



桃花可以淡化色斑——茉莉能治胃部不适

春天试试鲜花养生法

春天是百花盛开的季节,你可能还不知道,有的花还可以养生——花的香气具有安定精神的作用,还能帮助调和血脉,有效消除疲劳,对于各种慢性疾病,如高血压与心脏病等,都有改善与治疗的功效。

✿ 胃部不适用茉莉

茉莉味辛甘、性温,能帮助胃消化吸收、缓和胃痛,对腹泻腹痛也有很好的疗效。所以茉莉花茶有着“胃部保护茶”之称。此外,茉莉还有安定精神的效果,可以让人情绪镇定、舒缓紧张、心情清新、舒畅。

养生方法:如果感到消化功能不佳,可以用热牛奶浸花,制成茉莉花奶茶,味道暗香,还有不错的辅助疗效。此外,如果眼睛红肿,迎风流泪,可用适量茉莉花煎水熏洗;如果接骨后疼痛,也可把茉莉根捣碎,酒炒,包在患处。

✿ 面部晦暗用桃花

据药理分析,桃花中含有山萘、香豆精、三叶豆苷等有机化合物,这些物质能疏通经络、改善血液循环,促进皮肤营养和氧的供给,滋润皮肤。

中医也认为,桃花有利水、通便、活血之功效。所以,桃花无论外用还是内服都对滋养容颜有很好的效果。

养生方法:取桃花250克、白芷30克,用白酒1000毫升密封浸泡30天,每日早晚各饮15至30毫升。同时取其少许倒在手中,两掌搓至手心发热,来回揉擦面部,对黄褐斑、黑斑、脸色灰暗等面部色素有较好清除效果。

✿ 泻火明目用野菊花

《本草纲目》中有记载,野菊花清热解毒、泻火明目、利咽疏肝。经现代研究发现,野菊花之所以能“通关窍、利滞气”,主要是因为含有微量龙脑、樟脑和菊油环酮等挥发油。

养生方法:去中药店购买干的

野菊花,和萱草一起装入枕套,然后缝合即可。枕在用野菊花制成的枕头上,一觉醒来不仅明目,还能使心情变得舒畅、开朗起来。另外,还可以用野菊花做一个小药枕,放在车里,不仅能缓解驾驶疲劳,而且能使车内散发野菊花的清香。

✿ 牙痛口臭用桂花

新鲜的桂花不仅气味浓郁香甜,而且具有一定的药用价值。桂花入药主要是因为它有散寒破结、化痰生津的功效,所以用于咳嗽、痰结、牙痛、口臭等症狀。

养生方法:将鲜桂花放在器皿

里,加些盐腌制,可以使味道更浓郁。然后再用糖“蜜”上一晚上,就可以制成桂花酱食用;用桂花子3克,煎水漱口,一日3次,有助于祛除口臭;桂花树皮50克,加入杜仲20克,水煎服,10分钟后即可止牙痛。

✿ 乳腺增生用玫瑰

玫瑰花味芳香,具有理气解郁和散血瘀之功效,能缓解高脂血症、肝气郁积不疏、气血不和、乳腺增生、乳房胀痛、月经不调、女性荷尔蒙分泌低下等问题。

养生方法:由于玫瑰花朵香气的挥发性较强,非常适合热水沐

浴。在浴缸里倒入水,撒入玫瑰花瓣,有平衡滋润疲惫的肌肤、舒缓紧张情绪的作用;如果想降脂减肥、润肤养颜,不妨将加工过的花蕾3至5克,用沸水冲泡5分钟,并加糖或蜂蜜,再掺入自己喜欢的任何一种茶叶一起冲泡。

✿ 活血调经用月季

月季花有活血调经的作用,主治肝郁不舒、瘀血阻滞所致的月经不调、胸腹胀痛、烦闷呕吐等不适。可用新鲜花朵直接使用,也可采摘半开放的花朵,晒干、阴干或烘干以备用。

养生方法:取鲜月季花瓣100克、面粉400克、鸡蛋3个、牛奶200克、白糖100克、精盐一撮、色

拉油50克、发酵粉适量。在鸡蛋中加入糖、牛奶,搅匀后加入面粉、油、盐及发酵粉,搅成面酱,花瓣加糖浸半小时,和入面酱,在五成热的油中炸酥。长期食用可疏肝解郁、活血调经,适用于因瘀血所致的经期延长等。此外,月季花、益母草各9克,水煎服,可缓解痛经。

(新浪)

每天早睡15分钟 晒着太阳做运动

九招赶走春困

春困是
正常的生理现象

春天,人们常感到困倦、乏力、精神不振,昏昏欲睡。

其实春困不是病,而是一种季节变化时出现的正常生理现象。原因是冬天为了防止散失大量的热能,人体在中枢神经系统的调节下,整个皮肤的血管处于收敛状态。而到了春天,由于天气变暖,大地复苏,皮肤血管和毛孔渐渐扩张,皮肤的血流量大大增加,但由于人体内血液的总流量是相对稳定的,供应给皮肤的血液增加,相对来说,供应给脑的血液就会减少;此外,春季白天逐渐变长,夜间变短,人们的睡眠时间相对减少,所以使人感到困倦,想睡觉。

春天困倦虽然不是病,但因为会影响到学习和工作效率,必须设法消除。

早睡早起:有了良好的休息睡眠,人体才能得到调整和补充,进一步促使机体承受紧张度的能力增加,减少白天的困倦。睡懒觉不能增加大脑的血液供应,反而会引起人的惰性,越睡越困,越睡越懒。还有一点值得注意的是,春日里尽量不要熬夜,以免诱发和加重“春困”。

饮食调摄:科学的饮食对解除困倦有积极的作用。春季饮食宜清淡、新鲜、易消化,青菜、胡萝卜、荠菜、小白菜、荸荠等食物

是最佳的选择。尽可能少吃肥腻的肉类食品,以便于肠道的消化吸收;适量多吃一些葱、姜、蒜等辛味食物,它们有祛湿、避秽浊、促进血液循环、兴奋大脑中枢的作用。

科学用脑:科学用脑,就是让左脑半球得到适当的休息。人的左脑半球主要负责语言、数学、抽象思维等,因此,当头脑不清醒时,最好放下手头的工作,听听音乐、赏赏花草、做做体操,让右脑半球得到启动和使用,左脑半球适当休息。更重要的是,运动能使人体耗氧量最大的大脑及时得到补充和供给,有利于除乏解困。

每天早睡15分钟

可以缓解春困

美国“网络医学博士”网站还建议,春天老犯困的人可以试试以下9个建议。

一、不在床上看书、上网。晚上也不要和别人讨论容易引起争论的问题,这样只会让你的大脑越来越兴奋。

二、每天早睡15分钟。每天早入睡15分钟,坚持4天,就会慢慢养成早睡的好习惯,第二天的精力自然会充沛很多。

三、就餐时间有规律。缺乏能量也会让人犯困。每天早餐、午餐的时间应保证在固定时间

点上,且要保证营养丰富。此外,上床前2至3小时就不要再进食了。

四、晒着太阳做运动。每天30分钟的运动对改善睡眠大有裨益,特别是有氧运动能让人睡得更香。而在阳光充足的天气下锻炼更有好处,因为晒太阳有助于调节人体天然的睡眠节律,不过睡觉前3小时内最好别运动。

五、合理安排工作。如果每天的工作挤占了你的睡眠时间,那么就要调整工作程序了,可以把晚上的工作改到第二天早上处理。

六、不要累了就上床睡觉。拖着疲劳的身体上床,你可能睡不着。一定要区分累和困的感觉,只有困了才能马上入睡。

七、打盹时间不能长。中午打盹时间太长会影响晚上的睡眠质量,白天也会更累,因此中午睡15分钟即可。

八、睡前洗个热水澡。睡前可以做一些放松运动,帮你从白天的高压工作中解脱出来,比如洗个热水澡,听听舒缓音乐、闭目冥思、喝杯热牛奶等。

九、睡前别喝酒。许多人认为酒精能促进睡眠,但是它却使你无法进入深度睡眠,人醒后会更累。当酒精在体内慢慢分解后,还会让你在夜间醒来。

(据《生命时报》)



金山安全播报

网购木马很“凶悍”

资深网友被骗5.46万

近日,资深网友“一叶千鸟”在微博中抱怨,“昨凌晨在淘宝上被诈骗5.46万元,北京警方已经介入。”金山网络安全专家表示,“一叶千鸟”遇到的就是网购木马。

“一叶千鸟”说,那天他在淘宝上搜索到一个邮票卖家。对方

表示因为他的购买量大,可联系老板的QQ,会有更多优惠。老板向“一叶千鸟”发送了产品实物图,这个实物图实际上是一个rar压缩包,里面包含了被伪装成图片文件的“网购木马”。

“一叶千鸟”双击“图片文件”进行查看,然后多次尝试使用支付宝支付但都

显示失败。实际上,这时交易已经被劫持,资金已经被转移。

据金山网络安全中心预测,2011年,基于网购平台的网络欺诈、网购木马将不断增加,为此,网购用户最好安装专业的网购安全防护工具,如金山毒霸的网购保镖,降低网购过程中的风险。