

# 冬天不做“涩女郎” 都来学学补水高招吧

□奥伦

健康的女人应该水润、丰泽,无论容颜还是身体需要,水的滋润都是女人健康的源泉。秋冬季节天气干燥,身体也变得干涩起来,可是谁又甘心变成“涩女郎”?那么,在这个干燥的冬天,都来学学补水高招吧。

## 水润部位一:眼睛

问题:眼睛干涩、发红,有异物感

眼睛是我们身体能源消耗的大户,如果按照体积和能源消耗的比例来讲,它绝对是榜上冠军。中医认为,眼睛可以很好地看到东西主要仰仗肝血提供的补养,同时眼睛发挥功能会消耗大量的血液,所以有“久视伤血”的说法。如果阴血不足,没有充足的血液来润泽双眼,眼干涩和眼疲劳只是程度的问题了。

润目技巧:

1. 吃枸杞子。这种中药口感甜而微酸,是补益肝肾精血的最佳食品之一,食用后体内会产生充足的精血,并第一时间赶到眼部去“作业”,“早情”很快被缓解。作为干果食品以及中药材,它的量不能太少,也不能太多,伸出手,一小捧刚刚好,每天都要吃。

2. 闭目养神。双眼每天要“拍照”2-4万次,加上我们已经离不开的电脑和手机,还有报纸、电视,一天里各器官中数眼睛最累了,中医讲“久视伤血”,阴血就这样在耗损着。所以在条件允许的情况下,要让眼睛休息,闭上双眼,别小看一次休息的时间短,一天积攒下来,也能减少一些损耗。

3. 热敷眼睛。用60℃左右的热毛巾敷眼睛,每次20-30分钟,可以湿润眼表,活血、通脉、明目,对于缓解视疲劳状态的效果很不错。

4. 做眼睛保健操。眼保健操不仅对学生有用,我们也应该每

天做一遍。眼睛劳累很可能气血不畅,做眼睛保健操可以增加眼部气血运行,保证眼部营养供应,促进泪液分泌,放松眼部肌肉。

## 水润部位二:口鼻

问题:口干、咽干、舌干、鼻干、鼻出血

我们体内有数条经脉是负责供给口腔、舌、咽津液的,尤其是唾液或是涎液。如果供养的水源不足,体液减少,口鼻干燥就会接踵而来。

润口鼻技巧:

1. 喝点植物茶。有一类生津植物口感酸甜,它们的浸出液可以促进人体把普通水液转化成体液,食用后,充足的津液就像泉水一样从唾液腺喷涌而出,于是口、咽、舌、鼻近水楼台地得到了滋润。

推荐生津方:鲜山楂(掰开)7枚、乌梅2枚、麦冬20粒、冰糖5-7粒,沸水浸泡后代茶饮。

2. 使用加湿器。干燥的冬季,尤其是有暖气的屋内特别适合使用加湿器,在一呼一吸之间,湿润的空气通过口或鼻直接吸入,作用在呼吸道,“早情”立刻缓解。

## 水润部位三:头发

问题:干枯、开叉、发黄或脱发

中医给头发起了个名叫“血之余”,认为头发是身体里的血液有余后转化生成的,同时还认为在头发的生长中肾精起了协同作用。如果秋冬季节大量损耗了你的体液,头发失去了赖以生存的营养,自然不会很好,于是干枯、开叉、发黄、脱发……排着长队都来了。

润发技巧:

1. 多吃山药。山药是补养人体阴血的上乘佳品,它可以通过改善体内负责将普通水液转化为体液的脏器,从源头上充盈体液。还可以补益肾精和肝血,

从头发生长的源头上强化补充,使精血充足。

2. 用药液浸足。如果说人体是植物的话,双足就是植物的根,植物利用根来吸收水分,身体也不例外。我们的双足浸泡在药液里,很多药物成分顺着足部经脉的相关穴位,渗入经络,改善并促进这些经脉所路过的脏器的功能,使它们具有更大的活力来促使体液充足。

推荐浸足方:女贞子、旱莲草、黄精各50g,玄参30g,将这四种中药煎煮半小时即可,待水温不太烫时,浸泡并随意揉搓、按摩双足。

3. 减少烫染头发。秋冬季节,头发的自我修复能力和抵抗能力已经降到低点,原本在其他季节没什么问题的“美发”行为,在这时却是一种伤害,所以此时尽量不要烫染头发。

## 水润部位四:肠道

问题:大便干燥或便秘

肠道会分泌一些润滑液,这些液体会润泽肠道黏膜,促进肠道蠕动。如果肠道干燥,蠕动减少,那么便秘就产生了。中医管这种便秘叫做“津亏”或“血虚便秘”,治疗时就不能用促进排泄的药物,而是用增加体内水分的方法,体液足了,自然肠道顺畅。

润肠技巧:

1. 吃鲜枣。枣的汁液虽然不多,但它更具有补益阴血的功效,可以促使身体分泌更多的肠液来润滑肠道。同时,牙齿不能把枣皮嚼得足够碎,枣皮进入胃肠同样不能被磨碎,它们在肠内会不停地刺激肠壁,让身体产生排便欲望。

2. 不要吃辣椒。对辣椒有一句形象的描述——“辣两头”,除了食用时感受到的辣,下面大肠也会饱受“辣苦”。现在你能想象到大肠里的火热状态了吧,为了中和辣椒素,津液被大量耗损,剩下的只有燥、干。

3. 按摩胃脘区。以肚脐为中心,顺时针方向揉搓腹部,这样会促进胃肠的蠕动,以帮助肠道通畅。

## 水润部位五:皮肤

问题:皮肤失去弹性,色泽变暗,或者皮肤瘙痒、起屑,浴后或夜晚加重

皮肤要靠体内的阴血来滋养,润得透,才会富有弹性。阴血在抵御最容易引起瘙痒的风邪入侵时,是最有力的王牌军,持续湿润到位的身体不容易被“风干”。对付习惯性的瘙痒,一定要从养阴血的角度来解决问题。

润肤技巧:

1. 练习婴儿式呼吸。这是养生方法吐纳术中的一种。用舌尖顶住上颌,口微张略呈圆形,用鼻子自由呼吸就行了。任何时候你都可以做,直至养成习惯。

2. 多吃含胶原蛋白的食物。胶原蛋白分布在全身很多组织中,但皮肤中最多。胶原蛋白可以保持水分,维护皮肤和肌肉的弹性。这种成分含量最多的是猪脚、牛筋、鱼皮,可以适当吃一些,补充身体里的胶原蛋白,为皮肤输送水分。

3. 流汗后及时补水。剧烈运动后出一身大汗,就意味着丢掉了大量的体液,而且丢失的是本应润泽皮肤的那部分重要的体液,皮肤怎能不干?所以运动后一定要及时补水,沐浴后也要记得为肌肤涂抹身体乳液补水。

4. 沐浴时不要过度搓身。否则不但会去除死皮细胞,一些还在发挥作用的皮肤细胞也被搓掉了。那些细胞在体表就像“馒头皮”一样,可以阻挡内部的水分向外快速消耗,剥去了“馒头皮”,皮肤水分会很快流失。

5. 喷保湿喷雾。每天洁面后,在面部喷一点保湿喷雾,以增加皮肤水分。

## 潮流情报

够暖又够潮

# 皮草雷锋帽热闹登场

今冬毛毛有多热?看看明星潮人们头戴什么就知道啦!天刚一冷,各式各样的皮草雷锋帽就纷纷冒出来了,在各大时装周周边的潮人街拍中,皮草雷锋帽绝对是一大看点。这一季,温暖而华丽又不失时尚感的皮草帽成为新宠,与复古雷锋帽款式的配合,自然受到时尚达人的追捧。

奢华的皮草帽子这一季大热欧美,众多女星纷纷为皮草帽子“代言”,并且给大家示范了奢华、优雅、酷辣等不同味道的皮草帽搭配方式,值得我们借鉴。就连Lady Gaga也捧雷锋帽的场,只不过,人家戴雷锋帽大多是贪其够暖够潮,她却特别搞怪地配上爆乳高开叉晚装,真正是暖头却冻脚。

特蕾妮·伍戴尔难得亮色外套出境,让人眼前一亮,皮草雷锋帽配大围巾保暖有度。

Preeya Kalidas 豹纹斜肩连衣裙野性十足,皮草帽子装饰点缀又奢华。



## 私房秀

# 巧克力玛德琳蛋糕

推荐人:戴怡琨

模样小小的朴素的贝壳蛋糕,让我心生欢喜。晚上做好面糊,早起烤好,早餐桌边便有了微笑,小小的贝壳,甜蜜湿润……

材料:鸡蛋两个,白糖100克,低筋粉(超市有售)100克,可粉10克,泡打粉5克(建议买无铝泡打粉,健康些吧),融化的黄油100克

步骤:

1. 鸡蛋与糖打散;
2. 筛入低筋粉、可可粉和泡打粉,搅拌均匀,呈光滑状;
3. 融化黄油倒入,搅拌均匀;
4. 盖保鲜膜,入冰箱冷藏12小时左右;
5. 烤时,将面糊装入裱花袋,挤入玛德琳模具,我用的是硅胶模,如果没有贝壳模具,用小蛋糕模、纸模,我觉得都好。180℃预热烤箱,烤20分钟左右,甜蜜的巧克力玛德琳蛋糕就可端上来了。