

一杯白开水搞定8种病

餐后半小时喝水防肥胖

白开水是世界上最健康的水,有人这么说,但是白开水还是万能的水,可以治疗疾病的,你知道吗?研究发现,一杯白开水可以治疗八种常见疾病,如心脏病、色斑、感冒和胃疼等等,生活中体质不好的人或是有这些小毛病的人不妨经常喝杯白开水。

1.心脏病 睡前一杯救命水

如果你心脏不好,可以养成睡前一杯水的习惯,这样可以预防容易发生在凌晨的,像心绞痛、心肌梗死这样的疾病。心肌梗死等疾病是由于血液的黏稠度高而引起的。当人熟睡时,由于出汗,身体内的水分丢失,造成血液中的水分减少,血液的黏稠度会变得很高。但是,如果在睡前喝上一杯水的话,可以降低血液的黏稠度,减少心脏病突发的危险。因此睡前的一杯水,可是一杯救命水呀。

2.色斑 清晨一杯凉白开

很多人都听说过早晨喝一杯水对身体有好处。有人喝盐水,有人喝蜂蜜水,还有人为了美白喝柠檬水,到底喝什么水最好呢?人体经过了一宿的代谢,体内的垃圾需要一个强有力的外作用帮助排泄,没有任何糖分和营养物质的凉白开是最好的!如果是糖水或放入营养物质的水,这就需要时间在体内转化,不能起到迅速冲刷我们机体的作用。所以,清晨一杯清澈的白开水是排毒妙方。

3.感冒 要喝比平时更多的水

每到感冒的时候,就会听到医生唠叨:“多喝水呀!”这句医嘱对于感冒病人是最好的处方。因为当人感冒发烧的时候,人体出于自我保护机能的反应而自身降温,这时就会有出汗、呼吸急促、皮肤蒸发的水分增多等代谢加快的表现,这时就需要补充大量的水分,身体也会有口渴的表现。多多喝水不仅促使汗出和排尿,而且有利于体温的调节,促使体内细菌病毒迅速排泄掉。

4.便秘 大口大口地喝水

便秘的成因简单地讲有两条:一个是体内有宿便,缺乏水分,二是肠道等器官没有了排泄力。前者需要查清病因,日常



多饮水。后者需要大口大口地喝水,吞咽动作快一些,这样水就能够尽快地到达结肠,刺激肠蠕动,促进排便。记住,不要小口小口地喝,那样水流速度慢,水很容易在胃里被吸收,产生小便。

5.恶心 用盐水催吐

出现恶心的情况很复杂。有时候是吃了不良食物的一种保护性反应,遇到这样的情况,不要害怕呕吐,因为吐出脏东西可以让身体舒服很多。如果感到特别难以吐出,可以利用淡盐水催吐,准备一杯淡盐水放在手边,喝上几大口,促使污物吐出。吐干净以后,可以用盐水漱口,起到简单地消炎作用。另外,治疗严重呕吐后的脱水,淡盐水也是很好的补充液,可以缓解患者虚弱的状态。

6.肥胖 餐后半小时喝一些水

有些人有着这样的谬论,不喝水可以减肥!现在医学专家可以明确地告诉你:这是一个错误的做法。想减轻体重,又不喝足够的水,身体的脂肪不能代谢,体重反而增加。体内的很多化学反应都是以水为介质进行的。身体的消化功能、内分泌功能都需要水,代谢产物中的毒性物质要靠水来消除,适当饮水可避免肠胃功能

紊乱。你可以在用餐半小时后,喝一些水,加强身体的消化功能,助你维持身材。

7.失眠 热水的按摩作用是强效的安神剂

人体逐渐进入梦寐的状态是体温下降的一个过程。而适宜人体睡眠的环境要求中,温暖的环境必不可少。睡前洗个热水澡和用热水泡脚一样,都可以给人温暖的外环境,弥补体温下降带来的不适,催人入眠。而值得一提的是:水对于身体有着独特的按摩功效,轻柔、柔和、滋润的效果是最好的镇静安神剂。

8.烦躁 多多喝水

人的精神状态如果和生理机能相联系,有一种物质是联系二者的枢纽,那就是激素。简单地讲,激素也分成两种:一种产生快感、一种产生痛苦。大脑制造出来的内啡肽被称为“快活荷尔蒙”,而肾上腺素通常被称为“痛苦荷尔蒙”。当一个人痛苦烦躁时,肾上腺素就会飙升,但它如同其他毒物一样也可以排出体外,方法之一就是多喝水。如果辅助体力劳动,肾上腺素会同汗水一起排出。或者大哭一场,肾上腺素也会同泪水排出。

(光明)

涂姜汁难治脱发

据统计,每5个男人中就有1人脱发,且男性脱发在世界范围内已经越来越低龄化,有的男性还未到中年,头发已经有“地中海”的趋势。

脱发分为先天性和后天性两种。在后天性脱发中,90%以上为雄性激素源性脱发,其发病与遗传及雄激素代谢异常有关。这些人的头皮中含有5 α -还原酶,将头皮血液中的睾酮转化为二氢睾酮,使头发变细、变软,颜色变浅,继而数量越来越少。5 α -还原酶还会令头皮分泌更多油脂,堵塞毛囊,引起脱发。

除了遗传原因之外,心理因素也对脱发的影响至关重要。有脱发遗传倾向的人在心理压力、紧张、睡眠少的情况下,脱发进程会大大加快。

民间流传有不少治疗脱发的偏方,其中传播最广的一种就是用生姜水洗头。据说,生姜汁液能促进局部血液循环,刺激毛囊打开,让头发再生,但生姜水洗发的防脱发效果因脱发病因而异。

从中医理论来说,生姜性温,有解表、发散的功,所以外用生姜确实能增加局部血液循环,刺激毛囊打开,促进毛发再生,对于部分斑秃患者确实有治疗功效。但是,生姜用久了会生热,对于脾胃湿热的脂溢性脱发或因热生风导致的斑秃,相当于用热性药治疗热性病,可能会出现“火上浇油”的恶果。而且,患有严重斑秃的患者,用此法会导致毛囊损伤,甚至出现永久性斑秃。

有研究表明,涂生姜对雄性激素源性脱发没有好处,反而会抑制头发的生长。生姜的主要活性成分为6-姜酚,6-姜酚不仅不利于毛发生长,还能在抑制体毛过重方面具有潜在的功效。

对于雄性激素源性脱发,治疗根本是要改善头皮环境,营养毛囊细胞。目前针对脱发的药物有两类,一类是头发生长需要的维生素,一类是5 α -还原酶抑制剂,如非那雄胺、安体舒通等。不过非那雄胺副作用较大,对严重脱发的治疗效果不明显;安体舒通仅适用于轻度脱发。

(健康)



韭黄炒肉 补钙效果好

春天吃韭菜好,其实韭黄(又名韭芽、黄韭芽、韭菜白)比韭菜更加鲜嫩香美,而且韭黄含有极丰富的钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素C,是具有健胃作用的营养蔬菜。特别是韭黄与猪瘦肉同炒食用,有很好的补钙作用。

韭黄容易熟,炒制时间不要过久。即买即食,阴凉、干燥、通风处保存。

(小新)

脚上三个特点反映健康状况

脚易凉多为肾阳不足

脚上的穴位是身体所有器官中最多的,中医认为,脚,行气血,联脏腑、通内外,其重要性是十分突出的,又被称为“第二大脑”。如果你想了解自己的健康状况,那么,你可以通过观察脚的温度、颜色的变化来了解。

脚底颜色:五色辨病是中医内容之一,五色为青赤黄白黑。中医学认为,正常脚底颜色略红,如果红色十分明显,可能有热;如果颜色发青,可能有寒;如果出

现异常的黄色,可能有肝胆疾病;如果发白,除可能有寒外,还可能是营养不良和贫血;如果发紫或发黑,可能血液循环差。出现以上症状,应及时到医院就诊。

温度:老人脚易凉,多为肾阳不足或保暖不当,这类人应多吃一些性属温热的食品,如羊肉、大蒜、生姜等,以提高机体耐寒力。若脚心热,则可能是阴虚内热,应多吃一些绿豆、冬瓜、瘦肉等甘凉滋润之品,少吃羊肉、韭菜、辣椒等温燥之品。

趾甲:一般健康人的脚指甲呈健康的粉红色,脚指甲上也有月牙哦,约占趾甲的1/5长度,如果你发现自己的脚指甲变成了苍白色,没有一点血色的话,那就要考虑自己是否营养不良或贫血,这时你可要更加注意自己的饮食,保证每天摄取充足的热量。

如果趾甲上有纵行条纹,表示机体虚弱,抗病能力差,应多参加体育锻炼,避免久坐久站,强身健体。(人民)

旅游快车

平顶山日报社广告中心主办

联系电话: 2260200 13837553695

2260200 13837553695

逍遥旅行社

千年古兵寨,湖北新九寨

绿林寨美人谷两日游 468元

黄河大观、云顶花园,高山草甸、地质奇葩

洛阳黛眉山两日游 398元

长沙韶山纯玩四日游 468元 北京长城故宫纯玩四日游 598元

苏沪杭双水乡纯玩四日游 598元 三峡车溪西陵峡纯玩三日游 598元

山西全境夕阳红纯玩七日游 1380元, 4月18日发团, 随队医生陪伴,

限60岁以上, 全程无购物店、无自费项目,

地址: 文化宫南门外200米路北 电话: 2222778 2222779 13837588660 长期招聘导游业务人员

假日旅行社 报名电话: 2907555 2908555 地址: 中兴路北段粮食局2楼
人民国旅 报名电话: 2557099 2557066 地址: 体育路北段天润大酒店

莲花山双溪漂流 国内领先冠军品质 欢迎各位光临

秒杀 卧龙谷门票1元

卧龙谷一日游68元

限4月18日19日

地址: 洛阳市嵩县东村 电话: 0379-66573238 13213613958 中州国旅 电话: 8886600 8886611 建设路与凌云路交叉口向东50米