果粒之間比較結實，庫存時間長的葡萄提起果梗果粒就摇摇欲墜了。

無籽露：促進消化

無籽露葡萄（學名無核白）果粒較小，成熟時果皮呈黄白色且薄而脆，果肉呈淺绿色半透明。無籽露多用于晾制绿色葡萄幹，其中含有酒石酸，可幫助胃腸道消化，另外，含有的膳食纖維，能吸附腸道壁的毒素，促進排毒。挑時嘗一下一串葡萄最下面的一顆，如果它很甜，則整串口感都不錯。

馬奶：補充糖分

馬奶葡萄的果粒橢圓形，比無籽露的大一些，内有籽，外皮绿色較薄，果肉呈绿色較硬，吃的時候可連皮一塊吃，口感甘甜多汁。所含有葡萄糖易被人體吸收，人體出現低血糖時，若及時飲用馬奶葡萄汁，可很快使癥狀緩解。挑時可將葡萄剥開，葡萄籽呈褐色的成熟度較高。

紅提：軟化血管

紅提果實成熟時呈紅色或紫紅色，果皮中厚，肉質堅實而脆，細嫩多汁，香甜可口。其中含有的酶類，有研究表明可以通過減緩血管壁上膽固醇的堆積而保護心臟，增加血管韌度。超市賣的紅提一般都在保鮮袋中，買時可以聞一聞，壞的葡萄會産生酒精的味道。

康可：延緩衰老

康可葡萄成熟時，果實呈紫黑色，果皮較薄，口感酸甜，出汁率很高，一般用來制作高級葡萄汁。總酚是公認的抗衰老效果最好的强抗氧化劑之一，康可葡萄的果皮（有色品種）和葡萄籽中總酚的含量高于绿色葡萄。