

教你在家自制女性保健品

9

健康指南

补血圣药阿胶也不宜常吃

我们说,女性饮食养生以补血为主,那么我们熟悉的补血圣药阿胶,是不是可以每天吃一些呢?照我来说,可以吃一点来补气血,但是不宜常吃,也不宜多吃,因为阿胶是经过提炼加工的,精炼后的阿胶属于药,偏性较强,不适合做大量食补用。

在吃阿胶之前,要搞清楚是否需要补血,否则弄巧成拙,反为一害。明代医家程茂先在发现妻子有流产征兆时,用了阿胶、黄芪之类的药物,妻子的病反而加剧了,不得已换了思路才转危为安。且阿胶为胶累,滋腻碍胃,久吃会影响消化。

除了日常饮食运动上的保养和调理,对女性来说,最好的保养方法就是睡眠。优质的睡眠可以让女性气血充盈,皮肤光泽滋润,看起来朝气蓬勃。

睡眠不足的危害

1.导致皮肤暗淡无光,也就是我们平常说的脸色不好。女性朋友都有过这样的经历,如果头一天晚上没有睡好,那么第二天脸就会看起来灰蒙蒙的,没有光泽。

健康的皮肤为什么会有光泽?最重要的原因就是皮肤下的毛细血管畅通。如果前一天晚上睡不好,皮肤下毛细血管的血液循环就会变慢,呈现在皮肤上就是一种不健康的灰色,甚至看起来很苍白。

2.影响皮肤的新陈代谢。皮肤下毛细血管的重要作用就是给表皮细胞输送养料和协助排泄废物,如果毛细血管里的血循环慢了,表皮细胞得不到充足的养料,一些代谢的产物又带不走,就会影响皮肤的新陈代谢,加速皮肤衰老。

3.黑眼圈或黑眼圈。睡眠不好的女性最容易出现黑眼圈和黑眼圈,这

也是毛细血管循环不畅的表现。

4.内分泌失调。经常睡眠不足的女性脸上更容易出现暗疮、斑点等,这是内分泌失调的表现。

睡美人的四大法宝

1.睡前护理。不要带着任何化妆品睡觉。不管什么情况,睡前一定要洗个脸,彻底清洁面部。还可以给皮肤做个补水。

2.睡眠时间要把握。人体的排毒高峰期在晚上11时到凌晨3时,并在1时到3时之间达到高峰。所以,每天上床睡觉的最佳时间是在10点左右。

3.良好的睡姿。最科学的睡姿是仰卧,两手顺身体自然放在两侧。

4.重视细节。睡前用热水泡泡脚,然后用双手反复按摩一下,可以帮助你缓解疲劳,轻松入睡。另外,通风的环境、清新的空气、舒适的床都是睡眠不可缺少的。

女性熬夜后的补救措施

现代都市女性有时需要应酬,尤其是白领女性,随着社会地位的提升以及工作上的需要,她们肩负着与男性一样的工作压力和负担。或者和朋友聊天玩耍而错过了最佳睡眠时间,还有些女性需要值夜班。那么,有没有什么补救措施,能让你在熬夜之后第二天依旧靓丽动人呢?现在就教你几个“小秘方”。

1.不管回家时有多晚,有多累,睡前或起床后利用5~10分钟敷一下脸(最好使用保湿面膜),因为皮肤熬夜以后最容易缺水。

2.起床后洗脸利用冷、热水交替刺激脸部血液循环。

3.涂抹保养品时,记得按摩脸部5分钟。

4.早上起床后先喝1杯枸杞茶,有补气养身之效。

5.用绿茶包敷眼睛,可以减轻黑眼圈。

用猪肉、鸭肉就可自制高效胶原蛋白

胶原蛋白对女性来说是一种好东西,它是皮肤的一种重要组成部分,有了它,皮肤才会光滑有弹性,一旦缺少了胶原蛋白,皮肤就会变得暗淡无光,容易出皱纹。胶原蛋白本身还有补养气血的作用,一些含胶原蛋白丰富的食品是女性食补的最好选择。现在一些女性保健品的主要成分就是胶原蛋白。

我有两个女性朋友,买了好几瓶某国际大品牌的胶原蛋白颗粒,就那么一小瓶,要一千多块钱。要我说,完全没有这个必要,我们完全可以通过食补这种方式,来补充胶原蛋白。

最简单的补充胶原蛋白的方式,就是吃猪蹄,每天半只就可以,猪蹄本身的热量在肉类里算中等,也不要担心发胖。

再教大家一个自己做胶原蛋白的方法:

选带皮的瘦猪肉和鸭肉各500克,肘棒1根,葱、姜、料酒等,不用高压锅炖,就用普通的锅加水煮,等到里面的肉稍烂的时候,把肉捞出来,在剩下的汤中加入少许淀粉,也可以加一些青豆,继续煮熟,待冷却后放入冰箱冷冻。

这个菜有滋补肝肾的作用,滋补肝肾就是滋补气血。需要注意的是,盐不能多放,虽然盐也是入肾经,但过了就会伤肾,一个成年人每天吃的盐不要超过6克,老年人、高血压患者减半。

只吃蔬菜,减了体重也减了健康

在“瘦身”、“减肥”大行其

道的今天,追求美丽的女性对饭菜中的面食、肉食往往避之不及,尤其是体型较为丰满的女性,甚至将选择只吃蔬菜当成了习惯,希望以此来达到减肥的目的。

还有相当多的人一提起肉类就会和脂肪联想到一起,并认为脂肪会使人发胖。科学保健与养生的方法,主要在于营养摄入的均衡,任何选择都应该是适度的,否则它也是一把“双刃剑”,因此我们需要正确认识其正与反的两个方面。实践证明:营养摄入过量或过少对健康都不利,因此在了解保健知识时,一定要避免这种“矫枉过正”的倾向,否则将会对人体健康造成伤害,失去人体机能的平衡。

具体来说:拒绝肉类食品,会造成动物蛋白质摄入不足,虽然有些人通过补充豆类等植物蛋白以替代动物蛋白,但其吸收和利用远远不及动物蛋白;当完全素食者动物蛋白摄入不足时,人体就会失去平衡,免疫力、记忆力等也会随之下降,甚至出现贫血等症状和表现。

此外,由于对脂溶性维生素摄入少,还会发生感觉迟钝、腹泻、皮炎等疾病。过多的膳食纤维还会加速胃肠道里的矿物质营养素的排出,造成体内的矿物质营养素未经吸收而流失体外。

再有,蔬菜的另一个作用是容易吸油,因此反而更容易摄入更多油脂,会出现越吃越胖的情况。由此可见,人体也需要荤素结合,均衡有度。

家父谈及当下减肥只吃蔬菜,常常笑道:“古人减肥总爱吃些米糕之类的,今天反而只吃菜减肥,岂有不饿坏的?”



孔令谦 著
化学工业出版社友情推荐

内容简介

吃,是一门大学问。常见的一些疾病,至少十有八九和饮食不当是有关系的。所以我们不仅要吃好,还要吃对,会吃之人才能吃走疾病,吃来健康。本书讲的是中医饮食养生,包括中医饮食养生观念、人群养生、四季养生、现代人典型体质养生等内容。作者孔令谦是孔子第76代传人,京城四大名医孔伯华先生嫡孙,著名中医孔少华之子,自幼秉承家学,对中医养生有深入研究。

上期回顾

女人养生最重要的是“养血”,但除此之外,还有许多小诀窍……

小林为了维护王小雨被炒了鱿鱼

4

畅销小说



董全 著
春风文艺出版社友情推荐

内容简介

王小雨和王小佩结婚三年,过着恩爱平静的生活。皮革婚纪念日,一个王小雨曾经暗恋过的女孩不合时宜地出现了。王小佩凭借自己的聪明击退了王小雨的初恋,结果第二个、第三个……都以各种不同的方式华丽上场。

面对一个又一个“小三”,王小佩从容应对,把婚姻危机扼杀在萌芽状态。她用行动告诉想当“小三”的女人,有主的男人再优秀,也是别人培养出来的,再好再帅再有钱,和你无关。

上期回顾

王小佩的女儿诞生了,王小雨的同事小林经常以看望宝宝为借口接近他,动机不纯,这让王小佩紧张起来……

这一天,闺女正发着高烧,小林又借着看闺女的机会向王小雨倒垃圾,说市场部的经理看不上王小雨,说王小雨的技术水平还不如一个刚毕业的大学生。当时王小雨就愤怒了,恨不得马上去找市场部经理。小林马上安慰王小雨:没事了,我已经替你教训他了。不过他现在对我好有意见,背地里找我们经理要开掉我呢。我不怕,开掉就开掉!但是我不能看着他说你的不好!王小佩听不下去,对小林说:孩子她干妈,麻烦你把你干闺女的尿布拿来。小林只好起身,去阳台上拿尿布。她一眼看到Calvin Klein正垫在闺女的屁股底下,小林一下子脸色大变:王小雨,你怎么把Calvin Klein给孩子垫屁股呀?王小雨嗯嗯呀呀,有些不好意思。小林不悦地说:Calvin Klein多贵你知不知道?人家帮你买了,你竟然这么不在乎!王小佩说:哦!搞了半天Calvin Klein是你帮着买的呀。嘿嘿,王小雨,人家小林这么关心你,你怎么不穿非得给咱闺女垫屁股啊?王小雨马上说:我闺女的屁股比我的金贵么!别说垫Calvin Klein,就算垫美钞我也愿意啊。

小林有些尴尬地笑着,转移话题:那个照片呢?都多久了,你也不拿给我。王小雨马上说:照片呀,相机坏了,都没有了。小林左一眼右一眼看着王小雨。王小雨装看不见。等到小林走后,王小佩马上恭维王小雨:亲爱的,你人缘真好呀。王小雨说:此话怎讲?王小佩说:小林都帮你买内裤了。王小雨解释:又不是专门帮我买的,顺手带的,她也给大张买了。王小佩说:小林这孩子可真有爱心啊,都能想到帮着男同事买内裤!王小雨说:团购的便宜。嗯。你以后不要老看着人家不顺眼,人家小丫头能这么细心多难得啊。你看她对我们小小也特别好,每次都来买吃的。以后你对人

家也好些,人家一直把你当姐姐呢。王小佩心中狂笑:把我当姐姐,我还没把她当妹妹呢。见过厚脸皮的,真没见过这么厚脸皮的。自己明示暗示都毫不动摇她来自家掺和的决心。想想一个未婚女孩子热情地跑到办公室问各个男同事穿多大的内裤,真是缺心眼啊还是脑残啊!不过王小佩凭直觉,觉得小林不可能给所有的男同事团购Calvin Klein,估计是王小雨怕自己多想瞎编的。看来这个小林真是道高一丈啊,视自己为傻子啊!

虽然王小雨又一次当着王小佩的面承诺再也不理小林了。但人家毕竟是同事,除了晚上和周末不在一起,白天不知道有多少机会见面呢。为了让王小佩接受小林,王小雨拼命说小林的种种好。但王小佩却不吃这一套,她已经看出来,小林已经用小报告套住了王小雨,王小雨觉得小林就是自己的亲人。

小林现在已经不打着看闺女的名义来他们家了,而是打着向王小雨汇报公司内部动向的名义坐在客厅里和王小雨眉来眼去。比如某某人说王小雨的坏话啦,比如某某老板对王小雨的看法啦。王小雨明知道是垃圾,却非要接受。王小佩恨不得把自己的脑袋扭下来按到王小雨的脑袋上。苍天呀,大地呀,快点让王小雨开开眼吧,要是不想从这个公司滚出去,就不要听小林这些挑拨离间的话。每一个人都不是完人,都有优点和缺点,王小雨有什么非要听这些小道消息,要是没有这些小道消息你还活不了吗?王小雨一根筋:但是我不能容忍别人背后说我。王小佩苦口婆心地说:既生为人,谁不被别人说,谁背后不说人?你和小林不是在背后讨论人家吗?王小雨泄气:我就是想不通,我这么拼命工作,他们为什么还这样说我呀。

那正是证明你优秀呀,要是你不优秀人家能这样说你吗?你和他们生气不显得你太小气了吗?那我该怎么想怎么办?亲爱的小佩佩支个好招儿!他爱怎么说就怎么说,你不要在乎就是了。时间很公平呀!亲爱的小王小雨,你把时间浪费在这些事情上你不觉得对不起孩子对不起老婆对不起你自己吗?王小雨表面上答应着,其实内心特别过不去。每天回来眉头紧锁唉声叹气,说不如辞职了自己当老板,哪怕卖馒头也比受别人气强。王小佩不是接受不了王小雨卖馒头,而是知道他根本卖不了馒头。自己做不通王小雨的工作,又不能看着他陷入这些鸡毛蒜皮的小事中不能自拔,王小佩决定找小林谈谈。归根到底,如果小林不给王小雨打小报告,他就不会这么烦恼。

王小佩带着一肚子不满而来,但见了小林她还装亲热,拍拍她性感的肩膀:小林呀,你对我们好,我们心里都知道,但是有些话我不得不和你说说。小林说:有什么话就说,我们之间不必客气。王小佩说:以后谁说王小雨的坏话,你听了就听了,不要再转给王小雨好不好?小林一脸无知:为什么呀?王小佩说:因为你转给他之后,他除了生气之外没有别的办法。小林说:我会和他一起想办法的,我不能让他受气!更看不惯别人说王小雨的坏话!听小林这样说,王小佩拉下脸来:想什么办法?封住别人的嘴吗?还是让王小雨从这个单位离职?小林信心满满地说:让那个爱说坏话的人离职!王小佩说:先谢谢你的好心。小林,但我认为这不是解决问题的最佳办法。一个连开掉王小雨的权力都没有的人,在乎他说什么干吗?那我听着来气啊?!那你得忍。毕竟你不是这个公司

的优秀人家能这样说你吗?你和他们生气不显得你太小气了吗?

那我该怎么想怎么办?亲爱的小佩佩支个好招儿!

他爱怎么说就怎么说,你不要在乎就是了。时间很公平呀!亲爱的小王小雨,你把时间浪费在这些事情上你不觉得对不起孩子对不起老婆对不起你自己吗?

王小雨表面上答应着,其实内心特别过不去。每天回来眉头紧锁唉声叹气,说不如辞职了自己当老板,哪怕卖馒头也比受别人气强。王小佩不是接受不了王小雨卖馒头,而是知道他根本卖不了馒头。自己做不通王小雨的工作,又不能看着他陷入这些鸡毛蒜皮的小事中不能自拔,王小佩决定找小林谈谈。归根到底,如果小林不给王小雨打小报告,他就不会这么烦恼。

王小佩带着一肚子不满而来,但见了小林她还装亲热,拍拍她性感的肩膀:小林呀,你对我们好,我们心里都知道,但是有些话我不得不和你说说。小林说:有什么话就说,我们之间不必客气。王小佩说:以后谁说王小雨的坏话,你听了就听了,不要再转给王小雨好不好?小林一脸无知:为什么呀?王小佩说:因为你转给他之后,他除了生气之外没有别的办法。小林说:我会和他一起想办法的,我不能让他受气!更看不惯别人说王小雨的坏话!听小林这样说,王小佩拉下脸来:想什么办法?封住别人的嘴吗?还是让王小雨从这个单位离职?小林信心满满地说:让那个爱说坏话的人离职!王小佩说:先谢谢你的好心。小林,但我认为这不是解决问题的最佳办法。一个连开掉王小雨的权力都没有的人,在乎他说什么干吗?那我听着来气啊?!那你得忍。毕竟你不是这个公司

的老板,不能让别人都听你的。所以我再一次希望你,也请求你,以后别人再说王小雨什么,你气不气我不管,但请你不要告诉王小雨。你告诉他他不仅生气,还对人家有意见。一来二去,两个人不就矛盾了么?那也不能看着他欺负王小雨袖手旁观呀?在我眼里,这种因为无聊才传递闲话的事情根本算不上欺负!不是呀!他就知道我和王小雨好,所以才会当着我的面说的!我就气不过,他越这样,我越说王小雨的好,越反对他!这样的结果是什么你想过没有?想过。大不了我走人!你走了之后他是不是还说王小雨的坏话呢?小林沉默着。这天晚上,小林发邮件告诉王小雨,要告诉他一件非常重要的事情。王小雨本来想推托,又觉得这样做显得自己太小气,于是到了办公楼下的咖啡厅,见了双眼红肿的小林。王小雨吓了一大跳:怎么啦?小林哭了起来:我被炒掉了。我得罪刘总了。王小雨大惊:你怎么得罪他了?小林梨花带雨地看着王小雨:因为我,我没让他看中的技术经理来上班,因为他一来我就要走了。我舍不得你走!王小雨心里好像投了一枚炸弹,他又爱又恨地说:哎呀,傻丫头啊,你怎么能这样做呢?小林抽泣着说:我无所谓啦。只要你能过得开心,不离开这个单位,我走了也值得。王小雨觉得小林对自己太好了,好得他都有些承受不起。人家为了自己连工作都丢了,自己却对人家处处设防,相比小林,王小雨觉得自己挺那个的。这个晚上,王小雨没有打电话向王小佩汇报,而是自己做主请小林吃了牛排,然后又开车送她回家。