

# 立春吃不对 一年都崩溃

## 易变黄脸婆的 10条陋习

昨天是立春,标志着春天的来临。气温逐渐升高,人之阳气步步升发。提醒大家,养生在这一时节尤为重要。

你吃春饼了吗?吃春饼是汉族立春饮食风俗,它制作方便,口感柔韧耐嚼,吃法也有很多种,卷包配菜、作为主食单吃、炒饼都可以。

你咬春了吗?“咬春”是指在立春这天吃一些春季的新鲜蔬菜,一般是北方生吃水萝卜、南方生吃生菜,同时也包括吃春饼。

我们从饮食和锻炼两方面来和大家聊聊立春的保养方法。

### 1. 饮食调养

原则:吃辛温食物,不宜过多食酸,同时要少吃补品和盐。

多吃:胡萝卜、花菜、白菜及青椒等新鲜蔬菜有提升阳气之效,不妨适时补充一下。韭黄、韭菜皆为辛味食物,有辛甘发散的功效,适合这个时节多吃,益于护阳。

立春养生还应多吃辛温发散的食物,如大枣、豆豉、葱、香菜、花生、虾仁等。

少吃:立春后麻辣火锅要少吃,过于咸、过于辛辣及油炸食物都要少吃,因为这些食物都可能损耗阳气,导致上火。

建议:立春往往与春节邻近,这一时期注意不要暴饮暴食,同时立春前后天气干燥,可以多吃一点润燥食物,例如冰糖、甘蔗、白萝卜等,吃法最好采用熟食法。



### 2. 锻炼养生

春季养生另一方面就是要防病保健。特别是初春,天气由寒转暖,各种致病的细菌、病毒随之生长繁殖,温热毒邪开始活动。现代医学所说的流感、流脑、麻疹、猩红热、肺炎也多有发生和流行。

为避免春季疾病的发生,在预防措施中,首先要消灭传染源头;二要常开窗,使室内空气流通,保持空气清新;三要加强锻炼,注意口鼻保健,提高机体的

防御能力。

运动调养在于启动身体引擎,活络筋骨。春季是进行运动养生的最佳时机,太极拳、体操、慢跑、散步、郊游、登山及脚踏车等,都是不错的选择。临床观察不难发现,春季从事运动调养的人,抵抗力强,全年很少罹患呼吸系统疾病及传染病。一天之中,清晨又是阳气始生之时,最适合运动。

(小新)



## 办公族应该有的好习惯

大家每天都会在座位上坐多久呢?随着办公族逐渐增多,不少人一天有一半的时间都坐着度过,这其中,有不少人会想着“平常运动不足,周末加强运动就好了”。然而研究发现,减少坐着的时间比增加运动更具有增寿效果,“反正有加强运动,工作过程中久坐也没关系”的想法非常危险。那么,对于久坐的办公族来说,养成哪些好习惯才能有助延长寿命呢?

根据一项在瑞士进行的研究表明,在对长期久坐的老人进行研究时发现,减少

坐的时间比增加运动量更能延缓老化。在这些研究中,人们被分为常运动和非常运动两类,并进行长达六个月的持续性观察,通过血液检查观察与寿命息息相关的染色体。结果发现,喜爱运动的一组染色体变短,显示出寿命变短的趋势,而减少坐着的时间后发现染色体变长。由此可见,减少坐的时间甚至比增加运动的时间更能延长人的寿命。

有说法称,每坐一个小时不动人就会减少22分钟寿命。这是因为人在久坐的过程中肌肉会收缩,而肌肉收缩后血液中

的酶的功能受到抑制,血液容易变得黏稠,而这正是导致肥胖、糖尿病等疾病的原因之一。

但即使如此,办公族也不能一直站着办公,因此,掌握站立的节奏就成了关键。日本专家推荐办公族每30分钟就离开自己的位置进行简单的锻炼,或去上厕所,或溜达一下休息眼睛,或做简单的健身操,或每30分钟就站起来工作一段时间,这样不但能够解除久坐带来的健康问题,还能促进血液循环。

(健康)

每个面若桃花的漂亮女人都有自己的修炼秘诀,同样,每个黄脸婆也有自己专属的陋习,一条条对照看看吧,有没有中招?

1.不主动喝水。大众闺蜜贾宝玉说,女人是水做的,一个缺水的女人怎么可能水灵呢?缺水后身体循环不畅,营养物质的运输和皮肤细胞代谢都会受阻,皮肤发黄发干只是外在表现而已,其实是身体内部养分输送和废物代谢出了问题。

2.不注意防晒。紫外线中的UVA是皮肤的最大杀手,它能穿透玻璃、云层和水,直接伤害真皮层的皮肤细胞,带来不可逆转的伤害,所以脸部不防晒的女人肤色变黑变黄长斑都是很正常的事情。而且防晒这件事一年四季都要做,不只是夏天。

3.不吃或只吃一点主食。很多女人为了保持身材吃很少的主食或者干脆不吃主食,导致脾胃的运化功能严重受损,长期下来势必气血不足,表现在面部就是脸色发黄发暗,这也是很多年轻女孩子过早变成黄脸婆的主要原因之一。

4.拒绝吃肉尤其是红肉。肉里不仅有脂肪,还有我们需要的优质蛋白,红肉里还有丰富的铁。长期不吃肉又不注重其他食物的营养搭配,很容易造成缺铁性贫血,而铁是体内运输氧气的载体,皮肤在神经和血管的末梢,氧气和营养不足当然不会有好颜色。

5.拒绝油脂。还是为了减肥,恨不得每顿都吃水煮青菜,植物油的热量和动物油一样高,还是少吃为妙,这是很多人的减肥误区。实际上,植物油是我们身体必需脂肪酸和维生素E的重要来源之一,缺了它们皮肤细胞的营养不足,废物也排不出去,黄脸婆就这样形成了。

6.缺乏运动。运动对身体的好处不用多说,对皮肤也是极好的,刚刚锻炼完的女人脸上总是红扑扑的,哪怕只是轻微的锻炼,脸上也能呈现迷人的粉色,因为运动的过程中促进了血液循环,面部皮肤的毛细血管也能得到充分的滋养,自然就不会变黄了。

7.爱做夜猫子。美女都是睡出来的,一个晚睡的女人别指望能有好肤色,11点以后还不躺下,肝脏得不到休息,时间长了造血藏血功能会受到影响,血液里的废物也难以代谢出去。

8.常年化妆,卸妆不彻底。很多女人出门必化妆,而且越化越浓,皮肤根本得不到畅快的呼吸,特别是一些号称美白的护肤品和彩妆,对皮肤伤害尤其大。再者这些东西不用卸妆油仔细清洗,根本洗不净,很容易毛孔堵塞。

9.频繁光顾美容院。美容院总是给人一种错觉:刚做完的时候皮肤状态出奇地好。可实质上去掉了皮肤的角质层,再加上按摩、蒸脸、面膜等一系列程序,把皮肤的保护层脱掉,把里层皮肤频繁暴露出来,后果就是脸上的皮肤越做越薄、越做越黄。

10.心眼大小爱计较。这样的女人特别容易生气,整天处于紧张、抱怨的状态,人在生气时血液里毒素会增加很多倍,伤害身体各个脏器尤其是生殖系统和内分泌系统,当然皮肤细胞也会受到伤害,加快衰老的进程。

(新博)

Hisense

全城聚焦2月6日-8日

海信冰洗闹新春 巅峰钜惠 疯抢三天

# 全城大联动 狂降到底

# 海信电器大惠战

预存50元送价值129元的购物车一个

钜惠看这里

- 海信65英寸ULED 钜惠价: 17999元 加送平板电脑一台。
- 海信560升对开门冰箱3699元起, 7公斤滚筒洗衣机1799元起(限量抢购, 售完即止)。
- 购买海信冰箱/洗衣机任意两件商品, 满6999元即送时尚酒柜一台。
- 感恩老用户, 海信老用户凭发票购机, 加送128元大礼包。

地址: 市区各大海信专柜及专卖店 电话: 13271402177 15690716988