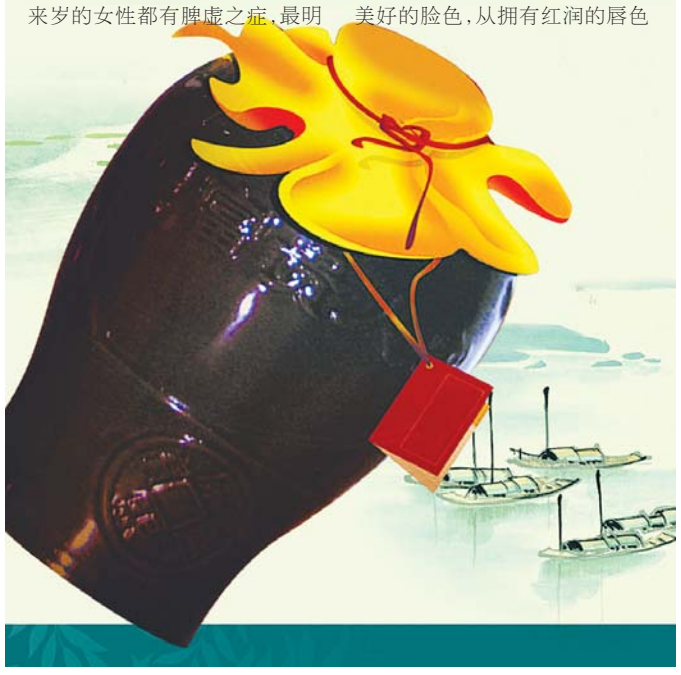
搜城 你的世界从此不同 SOUCHENG

黄酒、山楂、蔬菜、红豆

养出冬日好气色

补气血保持好脸色不是一朝一夕的事情,需要我们坚持,并保养身心的健康!冬天天气寒冷容易影响气血运行,导致气血不足。如果能做到以下各个补养气血的好脸色原则,你的脸色绝对可以粉嫩一整个冬天!



稍微喝一点儿黄酒

脸色不好有时是因为黯淡的唇色导致的。中医发现很多30来岁的女性都有脾虚之症,最明显的症状就是嘴唇发白,没有颜色。平日里化妆看不出来,卸妆之后才发现自己的嘴唇长期以来只是口红油彩的画板。想拥有美好的脸色,从拥有红润的唇色开始。而拥有自然红润的唇色,需要注意补脾。除了多吃山药等补脾食物,专家建议冷天里可以喝一点黄酒佐餐,这同时也是最传统的补脾良方,对于改善肤色有帮助。

可在温酒中加入姜丝、话梅,让口感更丰富。但需要提醒的是,每天饮用一杯就好,不要过量。

山楂——“好脸色”食物

提到下午茶,很多人会想到西式的茶点:软芝士做的提拉米苏或一杯浓郁奶泡泡的卡布基诺。这些食品的味道虽然诱人,但热量高,营养成分单一,过多的脂肪会让肤色出现不均匀的状态。专家推荐爱美又爱健康的你每天喝一杯山楂茶,因为山楂有明显地降低血清胆固醇、降血压、利尿、镇静等功效。可以强心、增加冠脉血流、扩张血管、让面色红润。可以说山楂是每个女人都该吃的“好脸色”食物。

除了山楂,红枣、无花果等经典女性食物也可作为每天的小零食。因为它们都对我们的好气色有帮助。

多吃蔬菜美丽又健康

最新的研究发现,西兰花、白菜等蔬菜不仅是粗纤维的良好来源,还能在消化过程中带走体内多余的水分,防止浮肿的发生。专家建议,如果你不想第二天早晨醒来眼皮肿胀,可以在晚餐时适当摄入这些蔬菜。菜花、莴苣、冬瓜也有同样的功效,爱美又爱健康的你可以适当多吃这类蔬菜。

冬天天气寒冷,人体易受天气影响,气血运行不畅导致气血不足,这时候,可以多吃点补血食物如红豆、黑木耳、苋菜、燕麦等。这四种食物都是含铁量极其丰富的食物。如红豆,不仅含铁量在每100g约9.8mg,而且还具有降低血脂肪的养生保健作用。黑木耳热量低、每100g约含铁1.1mg,除了补血外,丰富的纤维与胶质,能促进肠胃蠕动、增加饱足感,而且热量低,也是健康减肥的好食材。如果非要搞个最补血的蔬菜排名,苋菜拿到补血蔬菜的冠军是理所当然的。苋菜分为红苋与绿苋,两种的铁质含量都很高,如果和小鱼同煮,铁质更加稳定。而且还具有清热解毒、除湿解便的功效!燕麦则是21世纪超优健康谷物。燕麦每100g约含4.4mg的铁,可提供每天约1/3的铁质需求量!此外,可溶性纤维、钙含量也相当丰富,对骨质、心血管、等病的减轻有帮助。

相关链接

黄酒是我国的民族特产,也称为米酒,属于酿造酒,在世界三大酿造酒(黄酒、葡萄酒和啤酒)中占有重要的一席。酿酒技术独树一帜,成为东方酿造界的典型代表和楷模。它是一种以稻米为原料酿制成的粮食酒。不同于白酒,黄酒没有经过蒸馏,酒精含量低于20%。不同种类的黄酒颜色亦呈现出不同的米色、黄褐色或红棕色。山东即墨老酒是北方粟米黄酒的典型代表;福建龙岩沉缸酒、福建老酒是红曲稻米黄酒的典型代表。

◓医药信息

专升血小板

古代文献记载花生衣有补血止血养血的作用。中兴汉方药业的专家们运用现代中药提取工艺,从花生红衣中提取一种活性很强的天然多酚类物质,可有效激活骨髓造血功能,提高免疫力,滋补肝肾,调节脾脏功能,抑制血小板抗体的形成,促使白细胞血小板增加红蛋白含量达到正常水平。经科学配伍制成国家新药【血宁片】经7家知名医院多年临床验证:对血友病、各种原因引起的血小板减少,再生障碍性贫血等均有治愈的疗效,数万康复患者验证,服用1周期20盒血小板提升了!2到3个周期即可恢复正常

提示:个别严重患者,3周期血小板恢复不到正常,厂家免药费提供药品直到康复

北马路车站售票厅对面本草大药房有售 详询6055177 各地免费送货

止脱生发小妙方

脱发是困扰现代人的一大疾患,头上的缺陷往往造成心理上的烦恼。云南民间流传一个生发偏方,利用滇藏高原3800米雪线之上独有的回阳草钻地风等药用植物,和滇藏地区先民独特的止脱生发高效配方,采用纳米技术萃取数十种名贵中药精华,一洗一喷一喝三种产品精妙组合而成,开创了止脱生发黑发的先例,令无数当地人百试不爽。后经政府出资生产,被国家命名为云南九转,全国推广。港城上市,急寻100名体验者特惠。

报名热线6047883

◓饮食保健

教你几招放心吃海鲜

海鲜水产滋味鲜美,备受大众喜爱。其营养丰富,也一直备受营养学家推崇。然而,随着环境污染、药物残留等事件的层出不穷,怎么安心吃到水产品不禁让人担忧。

许多人不禁要问,怎样安全吃鱼呢?专家建议,吃鱼要选择小型鱼。首先,小型鱼处于食物链底层,积累的毒素更少,更加安全。其次,小型鱼的数量较多,对生态的冲击较小。专家认为,即使同一品种的鱼,个头小的也更加安全。同时,素食的鱼也比荤食鱼更加安全。另外,许多人吃鱼的时候喜欢吃鱼肚子,觉得刺少又肥嫩。专家指出,其实鱼的肚皮往往是污染物浓度最高的地方,毒素容易沉积其中。

综合各方专家的建议,为大家推荐七种可以放心吃的海鲜。

鲭鱼(青花鱼)。近海野生鱼种,是优良的欧米伽3脂肪酸来源,产量大,鱼龄短,是海洋中的次级消费者,体内不会累积有害物质。不过,鲭鱼特别容易腐败,捕捞后必须立刻冷冻才能保鲜。

秋刀鱼。回流寒带鱼,体内富含欧米伽3脂肪酸,在生态系统中属于次级消费者,捞捕对生态无害。含嘌呤量适中,痛风患者注意食用量即可。

白带鱼。近海捕捞的白带鱼,体色银亮易辨认,盛产期为6—11月。市场上也有远洋捞捕的白带鱼,体色灰黑,比较便宜,但因长途冰镇,肉质粗糙,内脏血水未除,也影响鱼肉风味。特别应注意的是,鱼皮银粉含较多嘌呤,有尿酸血症患者不可多吃,或请鱼贩先将鱼皮刷洗掉。

鱿鱼。市场出售的鱿鱼常用不明药物保存,以延长贩卖时间。如果触角尖端呈现小小弯钩状,就是用了药,尽量避免购买。此外,鱿鱼内脏的胆固醇含量高,烹煮前必须先去除,才能避免增加身体负担。

文蛤。文蛤营养丰富,富含蛋白质、维生素和矿物质,尤其富含铁质,也有牛磺酸,有降低胆固醇、预防动脉硬化等效果,对于视力和肝脏都有保护作用。但是嘌呤值高,尿酸偏高或痛风患者最好少吃。

沙丁鱼。富含欧米伽3脂肪酸,常制成罐头,对身体同样有益。

罗非鱼。素食鱼,价格便宜。罗非鱼的适应环境能力强,采购时最好选择大厂商,质量较有保证。

在大超市购买水产或许有保障一些,那么在市场上怎么规避风险呢?专家们教你几招:鲜鱼,最好选眼睛清澈,鳃呈淡红或暗红色且无腥味,肉质有弹性,肚子没有破裂或血水渗出,腹内无腥味或药水味。虾类,最好选购急速冷冻的。可用手指触摸,如果虾体表面滑滑的,表明可能用亚硫酸盐漂白,最好少买。螃蟹、贝类,最好买活的,因为死后鲜度迅速下降,体内累积的组织胺易导致食物中毒。

◓身边提示

小妙方巧治复发性口腔溃疡

复发性口腔溃疡,好发于口腔黏膜,溃疡形成时疼痛难忍,而且久治不愈,反复发作,长期发作容易引发白塞氏病,甚至癌变。科学家发现,一种生存在张家界红砂岩中的“显齿蛇”,对复发性口疮有独特的疗效,后来,陕西白鹿制药在此基础上,提炼出“显齿蛇葡萄总黄酮含片”(国药准字Z20090046),经多家医院验证,多数患者服药当天即可见效,1周期可明显降低发作频率,2-3周期可彻底治愈,是国家批准的专门用于治疗复发性口疮的准字号药品。

有此类疾病困扰的患者,可以拨打6286055详询。烟台长途汽车站售票厅西侧的华医堂大药房独家引进此药。外地可免费送货邮寄。

帮你赶走眼疲劳

眼部皮肤薄而敏感,压力大、生活不规律等都可能会在眼睛周围体现出来。本期教你五个眼部护理妙招,帮您消除眼部疲劳。

冰勺子消红肿。金属勺子的低温可收缩血管,缓解眼部红肿。将4把勺子放入冰水或冰箱中,冷却后,左右眼上各放一把勺子。勺子温度上升后,换另外两把勺子,直至消肿。

冰牛奶去干燥。冰牛奶可收缩血管缓解肿胀,其中的脂肪还可缓解眼部皮肤的干燥不适。将棉球在冰牛奶中浸泡一会,取出后轻轻挤压,敷在眼睛上。棉球温度上升后,更换另外两个棉球,反复冷敷15分钟即可。

茶袋消炎。菊花茶具有抗炎功效,有助于缓解眼部红肿。绿茶和红茶中含有可以紧致皮肤的单宁酸,以及能收缩血管、减少肿胀的咖啡因。将浸泡剩下的茶袋冷藏后,放在双眼上,敷15分钟。

黄瓜片消水肿。黄瓜含有维生素C和咖啡酸,具有消肿的作用。头部后仰,用黄瓜片冷敷双眼10—15分钟即可消除水肿。

鸡蛋清去眼袋。蛋清富含维生素B_2,能促进血液循环,使皮肤更紧致光滑。将蛋清搅成糊状,然后用刷子涂抹眼袋处,15分钟后用水洗净。

订版电话:0535—6630821