

乐活之道



办公室女郎要注意 这些“软肋”

秋秋

现今的职场以及生活环境对女人而言已有了诸多不同,一份美国科学家总结当下女性身体的“健康地图”,附录了当今职业女性身体的脆弱点,现在我们可以按图索骥,重点守护好自己的健康大事了。

头发

易患问题:染发次数较多的人,患淋巴瘤的概率比从来不染发的人多得多,其中深颜色的染发剂危害性更大。

原因:染发是将头发表层的毛鳞片全部打开,让颜色颗粒“走”进去的过程。染发剂中的大量碱性物质进入毛发中,破坏了原有的蛋白质和氨基酸,使头发受损。其中对身体最有危害、但在染发中用途较广的是过氧化氢,它能将黑发漂白,再加以染色,但这种物质进入体内,会产生氧化作用。

特别提醒

1. 染发前不要洗发。头皮分泌的油脂,是头发天然的保护膜。
2. 续补染发。头发以每月1~1.5厘米的速度生长,可以每隔两个月补染一次新生头发。这样头发颜色一致,又不至于染发过多。
3. 染发不烫发。如果你的头发特别容易上色,说明头发已经受损,毛鳞片关闭不紧。因此你要格外注意让头发保证有足够的休养生息时间,在全头染发至少两周后才能烫发。

眼睛

易患问题:女性更易患青光眼,尤其是急性闭角型青光眼,女性发病率是男性的两倍。

原因:职业女性在室内工作时间较长,使用电脑过多,眼睛长时间盯着屏幕,容易造成视力疲劳,出现瞳孔轻度散大,从而诱发青光眼。

私房秀

白菜是冬季必备的蔬菜之一,既便宜又好吃,但天天都是炖白菜、白菜炖粉条、白菜炖豆腐,怎样才能做出花样呢?我可是动足了脑筋,想出了许多不同的花样,让家里的老人和孩子都爱吃,吃不腻。现在就给大家介绍其中两种做法吧。

◎如意白菜卷

特别提醒

1. 注意用眼卫生。尽量避免在室内工作时间太久,缩短看电视、用电脑的时间。
2. 小心早期信号。如果傍晚时出现虹视、雾视(眼前有雾蒙蒙的感觉),同时伴有眼睛发胀、鼻根部和眉弓部酸胀、有疼痛感,稍微休息后症状可以缓解,此时很可能是青光眼的早期症状,最好尽快到医院确诊。

鼻子

易患问题:过敏。
原因:生活中消毒剂的广泛使用,使免疫系统接触的异物减少,分辨敌我能力越来越低,过敏原也不再是花粉、冷空气那么单一,各种添加剂,化学成分让免疫系统难以识别,所以过敏症——免疫系统引发的误会战争越来越多见,其中最常用的战场之一是鼻子。

特别提醒

1. 保持黏膜湿润。可以自制一个鼻喷剂:拿一个有喷头的瓶子,用温水混合半茶匙的盐,少许烘烤用的苏打,做成喷剂。当你觉得鼻塞时,可以每2~3小时使用一次这种鼻喷剂。
2. 摩擦。用两手拇指外侧相互摩擦,有热感后,沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次,然后,按揉鼻翼两侧迎香穴15~20次,每日2次。可增强鼻的耐寒能力。
3. 喝足够的水。一天保证8杯水。当你体内水分不足时,呼吸系统和胃肠道内壁黏膜的细胞会收缩,造成细胞之间有裂隙,使得花粉等外来物质可以趁机穿透细胞,并引起过敏反应。

心脏

易患问题:加重心脏负担。
原因:对年轻女性来说,最可能危害心脏健康的行为是体重变化。如果一年中体重减少或者增加10斤,心脏的健康就会受到明显

损害。

特别提醒

1. 减肥速度。专家指出,安全的减肥速度是每周减重0.5公斤,每个月不要超过5公斤的上限,否则会因为减肥速度太快引发各种疾病。
2. 控制体重。脂肪一旦开始增加,不会只停留在局部而放过全身,到时候连血液中都布满脂肪细胞,无疑会给心脏工作加重负担。健康专家认为,保持体重恒定是一项对全身器官负责的工作。

乳房

易患问题:乳腺癌。
原因:适度的雌激素可以使乳房丰腴,但过量容易增加罹患乳腺癌等各种乳腺疾病的可能性。我们要做的就是管好内分泌系统,控制雌激素水平。

特别提醒

1. 适龄生育。英国癌症研究专家认为,当女性生育第一个孩子的时候,就意味着她患乳腺癌的可能性少了7%,而用母乳喂养孩子又可以令她患乳腺癌的几率降低4.3%。
2. 摄入高纤维食物。流行病学专家发现,乳腺癌的发生与膳食中高脂肪、高肉类含量有关,摄入高纤维食物则可以使脂肪吸收减少,从而控制雌激素的合成。
3. 舒畅情绪。内分泌功能受情绪影响很大,只有在心情好的情况下才能正常工作,雌激素和孕激素彼此制约,乳腺不会因为受到雌激素的单方面刺激而增生,即使已经增生的乳腺也会在孕激素的作用下逐渐复原。

皮肤

易患问题:皮肤癌。
原因:对于夏天的烈日我们肯定会防护,阳光不太强烈时则往往忽视防晒,其实紫外线无时无刻不在,即使阴天也能穿透云层在我们缺乏保护的肌肤上留下色斑,降低皮肤对阳光的耐受性,引发皮肤

病变。

特别提醒

1. 防晒。一天中上午10点~下午4点阳光最强烈,在这段时间要尽量避免外出,或者采取防护措施。即使阳光不那么强烈,外出时也要涂抹防晒霜。
2. 常吃富含维生素C的食物,如柑橘、山楂、鲜枣、猕猴桃、新鲜绿叶菜。维生素C是抗氧化物质,能抑制皮肤的氧化作用,使皮肤内的黑色素转化为浅色素,抑制黑色素的形成。另外每天喝一杯西红柿汁。西红柿中含有丰富的谷胱甘肽,可以抑制黑色素,使沉着的色素减退或消失。
3. 多做运动。运动可以促进血液循环,活化肌肤的新陈代谢,预防色斑生成。可以选择游泳、有氧操、瑜伽等室内运动。

膝盖

易患问题:膝关节炎。
原因:我们站立时,体重负担在整条腿上,走动时重点则在关节,尤其是膝关节。过重的负担使关节受累进而受损,而且只能缓解,不能恢复如初。

特别提醒

1. 小心体重。肥胖会增加膝盖的负担,我们在跑步和快走时,给膝关节带来的压力是身体自重的4~5倍。30~40岁的女性因为肥胖压力令膝盖和臀部受伤成为医生所关注的内容。
2. 鞋跟高度在3厘米最佳。穿过高的,特别是细跟的高跟鞋会给踝骨和膝盖增加负担,非常容易令腿肚、背部等处的肌肉疲劳。穿高跟鞋的女性患膝关节炎的风险高出男性两倍,还会增加扭伤脚腕的危险。

美丽计策

时髦“煮妇”的护肤宝典

“煮妇”的降地在厨房,时髦“煮妇”更是物尽其用,把厨房当做美肤宝地,美食护肤两不误。以下这5个护肤好习惯,既省事又见效,都是从细微处保养肌肤的生活妙招。

早晨先做饭后洗脸

起床后漱口洗手做早餐,和家人一起用餐后,按洗碗、刷牙、洗脸、保养的顺序执行。

理由:油烟是肌肤的克星之一,除非你的早餐只是面包牛奶,不需动火,否则,还是先做早饭,然后再刷牙、洗脸、做保养,让肌肤和牙齿都摆脱油烟的纠缠,清清爽爽过一天。否则,女人成为“煮妇”后迅速成为“黄脸婆”的悲剧,会变成现实版惊悚剧。

饭后先洗脸

无论是午饭还是晚饭,做好后先吃饭。然后,以闪电般的速度奔到浴室把脸洗净。如果你热爱油炸、爆炒等重口味,即使不化妆,不用隔离和防晒,晚上洗脸也要先卸妆,再用洗面奶洗脸。

理由:正常人皮肤表面都有一层保护膜,而油烟中的物质会对这层保护膜造成伤害,导致皮肤不透亮,变暗甚至长斑长痘。所以餐后在第一时间把脸洗净,才是保持好皮肤的重中之重。

用围裙和浴帽除味

给自己淘一套可爱又实用的煮饭服饰,像围裙、手套、浴帽等,做饭前用它们把自己漂漂亮亮地武装起来。

理由:围裙的功能就不必啰嗦了。浴帽嘛,好处有三点:一、保持秀发清爽,不会让头发油腻腻地散发着油烟味;二、让你的美丽秀发不会成为菜里的“点缀”;三、让你做饭的样子更专业、更时髦。

洗菜煮饭戴手套

“煮妇”的手套是另一个时髦配饰,要多备几个颜色,既可搭配围裙,也可区别用途。炒菜、洗菜、刷碗配一个,打扫房间做清洁配一个,还有就是棉布隔热手套也要备一个。

理由:手是判断女人年龄的关键细节,在做饭、做家务时又很容易受到伤害,戴手套可以在不同时期保护玉手的安全与美丽,让你漂漂亮亮做“煮妇”。

常备护手霜和精油

在厨房备好护手霜和薰衣草精油,每次沾水后都要涂护手霜。如不慎遇到意外,如烫伤、刀伤,先用冷水冲(烫伤要冲洗10分钟以上),后用薰衣草精油擦拭伤口,大面积灼伤可用薰衣草精油冷敷。

理由:薰衣草精油又称万能精油,能对付很多皮肤问题,如擦伤、烫伤、烧伤、冻伤、蚊虫叮咬、湿疹等,是居家必备的精油之一。护手霜可随时滋润双手,涂了护手霜再戴手套,就像做手膜一样,吸收更好。

(小美)

百变白菜的两种做法

推荐人:晴朗

1. 猪肉洗净切末,香菇用开水烫一下后沥干水分切末,胡萝卜切末备用。
2. 白菜取叶,洗净后用开水冲一下,这样稍微软一些好卷。
3. 将肉末、香菇末、胡萝卜碎混合后加盐、十三香、鸡精、油、蚝油、老抽少拌均匀。
4. 白菜叶铺平,放好肉馅卷

好,放在盘子里上锅蒸熟即可。

◎白菜虾皮鸡蛋饼

1. 白菜叶洗净,切丝;虾皮用水洗一下,控干水分。
2. 鸡蛋磕入碗中,打散,加入适量水。
3. 把切好的白菜丝、虾皮加入,加适量盐,搅拌均匀。
4. 把面粉倒入上述蛋液中,



继续搅拌均匀。

5. 平底锅置于火上,烧热,倒入面糊,迅速转动锅体,使面糊均匀平铺在锅底,煎至两面金黄即可。