

24種食物 讓你青春常駐

不論男女，都希望青春永駐。抗衰老可說是人人關注的問題。中醫認為，除了良好的生活習慣外，健康的飲食對抗衰老也非常重要。下面為您歸納了具有抗衰老功效的24種食物，讓你在既飽了口福的同時又能青春常駐。

冬瓜 冬瓜富含豐富的維生素C，對肌膚的膠原蛋白和彈力纖維，都能起到良好的滋潤效果。經常食用，可以有效抵抗初期皺紋的生成，令肌膚柔嫩光滑。

西紅柿 防癌、給你好食欲、精力旺盛、美白。
胡蘿卜 富含維生素A，可使頭髮保持光澤，皮膚細膩。

洋蔥 洋蔥可清血，降低膽固醇，抗衰老。

西蘭花 西蘭花富含抗氧化劑維生素C及胡蘿卜素，開十字花的蔬菜已被科學家們證實是最好的抗衰老和抗癌食物。

圓白菜 圓白菜亦是開十字花的蔬菜，維生素C含量很豐富，同時富含纖維，促進腸胃吸收。

菠菜 讓你不少貧血，體質強、皮膚好、排毒、保護視力、穩定情緒、可遠離缺鐵性貧血。菠菜中的葉酸對準媽媽非常重要，懷孕期間補充充足的葉酸，不僅可以避免生出有發育缺陷的寶寶，還能減低新生兒患白血病、先天性心臟病等疾病的概率。

香菜 香菜中富含鐵、鈣、鉀、鋅、維生素A和維生素C等元素，香菜還可利尿，有利于維持血糖含量并能防癌。

馬鈴薯 護脾胃，多吃些馬鈴薯可以緩解燥熱、便秘，還可以養護脾胃，益氣潤腸。消除眼袋，把馬鈴薯片貼在眼睛上，可以減輕眼袋。

大豆 大豆是植物中雌激素含量較高食物之一，

這對女性的健康是極其重要的。

豆腐 除了魚蝦類，豆腐也是非常好的蛋白質來源。同時，豆類食品含有一種被稱為異黃酮的化學物質，可減少強有力的雌激素活動空間。若你擔心自己會患乳腺癌，可經常食用豆類食品。

蘑菇 營養豐富、提高免疫力、減肥，蘑菇中有大量無機質、維生素、蛋白質等豐富的營養成分，但熱量很低，常吃也不會發胖。且蘑菇所含有很高的植物纖維素，可防止便秘、降低血液中的膽固醇含量。蘑菇中的維生素C比一般水果要高很多，可促進人體的新陳代謝。

橙子 防癌，一個中等大小的橙子可以提供人一天所需的維生素C，提高身體抵擋細菌侵害的能力。橙子能清除體內對健康有害的自由基，抑制腫瘤細胞的生長。

草莓 草莓不但汁水充足，味道鮮美，還對人體健康有極大益處。草莓可改善膚質，減輕腹瀉，緩解肝臟及尿道疾病。同時，草莓還可以鞏固齒齦，清新口氣，滋潤喉部。

蘋果 含有纖維素、維生素C和糖，可防止皮膚生瘡疹、保持肌膚光澤。胃蠕動，能讓消化系統保持年輕活力，並且幫助排毒。

麥芽 能降低結腸和直腸癌的發病率，因為它易被吸收。麥芽本身是無味的，因此要把它撒在麥片或加在酸奶中。近年來，科學家們通過研究探索，推出一些食物，每天吃下列食物中的兩種，就可增強體質，延緩衰老。

巧克力 巧克力有鎮靜的作用，它的味道和口感還能刺激人大腦中的快樂中樞，使人變得快樂。另外，牙齒脫礦化的結果是齲齒的形成，而巧克力可以



延緩這一過程的速度。

核桃 健腦，一斤核桃的營養價值相當於5斤雞蛋或9斤牛奶。核桃中的蛋白質有對人體極為重要的賴氨酸，對大腦很有益。

牛奶 含有維生素D和鈣，使人的骨骼和牙齒強健。

酸奶 酸奶不僅有助於消化，還能有效地防止腸道感染，提高人體的免疫功能。與普通牛奶相比，酸奶脂肪含量低，鈣質含量高，還富含維生素B₂，這些元素都對人體大有裨益。

礦泉水 可使皮膚人柔軟、嬌美、白皙，有助於消化解毒、促進膽汁的分泌。

鯽魚 鯽魚含有全面而優質的蛋白質，對肌膚的彈力纖維構成能起到很好的強化作用。尤其對壓力、睡眠不足等精神因素導致的早期皺紋，有奇特的緩解功效。

金槍魚 金槍魚脂肪酸能降低血壓，預防中風，抑制偏頭疼，防治濕疹，緩解皮膚乾燥。

貝類 貝類含有維生素B₁₂，有助於健康皮膚，保持皮膚彈性和光澤。

四種護腸食物

提到護腸，很多人首先想到的是富含益生菌的酸奶，其實，雖然有些食物不含益生菌，但却有益腸道健康。近日，美國“好主意”網站載文，刊出美國營養專家總結的“讓你意想不到的護腸食物”。

大蒜 大蒜不僅有助益生菌的生長，而且還有助抗擊“不友好”的腸道細菌。

韭菜 韭菜不僅富含膳食纖維和類黃酮，而且含有大量的錳。錳有助生成消化酶，而且產生大量維生素A，有助腸道內壁修復。

胡蘿卜 胡蘿卜有益腸道健康，因為其含有阿拉伯半乳糖，它是一種天然益生元(有利益生菌生長)。

姜黃 姜黃是天然的抗炎食品，有助腸道修復，促進益生菌發揮作用。

吃感冒藥別喝可樂

有些感冒藥對胃腸道有刺激性，如果服藥期間喝了可樂，可能傷害更大。

目前治療感冒的藥物大多含有對乙酰氨基酚和布洛芬等成分，它們會減少體內保護、修復胃黏膜的成分——前列腺素的合成與釋放，從而損傷胃黏膜。

可樂中主要含有碳酸及咖啡因。與感冒藥同服時，碳酸會使胃中酸度增加，既會加重其對胃黏膜的刺激，也會與對乙酰氨基酚發生反應降低藥效；其中釋放

出的二氧化碳還會引起腹脹，可能造成胃腸功能紊亂。咖啡因會讓胃分泌過多的胃酸，導致消化不良和泛酸，從而加重藥物對胃黏膜的損傷。

因此，建議服用感冒藥時，盡量避免飲用可樂及其他含有碳酸、咖啡因和酒精的飲料。服藥期間如果想喝飲料，應諮詢醫生後，將其與服藥時間隔開3-4小時。

患者一定要嚴格控制服藥劑量和時間，出現不適應及時就醫，以免出現不良反應。

常眨眨眼防幹眼病

長期面對電腦的白領，更容易中招。醫生提醒要多吃蔬菜水果，適當休息、多眨眼等，以緩解眼睛不適。

長時間面對電腦可致幹眼病

專家指出，引發幹眼病的因素相當多，如環境引起的眼部乾燥、過敏反應等；眼部本身的病癥，如瞼緣炎、沙眼等；各種免疫性病癥和結締組織病，如類風濕關節炎、紅斑狼瘡、口眼乾燥、關節炎綜合徵等；因某些藥物如避孕藥、安眠藥、鎮靜劑、咳嗽藥、胃藥等引起的；因維生素A缺乏所致。通常每分鐘要眨眼10-20次。而當專心閱讀或看電腦時，眨眼頻率會明顯減少到每分鐘5次左右。長時間面對電腦屏幕，缺乏適時地眨眼或讓眼睛休息，影響了雙眼的淚液分布，導致幹眼病。因此，提醒自己保持每分鐘眨眼10-20次就可以預防。

電腦邊放杯熱水可緩解眼睛不適

專家建議，長期從事電腦操作

的年輕人應該多眨眼，每隔一小時至少讓眼睛休息一次。應多吃一些新鮮的蔬菜和水果，同時增加維生素A、B₁、C、E的攝入。為避免熒光屏反光或不清晰，電腦不應放置在窗戶對面或背面，環境照明要柔和，如果操作者身後有窗應拉上窗簾，避免亮光直接照射屏幕，反射出明亮的影像造成眼部疲勞。在電腦旁放一杯熱水，增加濕度，便可有效地緩解眼睛不適等癥狀。

護眼可多吃淮山、木棉花

不能長時間目不轉睛地使用手機、平板電腦等電子產品，閒暇時可到郊外踏青視綠，登高望遠，以緩解眼疲勞；在飲食上應控油少甜，不要進食過多肥膩煎炸食物，宜多食綠色新鮮蔬菜，像淮山、木棉花、赤小豆、薏仁、扁豆、芡實等藥食兼用的食材都是藥膳的好材料。此外，如果出現眼睛不適，切勿用手揉搓，否則會加重角膜損傷和視疲勞，還可能增加眼睛感染的機會。

身邊輻射防避



白領經常會說：“我天天被電腦輻射，傷不起啊！”白領深知輻射的危害，但是你是否知道如何避免身邊輻射的傷害呢？下面來看看常接觸的2種電器的輻射安全距離。

測飲水機

飲水機的輻射還不小。讓檢測儀慢慢遠離飲水機，當距離為8厘米時，檢測儀顯示這是安全距離。因此，辦公室的白領們，千萬別再偷懶，借着接水的理由靠在飲水機前聊天。

測試手機

手機處於“靜止”狀態時，檢測儀就“失靈”了。但是，當手機來電時，檢測儀開始“發瘋”了。接電話和撥出電話，輻射值基本持平，移動檢測儀，在距離手機大約11厘米，檢測儀安靜下來，顯示為0。所以在撥打電話的時候，最好接通後，才放到耳邊。

那麼，在日常中，電磁輻射無處不在，如何防禦輻射呢？4個妙招可以降低身邊的電磁輻射。

不要讓電器扎堆 不要把家用電器擺放在過於集中或常常一起使用，尤其是電視、電腦、電冰箱不宜集中擺放在臥室裏，避免使自己暴露在超劑量輻射的危險中。

接手機別性急 手機在接通瞬間及充電時通話，釋放的電磁輻射最大，所以，最好在手機響過一兩秒後接聽電話。充電時不要接聽電話。

用水吸電磁波 吸收電磁波的最好介質就是水，可在電腦的周邊多放幾瓶水。但是，必須是塑料瓶和玻璃瓶的才可以，不能用金屬杯盛水。

及時洗臉洗手 電腦屏幕表面存在着大量靜電，其聚集的灰塵可轉射到臉部和手部皮膚裸露處。久而久之，易發生斑疹、色素沉着，嚴重者甚至會引起皮膚病變等，所以，在使用後應及時洗臉、洗手。

運動不宜穿純棉衣

時下流行穿純棉衣服，很多人都對純棉衣服青睞有加，即便是在運動之時，也喜歡將純棉衣服當作運動衣。其實，運動時，尤其是在天氣較涼的冬季，穿純棉衣服并不利于健康，可能會給人的身體造成傷害，嚴重者甚至可能誘發疾病。

運動時應盡量少穿純棉衣服，這是由於純棉衣服吸汗固不假，但所吸的汗水并不能較快地散發出去，反而會使汗水滲透進衣服之內，人們穿着潮濕的衣服，會造成皮膚逐漸變冷，難以保溫。在溫差相對較大的冬季，穿着純棉內衣反而更容易在劇烈運動後使人着涼，引發風寒感冒、頭痛等癥狀。所以，純棉衣物并不適宜運動時穿戴。科學的做法是選擇透氣性相對較好的服裝材質，如聚丙烯等。尤其是在運動內衣的選擇上，更應如此。聚丙烯這樣的材料，可以散濕且保暖性較好，有利于在運動之時保持人體皮膚乾燥清爽。



值得提醒的是，冬季運動時要講究“循序漸進”穿衣服。許多人認為，一旦人運動起來，就不會感到寒冷，穿一身運動服既方便運動，又能適當保暖。其實，這一認識并不科學，因為人體在戶外鍛煉中產生較多熱量的時候僅是中段，運動前後非常容易受到外界溫度的影響。因此，不運動時可以多穿一點點，運動時穿薄一點，運動前後要注意保暖，這樣才能避免因溫度的變化而致病。

香蕉顏色決定功效

香蕉的成熟度不同，對人體的健康作用也不一樣。近日，日本美容健康網“美Ranger”就此做了介紹。

青皮香蕉減肥 日本弘前大學加藤陽治教授發現，未熟透的青皮香蕉富含“抗消化性澱粉”，其升糖指數更低。也就是說，吃的香蕉越青，攝入熱量就越低，對控制體重越有利。

黃皮香蕉美容 皮膚不好想美容的人，推薦吃表皮已黃透的香蕉，這種顏色的香蕉已成熟，含有更多的維生素B₂和維生素B₆，對於防治皮膚問題有較好的作用。日本東北大學大久保一良教授發現，黃皮香蕉的抗氧化作用很強，能有效去除人體裏的自由基，從而起到美容效果。

褐皮香蕉助消化 熟透了的香蕉往往表皮帶有黑點或泛褐色，研究顯示這種褐皮香蕉含有水果裏少見的磷脂質，有抑制胃潰瘍的效果，因而平時胃口不太好的人，不妨吃點褐皮香蕉，可幫助消化。

四食療方降火潤燥

上火了怎麼辦？吃藥擔心副作用，還是食療最安全。下面為大家介紹四種降火的食療妙招，讓你吃的開心，遠離上火。

山藥糯米粥

配料：山藥、荸薺、大棗、糯米。
做法：將山藥去皮洗淨切成片備用，將鮮荸薺衝洗乾淨削去外皮，切成丁，再將糯米淘洗乾淨，用冷水浸泡半小時，撈出瀝幹水分，最後將大棗洗淨備用。取鍋放入冷水，加入以上材料先用大火煮開，再用小火慢炖約1個小時後即可飲用。喝時可放些白糖調味。

適用人群：出現“上火”狀況的人群。但糖尿病患者飲用時不要放糖。

絲瓜肉片湯

配料：精瘦肉片50克、鮮絲瓜25克、鹽、味精、清湯少許。
做法：將瘦肉洗淨切成薄片備用，絲瓜去皮切成片備用。將炒鍋洗淨放入少許清湯煮沸後放入瘦肉片，等煮沸後撇去上面的浮沫，之後加入絲瓜、鹽等稍煮片刻即可飲用。
適用人群：出現幹咳等癥狀的人群。

百合炖蘆筍

配料：百合100克、鮮蘆筍50克。
做法：將百合掰成瓣，撕去內膜，用鹽水浸泡後用清水洗淨備用。蘆筍洗淨切段備用。將炒鍋洗淨加入適量的水和百合煮到七成熟時，加入切成段的蘆筍，煮熟後即可飲用。一天一次即可。
適用人群：因“上火”而流鼻血、口幹舌燥的人群。

玉米山芋粥

配料：玉米面50克、山芋500克、金線棗20枚。
做法：將山芋洗淨，去皮切成小塊和紅棗一起入鍋，煮至山芋七八成熟時，在玉米面中加入一點涼水，使之成糊狀，倒入鍋內，改小火煮。小火煮十分鐘後起鍋。注意中間要不斷攪動，以免糊底。
適用人群：因“上火”出現便秘癥狀的人食用。