

不同的皱纹能反映不同的健康状况

皱纹可以揭示你的健康问题

皱纹是衰老的标志,很多女性一看到皱纹就紧张万分,“啊!又老了!”实际上,皱纹更重要的是预示健康和疾病。医学专家研究指出,不同的皱纹的形成能反映出不同的健康状况。

因此,专家建议,大家可以对着镜子,从脸上的皱纹了解自己的身体状况。

鼻梁上部皱纹:

和记忆力有关

皱纹的暗示:鼻梁上部有皱纹,说明这个人从事的是常常需要冥思苦想的脑力劳动,有这种皱纹的人容易犯偏头疼。

这个位置如果出现明显的十字形连续皱纹,这样的人很少生病。

应对的方法:能增强记忆力的食品多种多样,你不妨自己动手焙制健脑饼干:将1匙百里香和10匙小麦粉加一点水揉成面团,然后在烤箱中烤制出健脑饼干。因为百里香和小麦粉都是富含微量元素

的食物,对增强记忆力有好处。

眼下皱纹:

排毒能力的标志

皱纹的暗示:眼睛下部的皱纹是肾脏和膀胱排除体内毒素能力的标志。眼睛下部的皮肤极其细薄,干燥的速度也特别快。眼睛下面出现半月形皱纹,是肾、膀胱和心脏有病的征兆。

应对的方法:饮食中应有富含碱性的食物,多饮水。小麦类的食物也具有清洗肾脏的神效。

脸颊皱纹:

可看出血管方面的疾病

皱纹的暗示:脸颊是面部皮肤比较脆弱的地方,很容易看出血管方面的问题。如果右脸比左脸的皱纹深,可能是肝脏不好;面颊出现斜纹,应该去查查有无高血压;如果颧骨上出现镰刀形皱纹,脚上可能有病。

应对的方法:在饮食上注意荤素搭配,经常从事一些运动量适中的运动。

鼻皱纹:

代表的器官是心脏

皱纹的暗示:鼻皱纹是遗传来的皱纹,到年老时就会变得更为明显。鼻皱纹代表的器官是心脏,对面部诊断医师来说,每条皱纹产生的细小分支皱纹都具有相应的意义。

如果鼻梁上出现许多十字形皱纹,不排除脊柱或肾脏有严重病变的可能性,有这种皱纹的人脊柱通常会变形。

应对的方法:为了增强心脏功能,可每天饮用少量红葡萄酒,这被誉为最佳的“心脏滋补饮料”。

眉间皱纹:

代表紧张和压力

皱纹的暗示:两眉之间的皱纹

俗称恼怒纹,当人们全神贯注地沉思或生气时,两眉之间就会出现所谓的恼怒皱纹。此外,如果处于紧张或重压之下,恼怒皱纹也会随之而来。此外,眉间纹还可能是鼻窦不太好的征兆。

应对的方法:如果想提高注意力,那就每天吃5至10粒甜杏仁,这种食品被誉为最佳的神经食粮。

唇侧纹:

可能是胃病的特征

皱纹的暗示:皱纹始于嘴唇侧边缘,往下倾斜。右边的皱纹透露出来的是肝脏和胆囊的负担过重,左边的皱纹则发出脾脏有问题的信号。嘴角有小皱纹则可能是胃病的特征。

应对的方法:医生认为,肝脏在凌晨1点至3点之间活动最为活跃,如果你经常在半夜醒来,补肝的药物和安眠药就能帮你安然入睡。饮食方面,栗子对肝脏、脾脏有滋补作用。

(据人民网)



日常食物也可抗辐射

日本大地震后,福岛第一核电站发生爆炸,也引发了人们对核辐射的担忧。其实,辐射在我们生活中是无处不在的,计算机、电磁炉、微波炉、手机等给生活带来了无数便利,由此而产生的辐射也让人们备受困扰。

辐射究竟会给人体带来多少伤害?我们又要如何远离辐射危害呢?

文/小倩

辐射,作为一种看不见,摸不着的污染源已经受到各界关注。对于人体这一良导体,辐射不可避免地会构成一定程度的伤害。

看不见的

“隐形杀手”

据了解,一个健康的人可以抵挡短暂的5000R(电离辐射量单位)负荷,但仅700R的剂量就足以使一个健康的人受到致命的威胁。一般受到电磁辐射污染会引起头疼、失眠、心律不齐等中枢神经的问题。

同时,辐射对有些人的眼睛可能产生影响,出现视力下降、皮肤病等现象,重的还有可能致癌。众所周知,人的背后有一条中枢神经,它是主要的造血系统。由于环境的日趋恶化,现在社会上有越来越多的人患白血病,而患各类癌症的根本在于造血系统遭到

了破坏,辐射就是其中最重要的凶手之一。

启动食补计划

抗辐射

其实,有一些食物就能够帮助身体抗辐射。主要分为以下几类:

1. 番茄红素类。
番茄红素在很多红色水果中都有,以番茄中的含量最高。番茄红素是迄今为止所发现的抗氧化能力最强的类胡萝卜素。它的抗氧化能力是维生素E的100倍,具有极强的清除自由基的能力,有抗辐射、预防心脑血管疾病、提高免疫力、延缓衰老等功效。

2. 维生素类
这里说的维生素包括维生素A、β胡萝卜素、维生素C和维生素E。维生素A和β胡萝卜素能很好地保护眼睛。天然胡萝卜素是一种强有力的抗氧化

剂,能有效保护人体细胞免受损害,从而避免细胞发生癌变。维生素C和维生素E都属于抗氧化维生素,具有抗氧化活性,可以减轻电脑辐射导致的过氧化反应,就像给皮肤穿上了一层“防辐射衣”,从而减轻损害。

3. 胶原物质
胶原物质都有一种黏附作用,它可以把体内的辐射性物质黏附出来排出体外,而且其中动物皮肤所蕴含的弹性物质还具有修复受损肌肤的功能。这一类的物质包括海带、紫菜、海参等。
海带是放射性物质的克星,可减轻同位素、射线对机体免疫功能的损害,并抑制免疫细胞的凋亡,具有抗辐射作用。此外,海带还是人体内的“清洁剂”,它是一种碱性食物,有利于保持身体处于弱碱性环境。

大蒜的抗氧化作用

优于人参

除了以上提到的三类物质,大蒜作为公认的“抗癌之王”,它的抗氧化作用甚至要优于人参,也可提高人体对抗辐射的能力。

四届“全美最佳医生”得主,康宝莱营养咨询委员会主席大卫·赫伯博士在他的畅销书《多彩膳食健康全解码》中就特别强调白绿色蔬果的养生保健作用。白绿色的蔬果包括大蒜、洋葱、芦笋等,都蕴含丰富的蒜素类物质。

研究证实这类物质具有促进消化、提高机体免疫力、抑菌、杀菌、抗氧化作用,防肿瘤、抗血小板凝集等作用。其中大蒜更是被用于医药中。

大蒜中富含抗氧化元素硒,大蒜里的含硒化合物具有很强的抗氧化作用,可以减少自由基的破坏,具有一定的防癌、抗癌功效。硒组成了人体内的抗氧化酶,能起到保护细胞膜免受氧化损伤,保持其通透性的作用。它是通过阻断身体过氧化反应而起到抗辐射、延缓衰老等作用的。科学界研究发现,血硒水平的高低与癌症的发生息息相关。

大蒜的益处不少,然而,吃过蒜后,口腔不但留有异味,还会刺激胃,引起烧心、反酸现象。因此,很多人不喜欢大蒜的口味以及气味。而随着科技的发展,科学家已研制出大蒜胶囊、大蒜口服液、大蒜注射液等大蒜提取特制成的药物,为人类更好地利用这一保健圣品翻开新的一页。大蒜胶囊与大蒜片剂是现今比较流行的大蒜素补充剂。

除了不会留下口腔异味,大蒜片剂和胶囊也避免了过多食用大蒜导致的胃部不适。其中包衣大蒜素片能阻碍胃酸对其活性成分的分解,因此受到了大众的青睞。专家提醒在选购大蒜素补充剂的时候市民要注意其中大蒜素的含量。

研究还显示,人们一天食用2个蒜瓣能发挥最佳效果,换算成大蒜素片剂,比如大蒜素成分为1毫克/克的康宝莱强力大蒜素片,只要每天两次服用两片即可达到相同功效。因为大蒜对胃的刺激,专家建议大蒜素在饭后服用,切忌空腹。

绿叶菜营养排名

萝卜缨叶酸含量最高,

甘蓝菜维C含量第一

营养学家一致认为,绿叶菜是营养的宝库,它们热量低,富含维生素C、叶酸、维生素K等营养素。近日,美国一家健康网站对绿叶菜进行了营养排名。让我们看看,哪种蔬菜的营养价值高。

维生素C。第一名是甘蓝菜,芥菜、萝卜缨、小白菜并列第二。

对中国人来说,深绿色蔬菜是人们获得维生素C的最主要来源。维生素C能提高免疫力,预防癌症、心脏病、中风,保护牙齿和牙龈等,并能让皮肤白皙。

叶黄素。第一名:甘蓝菜,第二名:蒲公英。

深绿色蔬菜都含有叶黄素,这种营养素能保护视力,并能阻止老年黄斑变性,同时对预防心脏病和中风也很有效。甘蓝菜中叶黄素的含量是同样重量菠菜中的7倍。

叶酸。第一名:萝卜缨和芥菜,第二名:菠菜。

叶酸是人体新细胞生成和保持的关键营养素,对孕妇和婴儿非常重要。同时它还能预防心脏病、癌症和贫血症。

维生素K。第一名:甘蓝菜,第二名:蒲公英。

深绿色叶菜通常都含有很高的脂溶性维生素K。这是一种很重要的凝血剂,同时还能强壮骨骼。专家都以为菠菜中维生素K很多,但只有它们的1/3。

(据《生命时报》)

金山安全播报

93% 色情视频网站

捆绑病毒

金山毒霸云安全中心发布最新安全数据,93%色情视频网站被捆绑了病毒木马,而约五成访问者为了看片不惜铤而走险,关闭杀毒软件运行带毒播放器。金山毒霸安全专家表示,关闭杀毒软件运行带毒播放器的行为存在严重安全隐患。

而更加令人担忧的是,统计表明,大约有五成访问者在杀毒软件弹出危险提示后,依然会选择退出杀毒软件运行已经捆绑病毒的播放器,此举将直接导致电脑中毒,造成重大损失。

金山毒霸安全研究人员还注意到,有65%的传毒视频网站是彻头彻尾的假视频网站,其真实目的仅仅是通过欺骗点击来传播病毒。

