



→美丽计策

# 让肌肤白里透红的 排毒食谱

其实在我们常吃的蔬菜中,就有不少具有解毒功效。采用蔬菜排毒法,既简便易行,又无副作用,何乐而不为?

## □秋秋

环境污染、电脑辐射、不良饮食习惯等都有可能对人体产生各种生理垃圾,毒素长期在体内堆积,则会引发记忆力减退、面色灰暗、便秘、痔疮等系统疾病。因此,如何排毒成为不少白领女性关注的健康话题。其实在我们常吃的蔬菜中,就有不少具有解毒功效。采用蔬菜排毒法,既简便易行,又无副作用,何乐而不为?

### 第一日:黑木耳

**功效:**消除血液热毒

木耳因生长在潮湿阴凉的环境中,中医学认为它具有补气活血、凉血滋润的作用,能够消除血液里的热毒。黑木耳中的植物胶质有较强的吸附力,可将残留在

人体消化系统内的杂质排出体外,起到清胃涤肠的作用。黑木耳对体内难以消化的谷壳、木渣、沙子、金属屑等具有溶解作用,对胆结石、肾结石等也有化解功能。黑木耳还能减少血液凝块,预防血栓病的发生。

### ■推荐食谱:黑木耳豆腐汤

**做法:**

将黑木耳泡发后洗净,豆腐切成片,将两者一起加入鸡汤及盐同炖,10分钟后即可食用。

### 第二日:海带

**功效:**降低胆固醇、排除放射性物质

海带中含有一种叫硫酸多糖的物质,能清除附着在血管壁上的胆固醇,使胆固醇保持正常含量。海带中的褐藻胶因含水率高,

在肠内能形成凝胶状物质,有助于排除毒素物质,阻止人体吸收铅、镉等重金属,排除体内放射性元素,同时有助于治疗动脉硬化,并可防止便秘和肠癌的发生。海带中还含有大量的碘,可以刺激垂体,使女性体内雌激素水平降低,卵巢机能恢复正常,消除乳腺增生的隐患。

### ■推荐食谱:海带炖鸭

**做法:**

将鸭剁成小块,海带切成方块,将鸭和海带用开水烧开,捞去浮末,加入葱、姜、料酒、花椒,用中火将鸭炖烂,再加精盐,出锅装盘。

### 第三日:绿豆

**功效:**解百毒

中医认为绿豆可解百毒,能帮助体内毒物的排泄,促进机体的正常代谢。绿豆可解酒毒、野菌毒、砒霜毒、有机磷农药毒、铅毒、丹石毒、鼠药毒等。绿豆还含有降血压及降血脂的成分。食用绿豆芽,可治疗夜盲症、舌疮口炎、坏血病等。绿豆芽脱下的豆皮名为绿豆衣,有清热解毒、明目退翳之功。

### ■推荐食谱:醋焗绿豆芽

**做法:**

将绿豆芽洗净,用沸水快速焯一下,在凉水中浸泡后捞起、沥干;将花椒在油锅内炸焦,去掉花椒,放葱炆锅,投入绿豆芽,加盐、糖、醋、味精翻炒几下,用湿淀粉勾芡即成。

### 巧用醋清肠排毒

现代科学研究表明,老陈醋中含有丰富的氨基酸和某些酵

解酶类以及各种不饱和脂肪酸。服用老陈醋能促进肠道蠕动,降低血脂,中和某些毒素,维持肠道内环境的生态菌群平衡。应用食疗治疗习惯性便秘,不仅有效,而且没有毒副作用。如在每餐的汤菜中放六七滴老陈醋,会使汤菜味道鲜美,还能治病养颜,而且坚持下去,便秘的顽疾就会渐渐遁去。

由于食醋中含有醋酸,具有收敛的作用,不仅可以抑制细菌繁殖,甚至能杀死食物里的部分细菌。醋能改变痢疾杆菌偏碱性的生存环境,并将其杀死,酸性环境又能使大蒜的杀菌功能增加4倍,所以醋与大蒜合用,对治疗痢疾、肠炎效果更理想。

### ■推荐食谱:老醋花生

花生配醋,不但口味好,而且有增进食欲、促进消化、杀菌等功效。花生虽然被称为“长生果”,但毕竟脂肪含量高、热量大,而醋中所含的有机酸恰好是解腻又生香的,因此,用醋浸泡花生米一周以上,每晚吃7-10粒,坚持服用,可取得降血压、软化血管、减少胆固醇堆积的效果。但需注意的是,食用老醋花生要适量,最多十几粒,吃后一定要及时漱口,否则对牙齿健康不利。

**注意事项:**

应当强调的是:因人、因地、因时,科学合理地食用醋才有利于健康。

醋不宜大量饮用,尤其是患有胃溃疡且胃酸分泌过多的病人,更要避免食醋。因为过量食醋,会使胃环境中的酸性加强,对胃黏膜造成损伤。吃羊肉时也不宜食醋,否则则会削弱两者的食疗效果,并可产生对人体有害的物质。

→乐活之道

## 这些“坏习惯” 让身体更健康

自言自语、伸懒腰、站着吃饭……常被人们认为是不好、不礼貌的坏习惯,人们也尽量避免养成这些“坏习惯”。可是,你是否知道有些“坏习惯”不坏,也许会给我们的健康带来意想不到的效果。

### ◆自言自语

自言自语对自己有镇静作用,且增加安全感,可以调整紊乱的思绪,尤其是在紧张、劳累时,想说什么就说什么,这样会感到轻松愉快。

### ◆张口就唱

唱歌使呼吸系统的肌肉得到积极锻炼,其作用不亚于游泳、划船等体育锻炼。另外,唱歌还能减轻忧郁情绪。

### ◆常伸懒腰

伸懒腰会引起全身大部分肌肉的较强收缩,在持续几秒的伸懒腰动作中,很多淤积的血液被赶回了心脏,从而可以大大增加血流量,改善血液循环。同时,还可带走肌肉内的一些废物,从而消除人体疲劳。

### ◆高抬贵腿

“高抬贵腿”看似不雅,但医学专家研究认为,当一个人的双腿抬起高于心脏之后,脚和腿部的血液产生回流,长时间绷紧的小腿得到了放松,有利于防治下肢静脉曲张,同时腿部的血液回流到肺部直至心脏,大大有利于心肺保健。

### ◆站着吃饭

医学专家对世界各地不同民族的用餐姿势研究表明,站立位最科学,坐式次之,而蹲下位最不科学。人们吃饭时大都采用坐式,主要是因为工作劳累,而坐式最感轻松。

### ◆饭前喝汤

饭前先饮少量汤,好似运动前做预备活动一样,可使整个消化器官活动起来,使消化腺分泌足量消化液,为进食做好准备。同时充分发挥消化器官功能,使之自然地进入工作状态,食后会感到舒服。

### ◆爱吃冷食

科学家认为,降低体温是人类通向长寿的路。吃冷食和游泳、冷水浴一样,可使饮食热量平衡,保持头脑冷静,在一定程度上能够起到降低体温的作用,延长寿命。

### ◆脱衣而眠

脱衣而眠能比较好地消除躯体疲劳,使身体各器官都得到很好的休息。

### ◆起床不立即叠被

由于人体皮肤、汗液、废气等聚集成庞杂的污染源,如果起床后立即叠被子,这些有害物质就容易留在被子里。所以早上起床应先打开窗户,将被里朝外摊开一会儿,让水分、气体自然散发。忙完别的家务,然后再去叠被。

(阿伦)

→潮流情报

# 这个秋冬 皮装收敛狂野,变得务实低调

## □小美

都说秋冬季是皮装大行其道的季节,可是,多年的经验告诉你,尽管每年都有皮装上市,但来来去去见到的,也就是万变不离其宗的机车夹克与紧身皮裤,就算是耸肩皮西装,也只是昙花一现。难道说,真的就只能这样沉闷下去?所幸,这个局面在这一季终于被打破,实用与优雅的精神贯穿在设计理念中,无论是飞行员夹克还是皮质西装短裤,都在验证这个观点;铆钉也不再是皮装的唯一伴侣,金属链条的加入保证了摇滚味道,却又多加了几分精致的意味,刻意将皮装的街头色彩减弱,力图令它成为可以传世的经典。还在抱怨只能买下第N件机车夹克吗?我想,在这一季,你应该可以得到新的乐趣。

### 飞行员夹克再度走红

如果说,上一个秋冬还是耸肩皮夹克的天下,那来到这一季,则轮到了飞行员夹克扬眉吐气。是的,我们都知道飞行员夹克并不算横空出世的新鲜事物,甚至在《壮志凌云》时期还一度大红大紫过!不过掐指一算,那早已是二十几年前的老皇历啦!潮流这件事,向来都是在轮流坐庄,到了这一季,在当红品牌的强力推动下,为它赋予了更夸张的廓型、更多的细节装饰,成功将飞行员夹克改造成全新的面貌,再度回到时尚霸主地位!

◎搭配提示:

●相比起主张贴身的机车皮夹克来说,较为宽松的飞行员夹克更能修饰身材,尤其是这一季兴起的高腰款,更能起到拉长身材比例之效。

●无论是牛仔裤,还是军装裤,都适合与飞行员夹克搭配,但似乎有些过于常规。大胆一点的话,不妨尝试用裙子去搭配,在T型台上,它与蕾丝裙子、丝绸半裙的“合作”都获得了交口称赞!但别忘记以一双风格硬朗的靴子去呼应。

●领口越大越立体的款式最时髦,可是,对于身材丰满的人来说,过高的领口反而是个负担,选择正常的会更好。

### 机车酷女华丽转身

金属装饰与皮夹克,似乎总是脱离不了关系,如同铆钉、尖刺、拉链……都是皮装的常客,尤其在上季浮夸风潮带动下,更是达到了顶峰。大量的金属配合夸张的垫肩,将女人们塑造得仿佛未来战警,令人难以接近。当然,越时髦的事物就越容易过时,来到这一季,高耸的垫肩变得平缓,金属链条成为装饰主流,或镶嵌在皮革之中,或制造出流苏般的效果,再配合能显露曲线的修身剪裁,反叛的机车女郎就这样一夜长大。

◎搭配提示:

●过高的垫肩已经Out,这一季的垫肩依旧存在,但方向却转变为横向,而且不会过于夸张。

●这一季的皮装变得优雅起

来,即使搭配白衬衫与铅笔裙,出入写字楼也没有问题。

### 简约短裤行遍天下

提起皮短裤,大概脑海里出现的关键词会是:狂野、性感、前卫,同时也似乎有些难登大雅之堂。或许,到了这一季之后,这个根深蒂固的观念将就此改变。相比起过去主打性感牌的紧身热裤来说,如今的皮短裤打起了“中性牌”,取材自西装短裤的设计;不刻意强调曲线的松身剪裁;相对“安全”的长度;除了必要的裤褶外,几乎没有一点装饰;甚至连皮料都以哑光居多……几乎是费尽了苦心,终于令皮短裤成功转型,成为时装达人的新宠。

◎搭配提示:

●高腰款式容易令臀部线条及腹部线条暴露于人前,若是对此有抗拒,那不妨选择刚好可以盖过臀部的款式,会巧妙地起到掩饰的作用。

●如果对自己的腿部线条有信心,那就用时下最IN的男款平跟鞋来搭配,工装靴也是不俗的选择。若是本身不算长腿,穿高跟鞋时也记得要选择风格硬朗的,还好,这一季你的选择会非常多。

●在冬季低温下,穿不透明深色丝袜或针织袜都可以,但渔网袜、蕾丝袜可免则免。

●臀部丰满的女性还是尽量避免穿皮短裤,毕竟皮革会让你显得更“厚重”,相反,对于臀部偏小的女性而言,你一定不能错过这个大热选择。

