

■ 健康星闻 ⇨⇨⇨

甜心美女姚迪美颜有术



文/王则 《裸婚时代》、《新恋爱时代》的热播让观众认识了青春可爱的姚迪,姚迪的甜美,姚迪的肌肤光滑柔腻,姚迪的活泼可人都让人对那个不物质不功利的都市剧女孩生出很多好感。那么你想知道她的皮肤为何那么光滑,你知道她的护肤美颜方法吗?

姚笛的护肤美颜心经是“要让肌肤长期保持光泽,彻底的清洁很重要。”因为清洁品选择不当,也很容易引发或导致肌肤变薄,从而产生红血丝。

姚笛还表示,在护肤方面,自己最喜欢用绿茶水代替爽肤水使用,因为绿茶里含有多种维生素和抗氧化剂,可以消除黑眼圈和祛斑。

姚笛向观众诠释了当代“裸婚族”生活中的苦乐是非。姚笛娇好的面容和紧致美白的肌肤让人大为赞叹,在镜头前光彩夺目的她,在拍摄照片的过程中,姚笛敬业的精神、待人时的礼貌、完美的护肤方法,给人留下了深刻的印象。

滕导曾经这样评价姚迪:“我觉得她就是那个单纯直率的童佳倩,有着执拗的性格和善良的内心,她准确地把握住了都市娇妻和年轻母亲的感觉。”荧屏下的姚笛认为美容要诀就是要多吸取维生素 A 可以促进皮肤修复,增加弹性和紧致,在长痘痘的日子里,为肌肤的快速修复和去痘印提供帮助。肌肤有弹性,更加红润健康。

床头最好别放绿植、闹钟、毛绒玩具等

柔软的靠垫、清新的绿植、叫早的闹钟,这些几乎每家床头都必备的小东西,很有可能一直影响着你的健康。

靠枕:有人喜欢把靠枕放在床头,睡觉时堆在一旁,这样对颈椎及睡眠都有影响。首先,最适宜的枕头高度是 10~12 厘米,而靠枕、枕头堆在一起会增加其高度;其次,靠枕会藏匿一些病原微生物、螨虫、灰尘,被吸入口鼻容易诱发支气管问题;最后,杂物繁多的床还会给人心理造成压力,同时占用空间,让人睡得不自在。

闹钟:经常被床头闹钟惊醒会导致慢性压力,使人出现血压高、睡眠质量下降和压抑等问题。闹钟最好与床保持 1.8 米或放在更远的地方。

绿植:绿色植物能够净化空气,增加含氧量,舒缓紧张情绪,但夜间绿色植物的呼吸作用会吸入氧气,放出二氧化碳,容易使人长时间处于缺氧环境中,难以进入深度睡眠,造成持续性疲劳。此外,土壤中可能隐藏着大量霉菌,放在床头会引发呼吸系统疾病,如过敏或哮喘等。如果需要绿植装点,可摆放少量富贵

竹等水培植物或仙人掌科植物。

收音机等小电器:任何电器都应该远离床铺,有些电器虽然体积小,但是辐射量却不可小视,比如收音机、手机充电器、小型灭蚊灯等。如果确实需要,最好将其放在远离床铺的墙角。接线板至少要离床头 2 米远,否则通电时辐射会变大,影响健康。

毛绒玩具:毛绒玩具表面极易隐藏灰尘、细菌和甲醛,还有一些“三无”毛绒玩具是用有害化学纤维填充的,容易使人流泪、起红斑,甚至引起呼吸道和皮肤感染。卧室里不要摆放任何毛绒玩具,尤其是不能让孩子抱着睡觉。

■ 健康心理: ⇨⇨⇨

痴迷一夜情或是心理疾病

有些痴迷一夜情的人像吸毒上了瘾,一天不出去找性伴侣浑身就会不自在,甚至彻夜难眠。也许沉迷在一夜情中的人没有发觉,自己其实已经得了心理疾病。

从心理学角度出发,“一夜情”上瘾是一种心理疾病,这样的人往往生活规律但缺乏色彩。他们从一夜情中体会着刺激感、新鲜感。但他们仍然对婚姻关系非常依恋。这种上瘾式的“一夜情”与嫖娼有本质的区别,它是为了性与心理欲望的双重满足。

所以,作为当事人的另一半,我们要在其出错的基础上看到他们的出发点的性质,对于这种有上瘾式“一夜情”的人,我们更多的则是应该积极主动地去帮助他们根治这种疾病,而不是只要看到对方有出轨行为就立刻决定分手。

没有经过一夜情的男人,多数不会想到一夜情也需要什么心理承受能力,以为神不知鬼不觉的风流快活一下,并不会给自己的生活带来负面影响。殊不知,“心理障碍”往往会隐匿在人们的生活事件当中,不去碰它我们不会察觉,一旦碰了就有可能给人造成严重的创伤。

一夜情过后,心理影响相对较轻的人会有担心被配偶发现的表现,并将此事当做对配偶不忠的一个永远的污点;重者则不仅在极度自责的心理状态中备受煎熬,还可能导致其他的一些严重后果。

夏季多吃苦,睡好“子午觉”

从中医理论讲,夏至是阳气最旺的时节,此时养生既要保护阳气,也要顺应阳盛于外、阴伏于内的特点。中医表示,夏至过后养生宜睡“子午觉”、多吃“苦”,此外炎炎夏日还是治疗一些冬病的好时机。

夏季要睡好“子午觉”

俗话说“不过夏至不热”。夏天阳光凶猛,气候炎热,加上人体阳气上扬,易使人气烦躁。夏季要注意养“心”,保持心境平静,心情愉悦。起居上宜睡好“子午觉”,即最迟晚上 11 时前进入梦乡,中午要适当小憩。此外,虽然夏季天气炎热,但也要适度进行体育锻炼。可选择早晨或傍晚天气较凉爽时,在海边、公园等空气清新的地方,进行散步、慢跑、太极拳、游泳等出汗少的运动。

一些疾病适宜“冬病夏治”

夏至后很快进入“伏天”,这个时节一些在冬季常发以阳虚阴寒为主的慢性疾病,如过敏性鼻炎、慢性支气管炎、肠胃病等,反而减少发作或不发作,故此时施行“冬病夏治”疗效显著。采用穴位敷贴、督灸等温补阳气的中医外治法,不失时机地补益阳气,提高人体的免疫力,以预防其在冬季复发或减

轻发作症状及次数。

夏天可多吃“苦”

在饮食上中医建议减酸增苦。夏季肝气弱,心气正旺,金气受伤,饮食应注重调理脾胃,益肝补肾。夏至前后可多饮绿豆汤、吃些莴笋、苦瓜等苦味蔬菜,另外还要多食新鲜蔬菜和水果。

夏季养生膳食配方

夏季养生可结合膳食调节,以下是两款口味及功效均佳的膳食配方:

荸荠竹蔗茅根饮

材料:荸荠 250 克、竹蔗 50 克、新鲜白茅根 100 克

做法:上三味洗净,将荸荠打碎,加适量水煮汤代茶饮。

功效:有清热消暑生津功效。

白术茯苓鲫鱼汤

材料:鲫鱼 250 克、白术 15 克、茯苓 25 克、豆腐 1 块、姜葱、蒜等调味品适量

功效:健脾和胃、消暑生津。

研究称智能手机用久易得痴呆症

随着智能手机和平板电脑的普及,造成越来越多“低头族”的出现,而过度依赖科技的结果会导致更多问题出现。据韩国专家透露,过度依赖手机的结果就是会令右脑退化,出现痴呆等症状,严重者可能连自己的电话号码都记不住,称为“数码痴呆症”。

韩国首尔心理医生金大真表示,由于低头族过度使用数码产品,损害大脑将信息转为长期记忆的功能。此外,还有神经外科教授金荣辅表示,右脑主要处理直觉、想象及情感思想等,而左脑处理理性推理、线性思考、实况调查等思维。

但使用智能手机主要运用左脑,倘若长期偏用左脑会令右脑退化,造成削弱集中力、记忆广度,最终连认知能力也会退化,也

就是说,过度依赖智能手机的结果令右脑退化,出现记忆力、专注力下降等早期痴呆症的迹象,称为“数码痴呆症”。

金荣辅教授强调,过度依赖科技产品的情形,对于脑部仍处在发育阶段的青少年影响最为严重,可能甚至连自己的电话号码都记不起来。另外,韩国专家表示,约 10%至 15%出现轻微认知障碍的人,都会发展成痴呆症。

根据公布的数据显示,10 至 19 岁青少年中,18.4%每天使用智能手机 7 小时以上,较去年上升至 7 个百分点,也明显看出上网成瘾的情况令人担忧,但青少年时期是脑部发育重要阶段,如果在这段时期过度使用科技产品,将削弱脑部发展恐怕得不偿失。



贵州茅台酒股份有限公司出品

千载风流 盛世

汉酱

诚邀招商加盟

16万轻松做老板

如果您有较强的社会资源，并通过整合资源将其价值化，汉酱酒高端的品牌，中低端的价格，市场商机巨大，是您的理想选择。

汉酱酒—是贵州茅台酒股份有限公司继贵州茅台酒之后推出的又一经典酱香力作，产品定位仅次于茅台酒，深度承袭了茅台酒文化底蕴。

汉酱酒源自2000年前汉代茅台镇枸酱酒，汉武帝饮后曾留下“甘美之”的赞誉。首创的51度酱香白酒新概念，造就了“酱香突出、典雅细腻、舒适柔和、回味悠长、空杯留香”的品质。

网址：www.guomao179.com



老百姓能喝的起的茅台酒—汉酱酒

| 51°绵柔酱香 |

汉酱上海总经销：上海国茅贸易有限公司

地址：宝山区淞宝路318号

招商电话：021-66790579

团购电话：4008037199



汉酱

【酱香型白酒】

贵州茅台酒股份有限公司出品

PRODUCE OF KWEICHOW MOUTAI CO., LTD.

团购价369元/瓶

地址:仙霞西路 779 号 3 号楼 电话:52161710 传真:52161711 邮编:200335 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