

秋穿紅黃色利女性健康

常言道，“春捂秋凍”，但秋天穿衣不僅是“少穿”那麼簡單。從材質到款式，從顏色到穿法，都有許多講究。穿對了，不僅可以使你成為秋季裏一道美麗風景，還能改善秋天身體的各種不適。

顏色要鮮艷 秋天人容易困倦沒精神，而顏色艷麗的衣服可以有效改善疲憊，起到醒腦提神的作用，建議穿紅色、橙色和黃色。紅色能刺激身體興奮、產生溫暖感，增加心率、腦電波的活動及呼吸頻率；橙色能增加食欲、緩解疲勞，對乏力、過敏和便秘有一定改善作用；黃色是最有助於記憶的顏色，這種顏色也能升高血壓，提高心率，改善心情。

少穿纖維衣 秋天乾燥、風大，盡量別貼身穿羊毛或纖維類衣服，以免刺激皮膚引起瘙癢。秋天也最容易起靜電，因此應該穿純棉面料，不要因為耐臟和洗滌方便而穿纖維面料的衣物。另外，洗衣服時最好加入一些衣物柔順劑。

衣服稍肥點 秋季乾燥，緊身衣褲不但妨礙關節和肢體活動，還會摩擦皮膚、壓迫皮下組織，有礙血液循環。秋天衣着應以寬鬆為主，衣料以柔軟下垂為宜，還可以有效預防過敏。

穿薄不穿厚 秋季裏適度的涼爽刺激能促進身體的物質代謝，增加產熱，有助於提高人體對低溫的適應力。不過，秋季早晚溫差大，所以最好的辦法是穿薄而



多層的套裝，這樣比穿厚而單層的衣服保暖性能更好，光線充足時還可以隨時脫掉外套。此外，秋季要少穿露肩裝，以免頸背肌肉因寒氣侵入誘發頸椎病；少穿露臍裝，以免腹部受涼；女性不要赤腳穿鞋，以免受寒着涼，導致子宮、下腹部血液循環不暢。外出時可隨身備一條長圍巾，以備氣溫突變時保暖。

手上四大疾病區



手是人最常用的器官之一，也是反映身體狀況的一面鏡子，從手部的顏色、形態往往可以讀出健康的秘密。下面請中國中醫學院劉劍鋒教授介紹一下“讀手秘籍”——氣色形態手診法，教您快速斷病，並通過相應的手療，達到自我保健的目的。

很多人對手診的了解還停留在“生命線越長，壽命越長”的錯誤觀念中，或是希望通過手紋來“參透命理”。但現代研究證實，生命線的長短與壽命無關，手紋也不符合中醫或西醫診斷疾病的標準。長的生命線未必是長壽的徵兆，短的生命線也未必有短壽的結局，那麼如何正確收集手掌的信息呢？

經過多年的反復實踐與總結，我們得出了“氣色形態手診”法，該法包括兩個方面：一個是“位”，一個是“相”。這是有先後順序的，“位”是位置，指內臟在手上的反射區。找清位置之後，再看“相”，也就是位置上顏色、形態的變化，從而綜合判斷疾病。手診發現問題後，我們還可以通過相應部位的手療，來起到治療疾病或保健身體的作用。

氣色形態手診的主要分區包括心區、頭區、胃區和休息區，心區分布在手掌的大魚際處，通過該區發紫、血絲等表現，可以反映心煩、心慌、冠心病等病癥；頭區分布在中指近手掌的這一節指節，偏頭痛、腦中風患者往往可以在此處觀察到青筋等病理表現；胃區是位於掌心的一個圓形區域，胃區如果出現白色、紅色、褐色，就要格外注意胃部健康了；休息區位於食指靠手掌一節的內側及該段下方，具體又分為失眠區、多夢區、疲勞困乏區等，主要是通過看顏色來判斷睡眠狀況。

一般來說，人的手掌是紅白兩色，血管分布密集的地方顯現紅色，血管分布稀疏的地方顯現白色。但要注意的是，健康人的手掌顯現的紅色是淡紅或粉紅，色調柔和、協調、自然均勻分布，給人感覺榮潤光澤。如果掌色是鮮紅色、深紅色、棕紅色、暗紅色，或紅白兩色由密集的紅白斑點組成，或出現黃色、褐色、黑色等其他色，伴有血絲、青筋、突起等表現，一般就是病理性的手徵了。

臨床通過隨機雙盲對照法做驗證，結果顯示該法與疾病對應關係的符合率在80%以上。醫生可以借此法提高診療水平，大眾則可以自我保健，做到對疾病的早發現、早診斷、早治療，更好地維護健康。

秋季不宜吃辛辣食物

古語有言：“一年之內，秋不食姜；一日之內，夜不食姜。”生姜的好處雖然多，食用却要講究季節和時間。

由於生姜屬辛辣之品，屬於熱性，又在烹飪中失去了不少水分，食後容易上火。秋天氣候乾燥、燥氣傷肺，再加上吃辛辣的生姜，更容易傷害肺部，加劇人體失水、乾燥，加重秋燥對身體的危害。所以

秋天以少吃姜為宜。所謂“夜不食姜”，則主要是因為生姜的辛溫發散作用會影響人們夜間的正常休息，且晚上進食辛溫的生姜還很容易產生內熱，日久出現“上火”的癥狀。

同時，蔥、蒜、韭菜、辣椒等辛辣之品以及辛辣、油炸、酒等辛辣之物皆屬“辛辣”，不宜多食。

茄子清熱防癌抗衰老

2011年全球健康食品排行榜中，茄子在蔬菜類中排名第五。現代醫學認為茄子的營養豐富，含有蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素以及鈣、磷、鐵等多種營養成分，其中維生素P的含量特別高。維生素P能使血管壁保持彈性和生理功能，保護心血管、抗壞血酸。下面給大家介紹茄子的三大神奇功效以及烹調茄子的食用方法。

清熱解暑 中醫學認為，茄子屬於寒涼性質的食物，所以夏天吃茄子對解暑很有幫助。

抗衰老 茄子富含維生素E，具有抗氧化作用，可以有效抗衰老。

防癌抗癌 茄子含有龍葵碱，而龍葵碱可抑制消化系統腫瘤的增殖，對防治胃癌有良好的功效。

食用方法 茄子的吃法葷素皆宜，既可炒、燒、蒸、煮，也可油炸、涼拌、做湯。吃茄子最好不要去皮，因為茄子皮裏面含有維生素B。維生素B和維生素C是一對好搭檔，維生素C的代謝過程中需要維生素B的支持，帶皮吃茄子有助於促進維生素C的吸收。

那麼吃茄子中毒的說法是怎麼回事呢？原來，茄子中有一種叫茄碱的物質，具有抗氧化和抑制癌細胞的作用，是茄子保健作用的來源之一；但它對胃腸道有較強的刺激作用，對呼吸中樞有麻醉作用，人體攝入量過高時會發生中毒。預防茄碱中毒的最好方法就是控制攝入量。不過，正常情況下，一餐吃250克左右的茄子不會引起任何不適，因此不必過於驚慌。

宜：與苦瓜同食，苦瓜有解除疲勞、清心明目、益氣壯陽、延緩衰老等作用。而茄子具有去痛活血、清熱消腫、解痛利尿以及防止血管破裂、平血壓、止咳等功效。二者搭配食用，是心血管病人的理想佳肴。

與豬肉同食，可降低膽固醇吸收、穩定血壓，還可預防紫癍。

忌：與蟹肉同食。茄子和蟹肉都是寒性食物，一起吃往往會使腸胃不適，嚴重時會導致腹瀉，特別是脾胃虛寒的人更應忌食。

茄子性屬寒涼，孕婦不宜吃茄子，特別是秋茄子更傷身。李時珍在《本草綱目》中記載：“多食茄子必腹痛下利，女人能傷子宮也。”

胃口大開警惕5種病

生活中，很多人把能吃喝當成身體健康的標志，認為祇要胃口好，就會身體倍兒棒。然而實際情況并非如此，因為有些疾病的癥狀恰恰是“胃口好”，要提高警惕。

糖尿病 有些人原本食量正常，到了35或40歲左右，突然變得食欲旺盛，容易餓餓，但體重却隨着進食的增多而減輕了，總是大量喝水，頻繁上廁所，這可能是患了糖尿病，要提高警惕。控制肥胖是預防糖尿病的關鍵，特別要關注腹部脂肪，因為腹部減肥能大大提高糖耐量。此外還要控制高血壓，定期做血糖檢查，有糖尿病家族史的高風險人群，30歲以後要每3年測1次血糖，一般人群45歲以後每3年測1次血糖。

甲亢 近期内忽然出現食欲旺盛，總感到疲勞、乏力、怕熱、易出汗，且容易情緒激動，這可能不是吃多了那麼簡單，有可能是甲狀腺在作祟。若同時有眼球飽滿且微微向外凸的現象，更要提高警惕。甲亢也叫甲狀腺功能亢進，是甲狀腺激素分泌紊亂而造成的新陳代謝加速現象。這會讓身體消耗過量，總是處於“饑餓”狀態，導致胃口大開。研究認為，甲亢主要由遺傳，有應激因素參與而發病。預防甲亢應注意飲食有節、起居有常、不妄作勞、情志愉悅、適量運動，增強免疫力。

十二指腸球部潰瘍

該病主要是胃酸、胃蛋白酶侵襲球部黏膜，前者攻擊力超過後者防禦力所致。患者多在空腹時疼痛，進餐後緩解。這是因為進食會稀釋過量的胃酸，減緩疼痛，從而導致食量增加。這類人應加強營養，選用易消化、含有足夠熱量、蛋白質和維生素豐富的食物，如稀飯、細面條、豆漿、雞蛋、瘦肉、豆制品新鮮蔬果等，以增強機體抵抗力，幫助修復受損組織和促進潰瘍愈合。泛酸多的患者應少喝牛奶，不吃油膩刺激，過硬過冷過熱性食物，以免加重胃腸道負擔，損傷潰瘍面。甜食會促進胃酸分泌，要節制。

向心性肥胖 有的患者食欲亢進，面部胖如滿月，胸腹部脂肪堆積，四肢却不肥胖，有時反而消瘦，與肥胖的軀幹形成鮮明對比。這種肥胖也叫中心型肥胖，典型特點是脂肪沉積以心臟、腹部為中心發展。這是由皮質醇分泌亢進而引起的代謝性疾病的。患者的“好胃口”是超過身體所需的，因此導致肥

八食物延緩衰老

蘋果 每日吃一個蘋果可以大幅降低患老年痴呆癥的風險。蘋果含有的槲皮素不僅具有消炎作用，還能阻止癌細胞發展。蘋果能夠提高人體免疫力，改善心血管功能。

魚 關心心臟健康的人應當多吃魚，每周吃三頓魚或每天吃30克魚肉，能夠使中風風險降低50%。醫學研究證明，經常吃魚的日本人和愛斯基摩人與很少吃魚的民族相比，患心血管疾病的比例要小得多。

胡蘿卜 胡蘿卜富含β-胡蘿卜素，不僅能夠保護基因結構，預防癌癥，還能改善皮膚，增強視力。

香蕉 香蕉是碳水化合物含量最高的水果，還含有各種各樣的微量元素，能阻止糖迅速進入血液，其中鎂含量豐富，吃上1根香蕉就能滿足人體24小時所需鎂元素的1/6。

綠茶 決定綠茶神奇功效的成分是兒茶酚，這種生物活性物質能防止動脈粥樣硬化和前列腺癌。

大豆 大豆富含卵磷脂和維生素B，能夠提高思維能力，促進神經系統功能。大豆還是重要的植物蛋白來源，盡管歐洲人還不習慣這種食品，但最新研究證實它確實對健康有益。

牛奶 牛奶富含營養，含高蛋白、易吸收的脂肪和乳糖。牛奶富含鈣，從小喝牛奶積聚的鈣能在年老時預防骨質疏鬆癥，同時也是保障神經系統和肌肉骨骼正常功能所不可缺少的。

辣椒 紅辣椒能夠促進新陳代謝，幫助減肥，辣椒素能刺激胃液分泌，防止腸胃中有害細菌的滋生。甜辣椒同樣有益健康，它富含維生素C，能夠預防癌癥和心血管疾病，延緩衰老。

桌子太亂累眼睛



如今，上班族一天到晚用電腦、看手機，容易引起視疲勞。若長期得不到改善，會引起視力下降、近視等問題。近日，某機構總結了幾種容易引起視疲勞的情況。

電腦屏幕垂直擺放 很多人習慣把屏幕調整為水平角度，但這樣由於需要視線從上往下看，眼簾下垂，畫面在視野內會顯得略暗，為了看得更清楚，人會不自覺地前傾脖子。久而久之，容易令肩頸肌肉僵硬，影響頭部血液循環，引起視疲勞。因此，建議將顯示器角度稍微揚起。

辦公室濕度低 為圖舒適，辦公室空調經常開着，但室內濕度卻降低了，容易令眨眼減少，引發眼幹和視疲勞。而令人感覺舒適的濕度一般在50%~60%，建議平時可在自己工位旁放個加濕器，用電腦時有意識地多眨眼，若感覺眼幹，可用毛巾熱敷。

辦公桌面雜亂 一些人的辦公桌經常呈現文件、紙筆亂堆亂放、一團糟的情況。在這種辦公環境中，人會採取不自然的姿勢拿取物品，不但增加了工作量，也易引起肩膀和頸部肌肉緊張，影響血液循環，出現視疲勞。一張辦公用品擺放井井有條的辦公桌，不僅能令人條理清晰，也有助於減肥。



胖。此類人群飲食宜清淡，多做太極拳、步行、游泳等不太劇烈的有氧運動，保持作息規律。

下丘腦綜合徵 這是由於腫瘤、外傷、感染等多種病因累及到下丘腦區域而導致的內分泌代謝功能紊亂癥狀。下丘腦既是人體的植物神經中樞，也是功能複雜的內分泌中樞，與垂體功能、性腺活動、體溫調節、食欲控制及水的代謝均有極密切關係。起病表現以肥胖和嗜睡為多見，還會出現頭痛、視力減退、尿崩、性功能紊亂等。出現上述癥狀表現時，應提高警惕，及時就醫，盡早早查治療，以免延誤病情。