

长这些皱纹是身体在呼救

也许你每天都会对镜兴叹：“唉，岁月催人老，脸上的皱纹又多了一条！”其实，它们可能正在向你传达着身体的真实健康状况。

眉间纹——压力是不是太大？

两眉之间的皱纹俗称“恼怒纹”，当人们生气或全神贯注地沉思时，两眉之间就会出现所谓的“恼怒纹”。此外，如果处于身心紧张或重压之下，恼怒纹也会随之而来。

【驱“纹”法】1.每天5至10颗甜杏仁，它能帮助你提高注意力，并且缓解紧张的情绪。2.晚间腹部呼吸10次。让自己自然放松，身体尽量平躺，紧闭双目，做腹式呼吸10次。这个动作可以明显改善你紧绷了一天的身心。

额头纹——睡眠好不好？

额头纹是检验你睡眠质量的一个标准。中医认为，额头纹突现是由长期睡眠不足引起的。

【驱“纹”法】1.在你的枕头上滴几滴薰衣草精油，你就能好梦一晚。2.柠檬能起到镇定作用。此外，大米、燕麦等谷物外部谷皮均含有可帮助改善睡眠以及维持镇定的血清素。

鱼尾纹——肾虚？

中医认为，人体肾脏在脸部的反射区是在眼外角与耳朵相连接的部位，眼角有很深的鱼尾纹，就该考虑一下是不是肾脏出现了问题。

【驱“纹”法】1.内养：大枣补气养血，桂圆补血，枸杞滋补肾阴，核桃补肾强腰，还有花生、板栗等也都是很好的补



肾补血类健康零食。2.外敷：两手掌搓热后，分别放于腰部，至身体有微热的感觉为止，可以补纳肾气。

唇侧纹——肝胆不妙？

中医认为，唇部右边的皱纹透露出来的是肝脏和胆囊的负担过重，左边的皱纹则可能是显示脾脏有问题的信号。

【驱“纹”法】1.肝脏在凌晨1至3时之间活动最为活跃，这也是肝脏正在排毒的时间。如果在此时间段休息不好，就会直接影响肝脏健康。2.养肝的最好食物绝对不是很多人以为的猪肝，而是鸡肝，它的补肝作用更强，还可温胃。3.醋味酸而入肝，具有平肝散淤、解毒抑菌等作用。每日可取食醋40毫升，加温水冲淡后饮服。

鼻皱纹——心脏好不好？

鼻皱纹代表的器官是心脏。鼻梁部位皱纹多而密，很可能是心脏负担过重的原因。

【驱“纹”法】1.红葡萄酒每天一点点。为了增强心脏功能，可每天饮用少量红葡萄酒，它被誉为最佳的心脏滋补饮料。2.增加叶酸的摄入量有助于控制血压，绿叶蔬菜、谷类食品以及强化面包中含有的叶酸，对患有中风和心脏病的人均有帮助。3.腰围和臀围的比值是衡量患心脏病风险的最佳指标。用腰围数除以臀围数，男性的数值应不高于0.9，女性则不高于0.850，得出的数值越高，患心脏病的危险就越大。

(健康)



薏米营养超乎想象

薏米是营养丰富的夏季消暑佳品，被誉为“生命健康之友”，当然，除了可以祛湿之外，它还有很多不为人知的功效。如果你一直对它不是很了解，不妨一食。

薏米有哪些功效？

(1)现代药理研究证明，薏米有防癌的作用。其所含的硒元素，能有效抑制癌细胞的繁殖，可用于胃癌、子宫颈癌的辅助治疗。健康人常吃薏米，能使身体轻捷，减少肿瘤发病概率。

(2)薏米中含有维生素B1、维生素E，是一种美容食品，常食对防治脚气十分有益，也可以保持人体皮肤光泽细腻，消除粉刺、色斑，改善肤色，并对由病毒感染引起的赘疣等有一定的治疗作用。

(3)薏米有促进新陈代谢和减轻胃肠负担的作用，可作为病中或病后体弱患者的滋补食品。经常食用薏米食品对慢性肠炎、消化不良等症也有较好效果。

(4)薏米有清热去湿的功效，天气燥热或胸中烦闷时，煲些白果薏米粥吃，能清除燥热，使身体舒畅。

推荐吃法：

1.薏苡仁粥

材料：薏苡仁15克，粳米50克，二者洗净一同放入砂锅，加适量清水，大火煮沸，小火熬煮成粥。

功效：具有健脾祛湿的功效。适用于脾虚腹泻、脾虚水肿、关节疼痛以及夏季保健。

2.薏苡仁冬瓜猪肉汤

材料：薏苡仁10克，扁豆10克，陈皮5克，冬瓜(连皮)1500克，猪肉400克，生姜适量。猪肉洗净切块，焯去血水备用。薏苡仁、扁豆、陈皮洗净，冬瓜(连皮)洗净切块，生姜切片。上述用料一同放入砂锅，加适量清水，大火煮沸，小火熬煮1.5小时，调入精盐即成。

功效：具有健脾祛湿的功效，适用于夏季暑湿的保健。

3.薏苡仁八宝粥

材料：薏苡仁10克，红枣5枚，白扁豆10克，莲子肉10克，核桃仁10克，桂圆肉10克，糯米100克，红糖适量。上述用料洗净一同放入砂锅，加适量清水，大火煮沸，小火熬煮成粥，调入红糖即成。

功效：具有健脾开胃、益气养血的功效。适用于脾虚体质或脾胃虚弱、食纳不香、心烦失眠的人群食用。

4.薏苡仁赤豆鲫鱼汤

材料：薏苡仁30克，赤小豆30克，陈皮5克，生姜3片，鲫鱼1条(约400克)。鲫鱼去鳞及肠肚，洗净，入油锅煎熟备用。薏苡仁、赤小豆、陈皮、生姜洗净，与鲫鱼一同放入砂锅，加适量清水，大火煮沸，小火熬煮1-1.5小时，加入适量料酒，煮沸片刻后即可食用。

功效：具有健脾、祛湿、消肿的功效。适用于脾虚水肿、脚气浮肿的人群食用。

薏米食用宜忌

便秘、尿多者及怀孕早期的妇女应忌食。每餐50-100克。(大洋)

长寿的秘诀只有一个字：笑



话细加品味，终于悟出其中奥秘，从此以后，法拉第常常抽空去看滑稽戏、马戏和喜剧，经常高兴得发笑。这样愉快的心境，使他的健康状况大为好转，头痛和失眠都不药而愈。

报载，德国有位生理学家在92岁寿诞时，向人们介绍的长寿秘诀只有一个字：“笑”。

笑是一种特殊的健身运动，人一笑，便引起面部表情肌肉和胸腹部肌肉运动，捧腹大笑时连四肢的肌肉也一起运动，从而使人体内血流加快，促进全身新陈代谢，有助于提高机体的抗病能力。法国医生指出，放声大笑是一种吸氧的过程，氧气进入血液，促进血液循环，可以加速消减血液中导致机体功能衰退的毒素，人体内的糖分、脂肪和乳酸也可以更快分解。

笑也是一种有效的消化剂。愉快的情绪可增加消化液的分泌，喜悦的笑声能促进消化道的活动，从而增进食欲，有助于食物的消化和吸收。

笑是呼吸系统的“保护神”。随着欢声笑语，能使人不由自主地作出深呼吸运动，犹如做呼吸体操，把呼吸系统

的分泌物排出。

此外，笑能调节心理活动，笑能克服孤独寂寞的抑郁心理，笑能有助于个人更好地适应外界环境。心理学家肯鲍威尔在分析了压力对人体所造成的影响后，指出：只要笑声一出，身体便会瞬间松弛下来，因它能抑制皮质醇和肾上腺素，化解压力所带来的祸害。最近，美国医生指出，人的笑由右脑颞叶前部皮层控制，它同时主管人的情绪。每笑一次，它就刺激多种功能和激素产生，这对维持人体健康十分重要。人在笑时，注意力被转移，肌肉放松，抗痛激素的分泌增加，可以缓解头痛、背痛、腹痛、肌肉痛等症状。一位日本医生利用笑声治疗癌症和其他病——他将笑声和优美动听的谈话录下来让病人听，中间加录了诸如“我的身体有能力战胜疾病”之类的动听的话，通过潜意识提高病人的免疫力。他发现，笑可以明显促使消除癌症的细胞活跃起来。

如今，国外已有一些康复医院专门聘请喜剧演员定期到医院表演，使病房充满欢声笑语，促进病人早日康复。

(中新)

英昌之夜 华艺琴行 2015

著名钢琴家 沈文裕
中国钢琴三剑客之一
平顶山钢琴独奏音乐会

演出时间：2015年7月15日 19:30 演出地点：市会议中心(新城区市委市府办公大楼西侧)
票价：180、280、380、580、680、880 购票电话：0375-7050119 7052756 13602078668 18637508678
售票地址：
(1)平顶山市联盟路与光明路交叉口向东100米党校门口(未来商务快捷酒店二楼音尚文化)
(2)平顶山市建设路与中兴路交叉口平声影剧院二楼华艺琴行 电话：0375-2991860 0375-2221860
(3)平顶山市建设路与开源路交叉口西30米路北爱乐琴行珠江钢琴 电话：0375-2896000

华之旅旅行社

夏令营 小伙伴们	玩味京城	北京游学夏令营	6天营	2080元
	海军巡航	大连游学夏令营	8天营	2780元
小伙伴们	海盗船长	厦门游学夏令营	7天营	2680元
	山水天下	桂林游学夏令营	7天营	2380元
小伙伴们	萌趣长隆	广州长隆游学夏令营	6天营	2880元
	智趣江南	上海+南京+无锡+苏州+杭州游学夏令营	7天营	2080元
小伙伴们	内蒙古草原双卧	西藏、拉萨、林芝、纳木错双卧	青海、宁夏双卧	六日 2380元起
	六日 1080元起	十二日 4180元	六日 2380元起	
小伙伴们	九寨、黄龙纯玩双卧	海南双飞	厦门武夷山双卧	六日 1780元
	七日 1780元	五日 1780元	六日 1780元	
咨询电话：0375-2580000 2170000 18537500003 地址：平声手机卖场对面太阳城商厦一楼北侧				