



□星星草

■有此一说

这些貌似衰老现象可能是假的

衰老是女人最害怕的字眼,所以她们时时刻刻注意自己有没有皱纹、看起来是不是老了,也非常在意那些貌似衰老的征兆。但是,你以为的那些衰老现象很可能是你弄错了!下面这些貌似衰老现象,并不全部是由衰老引起的。

脱发、断发增多,头发干枯

掉发越来越多,每次洗完澡都忍不住摸一下,感觉掌中头发越来越少。脱发是衰老最明显的特征,会带来旁人无法想象的心理负担。但脱发的原因未必是衰老,也许是你的头发“病”了。

解决办法:

◎缓解头发压力

心情长期紧张、压力过大会使头发停止生长,提前进入脱发期。经常保持适当的运动、放松,可以减轻精神压力,缓解脱发并帮助毛囊重新长出新发。

◎吃营养头发的食物

头发喜欢的营养是铁、钙和维生素A,对头发有滋补作用,所以蔬菜、谷物、牛奶、瘦肉和蛋白质含量高的鱼可以缓解脱发。

乳房松弛,出现下垂迹象

近来感觉乳房有些松弛,也没那么挺翘了,女人不是老了才会这样吗?其实乳房出现肌肉松弛,不要责怪年龄或责怪地心引力的影响,你完全有能力让它恢复如初。

解决办法:

◎锻炼胸肌

我们不需要像男人那样,鼓出“蓬勃”的胸大肌,我们只需要让胸肌更有力量。女性的乳房形状是以胸部肌肉为基础的,如果胸肌锻炼得当、发育良好,就可以帮助乳房塑形,从而改变乳房形状及大小,防止乳房下垂。锻炼吧,所有的健胸运动都很有效。

牙龈红肿出血,牙齿酸痛

不能吃硬东西,牙齿嚼不动;不能吃酸东西,牙齿受不了;即便很注意了,刷牙时还是出血,世界口腔学会提出的“80岁拥有20颗牙齿”成了奢望。

解决办法:

◎每天早晚用漱口水

别再把漱口水当作无法刷牙时的替补,有杀菌能力的漱口水远比刷牙更能有效清洁口腔。正确使用方法是早晚刷牙后使用,每次含20毫升漱口水,在口腔中漱洗30秒,漱完后不要再用清水漱口,可以维持口腔内12小时抗菌功效。

◎每半年看一次牙医

好的、负责任的牙医就像口

腔的贴身朋友,可以随时发现你的牙齿问题并进行早期处理。例如经常牙龈红肿可能是牙周炎症,有了龋齿一定要补,缺牙会引起周围牙齿的松动,这些都需要专业医生处理。

长期便秘

肠道衰老会引起便秘,但是现代女性工作压力大,膳食纤维摄入量不足,长期的饮食不合理极易导致便秘,这种情况下引起的便秘就不是衰老原因导致的。但是便秘是需要女性尽快解决的问题,因为长期便秘会引起衰老。

解决办法:

◎摄取大量纤维

纤维来自碳水化合物——例如完整谷类、水果及蔬菜。如果你用心选择食物,一天要获取30克纤维并不困难。例如,半杯绿豆即可提供5克,一个小苹果提供3克,一碗燕麦麸提供13克。纤维食物名单的榜首包括熟的脱水豆类、无花果、葡萄、爆米花、燕麦、西洋梨及核果类。然而,应逐渐增添纤维摄入量,以免引起过度排气。

◎坐马桶自我训练

生活中,许多人早已习惯了方便时才上厕所,而不是依照体内的反应。然而,忍便会逐渐导致便秘。但现在改善你的排便习惯还不迟。饭后是最自然的如厕时间。因此,不妨每餐后坐马桶10分钟。假以时日,即可制约结肠养成自然的习惯。

柔韧性下降,身体变僵硬

你觉得身体开始“生锈”,越来越僵硬,就像老年人一样老胳膊老腿儿了?不必担心,柔韧性可以重新练习并得到。

解决办法:

◎增加柔韧性练习

每周做2次劈叉练习,将腿劈开到最大限度后,保持不超过30秒收起,反复练习5次左右,同时配合跑步、腹肌和背肌的练习,增加腿、髋部柔韧性。另外,通过向前、向后弯腰和腰部左右旋转,练习腰部柔韧性。

◎少穿高跟鞋

高跟鞋虽然让女人变得性感,但可能引起关节间的韧带脆弱,尤其是膝关节的前交叉韧带,造成脊柱和骨盆歪斜,膝关节僵直,遇到强力冲击身体容易受伤。

记忆力减退,思维迟钝

刚认识的客户转身就忘了人家叫什么,我的大脑一定“秀逗”了。其实在每天海量信息的冲击下,我们的大脑可能有选择地进入“屏保”状态,以免大脑超负荷工作。

解决办法:

◎朗读

朗读一篇文章,70%以上的神经细胞会参与大脑活动,超过默读和识字,相当于大脑的“热身体操”。朗读可以使大脑皮层的血流

量及神经功能的调节处于良好状态,有助于减轻精神压力,同时锻炼我们的记忆力和表达力。

◎变被动记忆为主动记忆

大脑有主动记忆的功能,特别高兴或悲伤的事情想忘记也难,可以将记忆融入感情色彩,带着特征主动记忆能记得更牢。例如在新客户的名片上加几个字:“属虎,微胖”。另外,好记性不如烂笔头,可以用手机、笔记本电脑随时记下重要的事情、日程安排、新信息,每周做简单的总结和计划。

经常气短、气促

跑几步路,爬一段楼梯就气喘如牛,我的肺在衰老?其实肺有很强的替补能力,我们平时也就用到肺的1/3,随时可以依靠运动唤醒肺的活力。

解决办法:

◎膈肌参与的深长呼吸

膈肌参与呼吸时,大量空气充满所有的肺泡,可以充分发挥肺的功能。练习的方法是:吸气时用鼻腔,腹部肌肉用力,将胸腔扩张到最大,呼气时用口吐出。每小时练习几分钟,晨起和睡前的练习时间稍长。坚持练习6-8周后,你的肺自动采用膈肌呼吸的时间会越来越长。

◎每周爬一次山

运动时身体需要更多的氧气,肺脏就要进行大量的换气工作,这样肺功能将得到提高。同时,山区森林里的新鲜空气也是对肺脏的一次“清洗保养”。

■美丽计策

百搭衬衫 提升度假浪漫度

衬衫是白领女性必备单品,但度假时经常被束之高阁,其实百搭的衬衫在度假中更有妙用。这一季蕴含透视、蕾丝等性感热点的衬衫别再藏在你的黑灰色的西服之下,让它们出来去田园晒晒太阳,闻闻花香吧。

哪种衬衫 更适合田园?

如果你只准备带一件衬衫去度假,就带一件白色为基调的,不论搭配田园风情的印花短裙还是热辣的牛仔短裤,都很合适,也不会发生跟印花抢色的情况。衬衫的设计上可以适当增添褶皱、荷叶边或透视、蕾丝等性感细节。但如果条件允许的话,还可以再带一件全蕾丝暗色系衬衫,可以让夜间约会的你更妩媚。

衬衫怎样搭配适合田园?

- 白天阳光比较充足,衬衫不要太透视,以免走光太厉害。
- 本季大热的田园印花半裙+编织腰带+舒适的楔底鞋,相信能让在田园间散步的你格外俏丽而恬静。
- 如果不想带太多裙装,可以将背带裙折叠成半裙,以腰带固定即可,这样就可以满足你多种需要。
- 想要体现出年轻感,裙装的长度必须只到大腿位置。
- 度假装升级装备:编织腰带、花朵配饰、怀旧编结包、花朵刺绣楔底鞋等。

■私房秀

美食也“低碳”——酸辣西瓜翠衣

推荐人:静女天天

如今的夏天貌似一年比一年热,践行低碳生活已经成为很多人的共识,废物再利用就是低碳生活的一部分。生活中的很多边角料,其实都可以变废为宝。

夏天吃西瓜,很多时候我们都把西瓜皮当“废品”扔掉了,其实西瓜皮还真真是个好东西呢!西瓜皮味甘、淡,性凉,具有消暑除烦、解渴利尿之功效,而且西瓜皮风味清淡,生津解暑,含有丰富的维生素。吃完西瓜,用西瓜皮做道凉拌菜,酸辣开胃,清脆爽口,绝对是夏天一道实惠又低碳的美味哦!

主料:西瓜皮若干

调味料:麻油、味精、醋、辣酱各少许

做法:

1. 把吃完的西瓜皮的硬皮削去,用水清洗干净,切成片或者丝,放入容器内加盐腌一会儿。
2. 瓜皮倒去盐水,加入少量盐、醋、味精、麻油、辣酱拌匀,入味片刻即可食用啦!

