■ 健康星闻⇨⇨⇨

# 姚晨:做自然真实的氧气美人

编写/王则　大嘴美女姚晨的走红,是她真实自然的性格,有活力灿烂的笑容,征服了大家,这些都是发自内心,无法掩饰的。

姚晨最近成为了化妆品牌的宠儿。提起自己保持充沛活力的养生之道,姚晨说:“不管多晚睡觉,我早上起床后会先喝一杯枸杞茶,补气养身。”

**一日三餐按时吃很重要**

要想拥有亮泽的好皮肤,一日三餐按时吃很重要,而且要荤素搭配。平时不用补这补那的,三餐吃好,规律生活,适当运动,就够了。姚晨透露自己拍戏紧张的时候就会自带面包、水果还有酸奶,尽量保证三餐的营养。因为女人的美丽是由内而外散发的。除了在饮食上注意之外,姚晨说早晨起来通常会帮自己做个头部按摩,手法相当简单:用两手的指尖从前至后、从上至下,轻轻地敲个三四十次,能让头部血液畅通,有利于紧张的头脑松弛下来。

**充足睡眠很重要**

充足睡眠很重要,最好睡 8 小时,不行的话至少要 5、6 个小时,还要饮多水、做 spa(水疗),这是姚晨的美容秘诀,她自言平均最少 10 日就要去美容院做一次全身美容护理。运动会让皮肤保持年轻的状态,所以坚持做运动是她的宗旨。跑步,打羽毛球都是姚大嘴的爱好,有时上早班之前,还会预留时间给自己跑步出一身汗,人会精神些,皮肤也自然会健康些。

**肌肤早晚护理程序**

如果脑袋都按摩了,脸肯定更得按摩,姚晨说自己在这方面不怕麻烦,因为这十几分钟时间能把这一夜的损失补回来了。长期演戏在外奔波,自然需要面对皮肤的缺水问题。对此,姚晨自有一套保湿理论:卸妆、清洁、保湿,看似基础的步骤,却是肌肤早晚护理程序中最必不可少又不容忽视的功课。

**护肤秘籍**

被问及护肤秘籍,一向大大咧咧的姚晨不改本色,“其实很简单,如果有时间会做个面膜,我认为休息、饮食以及心情等都会影响到皮肤的好坏。”姚晨还透露自己偶尔煲西洋参鸡汤养颜。

# 冬春交替容易发生面瘫

冬春交替时节,面瘫病患者数量也越来越多。据了解,面瘫主要发生在秋冬、冬春交替之际,由于季节性的气温骤变,导致面部、耳部、耳后受到风寒而发生面部痉挛,从而引起神经组织水肿、受压迫、缺血而形成面瘫。而现代族群生活节奏加快,生活、工作等方面都承担巨大压力,生理和心理十分疲劳,也较可能发生面瘫。面瘫在各个年龄层都有可能发生,小到 2—4 个月的孩子,大则包括 70—80 岁的老人。因此,在冬春交替这个气温骤变的时节,一定要警惕,提早预防面瘫发生。

面瘫危害极大,患者如发现自己出现类似面瘫症状后,要及早到医院就诊,配合医生做好检查,对症治疗。专家认为,面瘫如果耽误了最佳治疗时机,容易造成面瘫痉挛等后遗症的发生。

防治面瘫需保持良好情绪和生活习惯

发生面瘫后,一定要保持情绪稳定,坚定信心、不言放弃,不要急躁,让身心处于最佳状态接受治疗及护理,以提高治疗效果。”

另外,在生活中一定要注意一些小细节。平常外出时要尽量避免面部受风寒 (包括吹空调),做好防寒保暖工作;在脸部出现面瘫的症状时候,不要盲目进行热敷,否则湿气会侵入张开的毛孔,加深病情;在饮食方面要注意避免吃生冷油腻辛辣刺激性食物;可以自己尝试做一些面部保健,譬如从嘴角至耳后做一些轻微按摩,或者通过“吹口哨”“两腮鼓气”来锻炼面部肌肉;锻炼身体,增强体质,增加抵抗力。

# 不同的蔬菜有不同的生吃方法

新鲜蔬菜中所含的维生素 C 和一些生理活性物质十分娇气,很容易在烹调中遭到破坏,蔬菜生食可以最大限度地吸收其中的各种营养素。蔬菜中大都含有免疫物质干扰素诱生剂,它可刺激人体细胞产生干扰素,具有抑制细胞癌变和抗病毒感染的作用,而这种功能只有在生食的前提下才能实现。

生吃蔬菜首先要选择新鲜的蔬菜(在冰箱中已经存放了一两天的蔬菜不适合生吃),尽量选绿色无公害产品,食用前用盐水浸泡 10 分钟,能去掉部分有害物质。

不同的蔬菜要选择不同的生吃方法。芹菜、白菜、黄瓜等蔬菜可以做成新鲜的蔬菜汁直接饮用;卷心菜、甜菜、西兰花等,非常适合绞碎后放置一段时间食用,因为这些蔬菜在放置过程中,可以发酵产生一种对身体非常有好处的活性酶;将新鲜蔬菜凉拌,加上醋、蒜和姜末,既能调味,又能杀菌,但要少放盐,加盐过多会导致蔬菜不新鲜,营养成分流失。年轻人更喜爱的生食方法则是蔬菜沙拉:吃主食之前,若先以沙拉打底,可以使每顿摄入的热量减少 10%左右。

在准备蔬菜沙拉时,最好不要将蔬菜切得太细,每片菜叶以一口能吃下的大小最佳,以免因其太细吸附过多的沙拉酱,而吃进去过多的油(油食品)脂;叶菜最好用手撕,以保新鲜;在沙拉酱中加入少许鲜柠檬汁或白葡萄酒,可使蔬菜不变色。

能够食用的蔬菜中 70%都是能生食的,如黄瓜、西红柿、柿子椒、莴苣、白菜、卷心菜、茄子、菜花、辣椒、洋葱、芹菜等,但也有些蔬菜不宜生食,土豆、芋头、山药等富含淀

粉的蔬菜必须熟吃,不然淀粉粒不破裂,人体无法消化(消化食品);豆芽等豆类食品,因含有抗营养成分的物质,只有在加热后才利于营养的吸收。

# 如何让自己尽量不醉酒

1.饮酒前先喝一杯牛奶,或吃几片面包,勿空腹喝酒,以免刺激胃黏膜;

2.估计饮酒多时,提前服用维 B 族直至应酬渐少,以保护肝脏。也可有意识地多吃富含维 B 族的动物肝脏、猪牛羊肉,蛋黄、蔬菜、燕麦等粗粮,以提高体内维 B 族含量;

3.喝白酒时,要多喝白开水,以利于酒精尽快随尿排出体外;喝啤酒时,要勤上厕所;喝烈酒时最好加冰块;

4.喝酒不宜过快过猛,应当慢慢喝,让身体有时间分解体内的乙醇。酒桌上罚酒数杯或一口闷易醉酒;

5.喝酒时多吃猪肝等动物肝脏,以提高机体对乙醇的解毒能力;

6.喝酒时多吃绿叶蔬菜,其中的抗氧化剂和维生素可保护肝脏;

7.喝酒时多吃豆制品,其中的卵磷脂有保护肝脏的作用;

8.疲倦时暂时别喝为宜;

9.吃药后不要喝酒,特别是在服过安眠药、镇静剂、感冒药之后;

10.喝酒时不要喝碳酸饮料,如可乐、汽水等,以免加快身体吸收酒精的速度。

**解酒误区:喝浓茶不合适**

民间流行喝浓茶解酒的说法没有什么科学根据,茶叶中的茶多酚有一定的保肝作用,但浓茶中的茶碱可使血管收缩,血压上升,反而会加剧头疼,因此酒醉后可以喝点淡茶,最好不要喝浓茶。

另外喝酒后洗热水澡可加快血液循环,促使体内能量消耗增多,容易引起低血糖。如果有人身不由己喝得太多,可以事后吃一些水果,或者喝一些果汁,因为水果和果汁中的酸性成分可以中和酒精。

很多人酒后不吃饭,这样危害更大,应吃一些容易消化的淀粉类食物,如馒头或面条。馒头可转化成葡萄糖,有利于为人体供血并增加体能,由于它有发酵过程,还对胃酸有中和作用,吃后身体会马上舒服起来。

话说回来喝太多酒对身体没好处,偶尔一次两次也没问题。过节时一高兴了谁不愿意举杯畅饮,但切不可终日拎着酒瓶,谨此献给爱喝酒但只喝七成醉意的朋友们。

■ 健康心理⇨⇨⇨

## 被陌生人忽视也受伤

没有人喜欢被忽视,据《时代》期刊近日报道,一项发表在《心理科学》杂志上的新研究显示,即使被陌生人忽视也会让人受伤。

来自美国普渡大学、俄亥俄州立大学和马德普拉塔州立大学的研究人员在阿根廷进行了该项研究。一位研究助理随机对散步路人进行测试,即对一部分人微笑并作出眼神接触,对另一部分人刻意忽视,而后,再由另一位研究人员上前询问被忽视或被关注的人。结果发现,看到对方微笑的人表示有种被关注感,而被忽略的人明显感到沮丧。这说明,即使是陌生人不理睬,甚至完全忽略你的存在,你也一定会受到负面情绪的影响。

普渡大学维塞尔曼教授在声明中说:“这个实验的有趣之处在于,现在我们进一步证实了人类社会关系的强大力量。”但是,社会关系也可能有黑暗的一面,《实验社会心理学杂志》在去年发表的一项研究表明,复杂的社会关系也会让我们更少地体谅别人。

## 研究表明 亲密友谊有助健康

人们常用“近朱者赤,近墨者黑”来形容社交关系对个人行为的影响。美国一项研究显示,积极良好的社交关系如同均衡饮食、充足睡眠一样有益健康,而消极敌对的社交关系可能以炎症形式对健康产生不利影响。

为研究健康与社交关系之间可能存在的关联,美国加利福尼亚大学洛杉矶分校医学院研究员招募 122 名健康成年人志愿者,观察他们的免疫系统如何随日常社交活动的变化而改变。

已有研究结果显示,促炎症细胞因子在人感受社会压力时会增加。日记中较多记载与朋友或家庭成员发生冲突等敌对社交互动或工作竞争的志愿者,唾液中促炎症细胞因子的水平更高。

一系列研究表明,亲密的友谊有助减少压力、降低抑郁风险、改善健康状况,以至有助于长寿。

美国纽约大学医学院心理学教授艾琳·莱文说:“人们不仅可以从朋友那里得到实用建议和物质帮助,还可以感受理解和支持,无法用金钱衡量。”

一些研究显示,朋友圈对健康行为,包括吸烟、肥胖和幸福感等,有强力影响。美国麻省理工学院一项研究显示,与朋友人数相比,朋友间联系频率更能影响人的健康行为。

泰勒等人所获研究结果显示,减压意味着较少炎症。她说:“人际关系对健康极为重要,如同大家的饮食。”

## 长寿养心 特别忌讳的三件事

心脏是人体最重要的生命器官,保护好心脏对于老年人防病治病、健康长寿有着重要意义。“养心”要注意三忌。

**忌寒冷**　研究表明,当气温低于 12℃时,人身周围血管收缩,心脏负荷增大,血液流速减慢、血流受阻,血瘀机会增多,引发心脏病的风险大大增加。所以老年人要注意保暖,冬季减少户外活动,忌食生冷。

**忌过饱**　人们用餐后流向胃肠的血液增加,心脏得到的血流相对减少;若暴饮暴食或饮食过饱,流经心脏的血液会骤然减少,引发心肌缺血或诱发心脏病的发生和加重。

**忌过劳**　适当的劳动和锻炼可以促进身体的新陈代谢,有益于健康。过度的劳累则耗伤心气血心,影响心脏功能;超强度的劳作甚或造成休克、心梗、心衰等。

另外,还要注意情志调理,防止大喜、大悲、大怒等不良情绪的刺激,影响心脏功能,进而影响健康。

地址:仙霞西路 779 号 3 号楼　电话:52161710　传真:52161711　邮编:200335　Email:smzk@vip.citiz.net　国内统一连续出版物号:CN31-0041　广告许可证号:3100520080026　周二、周四、周五出版　年价 120 元
本报常年法律顾问:上海市普若律师事务所　吴秋发 主任　地址:浦东新区张杨路 707 号生命人寿大厦 808 室　电话:021-68879992　邮编:200120