



# 不长皱纹有秘诀

如果你爱美,如果你怕老,那么你要多留意口中的食物,有些食物一吃会让你长满皱纹,那么之前所做的保养就功亏一篑了。

## 什么食物 让我们易长皱纹

牛肉罐头、鱼罐头、沙拉酱、咖啡、冷冻太久的食品、干贝、虾米干、冷冻虾球、巧克力、蛋糕、速食面、油炸物等,都是容易让你长皱纹的食物,不可常吃或吃太多。购买食物时要注意看制造日期,尤其是冷冻及油炸的食物,一旦过期便会变质,对皮肤有很大的影响。医学专家们提醒大家,吃盐多不仅会造成高血压,还会直接影响人的容貌……盐吃的太多容易长皱纹。

## 小窍门可帮你 预防皱纹的产生:

油炸食物时,应该在食物的外面加上一层外衣,此外衣可由面粉、蛋、芝麻、香菜屑等拌匀而成。

炒肉的时候,应该拌着葱、香菜

或韭菜等一起下锅,炸鱼、肉时可以包着青菜一起丢入油锅内,吃油炸物宜蘸萝卜泥、蒜泥一起吃。

多吃蒸的东西,如蒸蛋、蒸鱼、多吃煮的东西,少吃油炸、煎、烤食物,新鲜的蔬菜尽量半生吃,吃烤鱼要搭配萝卜泥、生菜;吃烤肉时,要多吃生菜。

## 让烹调方法 来应对这些食物

肉类、鱼类、贝类若直接丢入油中煎、炒、炸,会破坏了食物的营养。最重要的一点是,不要使用炸过的油。

一些水果、蔬菜直接接触面部皮肤,受到最自然的滋润,去皱纹效果好。将桔子连皮捣烂,浸入酒精,加以适量蜜糖,放一周后取出使用,有润滑皮肤及去除皱纹的功效。香蕉捣烂后,加半汤匙橄榄油,搅拦均匀,搅

细,涂在脸上有利于去皱。西瓜皮用清水洗净后擦面,然后用清水冲洗干净,可以使皮肤清爽润滑。

丝瓜能去皱,将丝汁混合酒精及蜜糖,把汁液涂在脸上,待干后再用清水洗净。黄瓜有洁脸作用,把黄瓜切成薄片敷在清洁的面部,能使肌肤娇嫩润滑,清除皱纹。西红柿是护肤佳品,可以把它切碎压成汁,加少许蜂蜜调匀,涂抹面部,去皱纹效果好。南瓜子中含有类似性激素样的物质,对面部皮肤有保护作用。

对付皱纹不是没有招数,除了改变不良的生活习惯,保持开朗的好心情、选择合适的护理产品外,合理的饮食也能在抗皱大战中助你一臂之力。因此,为了留住青春,你一定要记住下面的食品名称:鸡皮、鱼类、鱼子酱、虾酱、牡蛎、动物肝脏、蘑菇、木耳、花粉等。它们都含有丰富的弹力纤维或者核酸,有助于皮肤保持光滑。



医药搜索

# 肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移,患了肿瘤,往往是手术做了、放疗做了、化疗也做了,可没过多长时间一检查:又复发了、转移了,天哪,这到底是咋了……

## 肿瘤“复发转移”到底是咋回事

据权威专家介绍,肿瘤是全身性疾病局部表现,多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤,或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后,患者普遍认为自己的病已痊愈,但复查时,却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为,经过手术和放化疗后,即可彻底杀死癌细胞。事实上,这些方法对体内残留的癌细胞无能为力,不能100%完全清除癌细胞,更不能改变人体致病的“内环境”,同时患者经过手术、放化疗后,身体会受到很大伤害,免疫力极度降低,身体虚弱,免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱,残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计,经过手术、放化疗的癌症患者,如不进行合理和正规的治疗,癌细胞复发和转移率极高。

## 开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联手,组成

癌症课题攻关组,根据肿瘤复发和转移的机理,历时十余年,历经上万次实验,终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香茯斑蝥,已获得国家专利保护品种称号(咨询热线:0535-7077885),这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香茯斑蝥”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉,该药适用于中、晚期各类型肿瘤患者。香茯斑蝥对肿瘤细胞具有直接杀伤作用,抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成,诱生干扰素和IL-2;活化人体抗癌基因,释放肿瘤坏死因子(TNF)。

## 肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢,患者发病后,无论从生理上、心理上都发生很大变化,要重新建立生活规律,养成良好习惯。专家经过多年研究得出结论:“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己的病情结合药物治疗安排好自己的日常生活。有规律的生活所形成的条件反射,能使身体各组

织器官的生理活动按节律正常进行,如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律,则既能利于身体健康,又能利于肿瘤康复。

## 肿瘤饮食原则 及注意事项

要保持乐观的情绪,树立战胜肿瘤的坚强信心;适当的运动可使气血流畅,增强机体抵抗力;避免受风寒,“百病从寒起”,身体受风寒刺激时,抵抗力下降,易诱发疾病;饮食应以清淡而富有营养为主,多吃蔬菜和易消化的滋补食品;肿瘤病人热能消耗大,因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质;少吃油腻过重的食物;忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激物。

饮食营养是维持生命、保持健康的物质基础。患者养成良好的生活、饮食习惯再配合使用香茯斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有劲,精力充沛。香茯斑蝥为广大患者战胜疾病,重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。

(杨光)

# 食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多,但是绝大多数含有泻药成分,如大黄、潘泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥药品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医学专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂,比如肠胃功能年老衰退,各种慢性疾病长期用药产生副作用,泻药直接损害肠道导致便秘,长期不运动,饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何,便秘都有着共同的简单特征:即酸碱明显失衡、大便干结、消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘,不

可简单地一泻了之,最好的方法是针对酸碱失衡、大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥,蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物以药膳现代化为己任,广泛挖掘和潜心研究传统药膳,最终运用现代生物技术,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】,绝无任何泻药成分,老幼孕妇皆适用。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐

步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖服药剂量越小乃至停服、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新顾客可申请先服用后付款)

专卖店咨询电话:15965154859

【御品膳食通】烟台专卖店·新闻中心上夼东路与四眼桥街十字路口西50米四眼桥社区工作站斜对面

现诚招烟台各县市代理商

莱阳咨询电话:13864586077



## ○身边提示

# 小偏方巧治静脉曲张

静脉曲张临床症状下肢肿胀、酸痛、瘙痒有灼烧感及无力,后期发展局部黑紫、有硬结,夜间剧痛甚至溃烂,方法用遍,不见好转。

力强【伤疖膏】国药准字号产品,特别适用于下肢静脉曲张、精索静脉曲张、脉管炎等。口服药由于血管阻塞难到病灶,见效甚微;手术结

扎、注射硬化剂是破坏性疗法,患者痛苦。力强【伤疖膏】在古中医组方的基础上,利用透皮吸收技术,药力奇强,安全便捷!一般患者2周期即可康复。

详询8459660 烟台市区长途车站售票厅西侧华医堂药店有售,县市区指定有售,打进电话订购享受买5赠1优惠。

# “鸡皮肤”一抹就好

“鸡皮肤”是毛周角化的俗称,多发于上臂外侧、大腿等部位,呈凸起的小红点,内含卷曲的毛发,颗粒比较粗糙,触之如砂纸,严重的有色素沉着,暗红或褐色,像鸡皮疙瘩。

针对皮脂腺分泌皮质素过多是“鸡皮肤”发病的根源,“即复平”毛周角化修复霜,通过软化角

质,激活胶原蛋白的合成,修复皮脂腺功能,使皮脂腺恢复平衡状态,使用1个周期就可使肌肤变得的润滑、光泽,夏天还可以起到防晒美白的作用。提醒:单存性皮肤粗糙也可使用,效果更快。

咨询订购:6121871  
免费送货,市区在长途汽车站北门售票厅西侧华医堂药店有售。

# 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,



## 神奇“魔法梳”

# 白发一梳黑

传统染发会造成皮肤过敏、甚至癌变,危及生命。而古瑶染发梳是日本专利产品,采用了目前世界上最先进的真空液压技术,采用日本进口纯植物提取物,含有多种护发、养发精华,在染发时,只需一梳一喷一喝,不直接

接触头皮,所有的养发、护发成分都由发丝渗透至发根进入毛囊,坚固毛囊,营养发根,清洗毛囊油脂毒素,防止脱发及头皮损伤。只需一梳,3分钟白发变黑发,不会接触头皮,完全做到安全染发。

咨询订购6053668

# 新方法快治老鼻炎

全新药冰科技鼻炎产品——快鼻治,萃取北海岛73味特殊植物活性精华素,采用冷凝冰融技术,将“药”、“冰”合体,成功研制,通过以冰导药疗法,零距离直接作用于鼻炎病灶部位——鼻免疫窦,8小时持续给药让鼻免疫窦恢复正常分泌免疫球蛋白,在鼻腔建立强大的免疫网,阻断过敏源。无任何毒副作用,婴儿孕妇

都可使用。目前气温变化大,过敏鼻炎发作正频频,及时治疗,能起到事半功倍的效果。使用60秒呼吸顺畅,一整夜不怕鼻塞;使用15天鼻塞、打喷嚏、流鼻涕症状完全消失,一般患者使用3周期即可完全康复鼻免疫窦正常功能,长期防止鼻炎复发。

咨询订购0535-8459650

订版电话:0535—6630821