

脸上长痘、长斑、面色晦暗都是令人苦恼的事,然而仅凭“头痛医头,脚痛医脚”的逻辑却无法彻底摆脱这些烦恼。美国《服饰与美容》杂志、《时尚》杂志的资深编辑阿努巴,为我们整理了皮肤、营养专家的意见,绘制出脸部问题地图,提醒人们注重健康,并让脸部问题得到根治。

1区2区: 消化系统

此处的皮肤问题多与消化系统有关。注意少吃加工食品、垃圾食品,减少脂肪摄入量,多喝水,多吃清凉去火的食物,如黄瓜等。

3区: 肝脏

要减少肝脏负担,首先要限酒、少油腻,这里也是过敏症状首先显现的地方,如出现不适,应及时检查过敏原因。此外,每天进行30分钟的轻度锻炼,保证充足睡眠,让肝脏休养生息。

4区5区: 肾

眼睛周围出现的问题,如黑眼圈就与肾有关。中医认为,肾主黑色,如肾虚,则其色会外现于皮肤。

6区: 心脏

鼻尖的痤疮、红肿等,不仅是脸部问题,更是在提醒你注意心血管健康:检查血压以及B族维生素的摄入水平。此外,要少吃辛辣、刺激食物和肉类,多呼吸新鲜空气。同时,要关注自己的胆固醇水平,多摄取欧米伽-3和欧米伽-6丰富的食物,如坚果、鱼类和亚麻籽等。另外,还需留意鼻部的毛孔粗大问题,经常检查化妆品是否已过期,注意及时卸妆,避免毛孔堵塞和化妆品过期给皮肤带来的损害。

7区8区: 肾

在中医看来,肾属水,开窍于耳。耳朵出现健康状况,要注意肾的保养,多喝水,避免喝汽水、咖啡和酒,因为这些饮品都会加重脱水,不利于肾健康。

9区10区: 呼吸系统

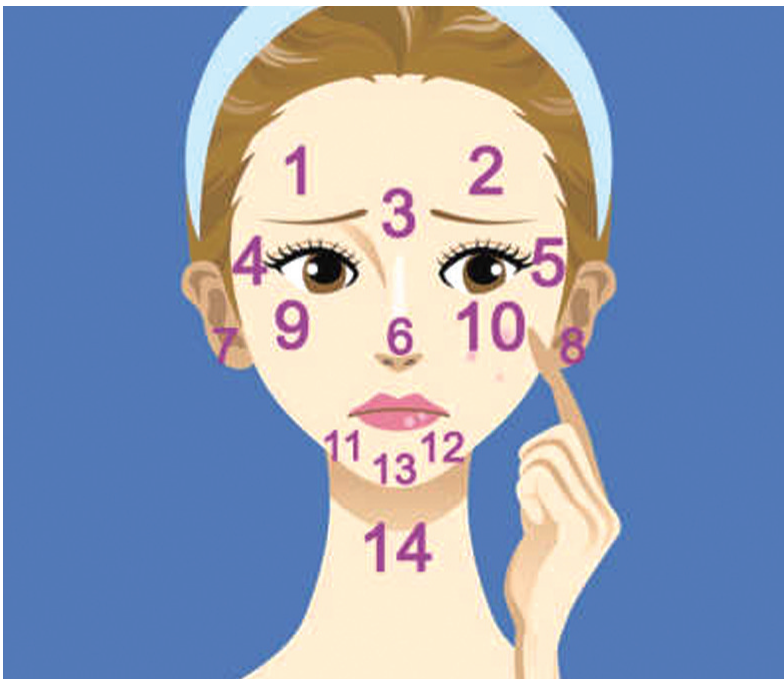
吸烟?易过敏?这些问题的后果很可能会体现在这些区域。除此以外,还应考虑是否是上火等问题的外部显现,并吃些清凉食物,减少甜食摄入,多呼吸新鲜空气。另外,接触污染源也可能导致此处的健康出现问题,如细菌遍布的手机、枕头等,因此经常用消毒湿巾擦拭手机,经常晾晒枕头等,保持呼吸系统的通畅,毛孔也能自由呼吸。

11区12区: 激素

这一区域的皮肤问题,如晦暗、长痘等,印证了压力和激素水平波动给你带来的影响。尽管这些诱因不能即刻去除,我们却可以通过积极的方法缓解问题:充足睡眠,喝充足的水,吃青菜,保持皮肤清洁,此外,女性的排卵期也可能体现在这一区域的变化上。

13区: 胃

胃不好,脸上也能看出来,多吃高纤维食品,减少毒素积存;喝点绿



茶,帮助消化。如果胃寒,建议喝红茶、黑茶等,更温和。此外,还要少吃生冷食物,多吃些养胃、健胃食品,如小米粥、南瓜粥、山药粥、鸡汤等。

14区: 炎症、感染

这个地方出现痘痘,可能表明

身体正在对抗细菌。给身体一个休整的机会:积极休息、做做瑜伽、小睡一会、深呼吸、喝足水、心态放松,自我暗示:任何事都有解决的一天,顺其自然,尽力就好!

醋蛋液 防老年慢性病

李先生提供:我妈患有多年的高血压。有一次,我陪她去医院就诊,医生在开了一些常规药品外,还建议她吃醋蛋液,说有降压、降脂及软化血管等功效。母亲吃了几个月后,效果还真不错。醋蛋液的制作方法:取优质米醋200毫升装入杯中,然后将一只鸡蛋洗净放入醋中,经过两三天后,蛋壳被软化,仅剩一层薄皮包着鸡蛋。用筷子将鸡蛋皮挑破,把蛋清、蛋黄与醋搅匀,即成。醋蛋液分5~7天服用,每日早晨空腹服1次,每次兑2~3倍的开水,可加蜂蜜调匀后服下。

专家点评:醋蛋液确实对高血压有一定效果。中医认为,醋有活血散淤的作用,使血压运行正常,趋于平稳。西医上,醋利于钠离子的排出,抑制体内盐分过剩,从而稳定血压。不仅如此,醋蛋液作为祖国传统医学流传下来的食疗调养方,对很多老年慢性病如高血压、慢性胃炎等都有不错的辅助治疗作用。

现代研究发现,醋蛋液有降血脂、增强机体抗自由基的作用。醋和鸡蛋配成醋蛋液之后,使蛋黄蛋清中含有的大分子营养物质破裂为小分子,释放出大量抗癌物质、深菌酶和卵磷酶、生物素等,易被人体吸收。对于高血压、脑血栓后遗症、气管炎、风湿病、失眠、慢性胃炎、便秘等疾病,醋蛋液都能起到不错的保健作用。

尽量选择鲜鸡蛋,建议酿制醋蛋液的器皿选玻璃杯或瓷杯,因为塑料和金属制品遇酸会析出有害物质。儿童不适用此方,因为儿童胃壁薄弱,吃醋会伤胃。胃酸过多者和吃醋后胃部不适者,应该慎用含醋的各种配方。肾炎病人在发病期间,胆囊切除手术的病人在手术的半年内,肝硬化患者应该慎用含蛋的各种配方。胆结石病人限用各种含有油脂配方的醋蛋液。



7个原因惹来头痛

头痛发作时,患者苦不堪言,可往往又找不到病因。对此,《印度时报》最新载文,刊出了多位专家总结的以下几种大家不易想到的头痛原因,帮你及时找到病因,缓解头痛。

压力。压力会导致饮食习惯改变,睡眠严重被干扰,这是头痛的一大主因。超负荷工作的人工作期间头痛发作比休息期间更频繁。美

国哈佛大学医学院李斯特博士建议,一天辛苦工作之后,最好充分休息,保证充足睡眠。此外,洗个热水澡、喝杯柠檬茶也有助于放松身心、缓解疲劳。

天气。在太阳下散步、气压下降、气温升高、空气湿度太大也都易引发头痛。印度神经外科专家辛格博士建议,头痛患者最好避免太阳直晒,出门最好打伞。如果不方便带伞,可用毛巾包头防晒。

摄入咖啡因。多项研究发现,咖啡因饮料上瘾的人更易发生头痛,即使将咖啡因饮料控制在每天两杯也会增加头痛发病率。李斯特

博士建议,饮用咖啡和茶等咖啡因饮料一次不要喝得太过,一天最好别超过3杯。

音乐太吵。长时间高音量听音乐也是偏头痛的一大常见诱因。高分贝音乐更容易导致头痛持续72小时甚至更长时间。辛格博士建议,爱听音乐的头痛患者,最好调低音量,并合理控制每次听音乐的时间。

餐后低血糖症。美国密歇根大学梅西纳博士表示,一次大量进食糖和面食等简单碳水化合物会导致头痛发作。因为身体会产生更多的胰岛素以分解糖分,结果导致血糖

水平超常降低(餐后低血糖症)。血糖水平的大幅摇摆会导致严重头痛发作。

睡眠过多。多项研究表明,睡眠不足会增加头痛发作的频度和强度。每晚睡眠超过9小时同样会诱发头痛发作。梅西纳博士表示,上班族平常睡眠较少而喜欢周末补觉。可周末突然增加睡眠易扰乱身体已习惯的节律,结果反而导致疲惫和身体疼痛,包括头痛。

饥饿。美国北卡罗来纳大学头痛研究所安妮博士表示,连续数小时不进食容易导致胃炎,也易引起头痛。建议大家,早餐应该吃好,保证足够的蛋白质和维生素摄入,水果、燕麦片、鸡蛋和牛奶等都是不错的选择。另外,还应该多喝水。

哮喘、关节炎、胃食管反流……

8种病 夜间会加重

有些疾病白天不来过多“纠缠”,晚上躺下后却会让人痛苦不堪。英国《每日邮报》近日载文,刊出多位专家对8种夜间会加重的疾病的分析及相关建议。

1. 哮喘。夜间咳嗽是哮喘的常见症状,61%哮喘患者表示夜里睡不好觉。英国哮喘协会专家黛博拉·瓦德尔表示,哮喘患者夜间气急和气喘等症更严重。多种理论认为这与人体24小时昼夜节律有关。压力激素皮质醇等激素夜间变化会影响到呼吸道。夜间呼吸最慢,血液携氧量降低,肺脏二氧化碳呼出量也下降。卧室内还有多种哮喘诱因,比如藏在被褥、毛绒玩具、地毯和窗帘中的尘螨等。另外卧室通风差、平躺姿势(特别是肥胖、反酸等患者)也会增加夜间哮喘症状。瓦德尔建议,如果患者能尽可能排除诱因,采取一些预防措施,那么因哮喘病情加重而急救和住院的几率就可减小75%。

2. 关节炎。英国利兹大学肌肉骨骼医学教授菲利普·康纳甘表

示,睡眠时,关节部位长时间不活动,体液和蛋白质废弃物增多,进而导致关节炎更加僵硬疼痛。疼痛严重干扰睡眠,导致疲劳乏力和情绪抑郁,进而导致白天关节炎症状加重,形成恶性循环。康纳甘教授建议,患者可与医生商量是否将扑热息痛等短效镇痛剂换成长效镇痛药。

3. 更年期综合征。由于激素变化导致体温调节能力降低的缘故,夜间盗汗是更年期综合征的常见症状之一。英国诺福克诺维奇大学医院妇产科专家爱德华·莫里斯博士表示,夜间盗汗类似白天潮热,但是白天潮热发生时,可打开窗户,脱掉衣服。而夜间盗汗发生于睡眠

中,因而感觉更难受。莫里斯博士建议,女性患者可询问医生是否要接受激素替代疗法以提高雌激素水平。另外,保持卧室通风也很关键。

4. 头痛。英国伦敦国王学院医院头痛病专家安迪·道森博士表示,丛集性头痛是最严重的偏头痛之一,典型发病时间为凌晨2点左右。50%的偏头痛患者表示经常夜间疼醒。这与睡眠周期密切相关。调节睡眠的脑干部分同样影响到偏头痛。道森博士建议,虽然天气变化诱因难以避免,但是头痛患者应尽量避免缺餐、某些食物、耀眼或闪烁的灯光等诱因。抗抑郁药和抗组胺药物都有助于缓解头痛。

5. 心脏病。伦敦帝国理工大学

心脏病学教授马丁·科威表示,几乎一半的心脏病死亡发生于1小时之内,而大多数心脏病发作于凌晨4点左右,这与夜间血小板浓度增大导致血栓增多有关。急性心衰多发于凌晨3点左右。科威教授建议,在医生的指导下,服用阿司匹林可降低血液黏稠度,睡前服用降压药也有帮助。

6. 胃食管反流。英国皇家萨里郡医院胃肠病专家蒂姆·沃辛顿指出,吸烟、孕激素增加、暴饮暴食等都会加重胃食管反流。由于地球引力的缘故,夜间睡觉体位变化也会加重胃食管反流。沃辛顿建议,睡前两小时不要吃东西,坚持低脂饮食,避免含咖啡因、酒精饮料以

及酸性食物。在医生指导下适当服用抗酸剂药物,如雷尼替丁、奥米拉唑等。

7. 带状疱疹及感冒。伦敦大学玛丽女王学院病毒学教授约翰·奥克斯福德表示,很多患者表示,带状疱疹和感冒等病毒性疾病在夜间会加重。这与神经传递素和涉及痛感的激素水平夜间升高有关系。患者夜间更加焦虑也会加重病情。感冒患者躺下后鼻塞和咳嗽会加重。建议,使用炉甘石洗液或抗组胺药可缓解带状疱疹瘙痒症状。扑热息痛可减轻疼痛症状。

8. 支气管炎。慢性阻塞性肺疾病(COPD,简称“慢阻肺”)包括慢性支气管炎和肺气肿。英国肺脏协会胸科专家尼克·布洛姆普顿博士表示,76%的患者表示因夜间病情加重而导致多次夜醒。多项研究发现,夜间呼吸道气流减少,体温下降影响肺脏功能都会导致慢阻肺病情加重。布洛姆普顿博士建议,保持卧室适宜温度和睡觉抬高枕头都有助于缓解慢阻肺症状。