

盛夏 该出汗时就出汗

出汗部位

■ **鼻子出汗——抵抗力差** 总是鼻子出汗的人可能抵抗力有点低,中医则认为是肺气不足,需要调理补气,增强抵抗力。

■ **颈部出汗——内分泌失调** 一般来说,颈部汗腺少,如果你的脖子经常多汗,可能与内分泌失调有关,最好去医院做个激素检查。

■ **胸口出汗——脾胃失和** 常胸口汗如雨下的人,说明体内的血液循环很慢,氧气运输不顺畅,中医认为是脾胃失和,需要多注意饮食,少吃油腻、生冷食物,平时用黄芪、大枣泡水喝。

■ **手心、脚心出汗——血虚** 有些人紧张、害怕的时候手脚就会多汗,其实这是脾胃湿热、血虚的表现。

■ **腋下出汗——汗腺过大或口味太重** 腋下本来年就是汗液分泌多发区,但是如果汗液分泌过多且气味浓郁,则意味着饮食口味太重,最好的避免办法就是少吃葱、蒜、洋葱等。

■ **乳间汗——太累** 乳间汗局限于两乳之间多汗,可能是精神疲乏、体力劳累而伤及心脾。

汗的颜色

汗有颜色,黄白红绿,黄汗可能提示有肝病,但是胡萝卜、橘子、柑橙吃得太多也会出现暂时性的黄汗;心肺功能虚弱的人常出白汗,疼痛剧烈的时候出的也是白汗;内根米功能紊乱的人会出红汗,另外一些药物例如碘化钾也可能让你出现红汗;一旦汗液变成青绿色,则

我们身体表面分布着 500 万左右的汗腺,其中手掌和足底的汗腺最多,出汗有调节体温、排泄代谢废物的作用,除此之外出汗还透露了许多小秘密,比如你的浪漫度。

美国科学家认为在异性面前容易出汗的人,只说明两件事:一是对方是你的心仪对象;二是你不够浪漫。

另外,从出汗还能看出一个人的健康指数,例如你的出汗部位。

说明有胆汁外泄,如急性化脓性胆管炎,得赶快上医院。

有人以出汗为性感,但是现代人通常不爱出汗,可是出汗有益健康,该出汗时就出汗,尤其是主动深层出汗。



汗味

正常的汗液气味清浅,不明显,如果汗液腥臭味道大,则属肝热,要多吃清淡、去火的饮食;但是一旦汗液飘香也不是什么好事,很多时候

这是糖尿病人的表现。

主动促汗法

■ **热水促汗** 运动前喝一杯热水,可以让毛孔进入蓄势待发的状态,运动后,毛孔就能全部打开。

■ **生姜促汗** 冬吃萝卜夏吃姜,姜有祛湿的作用,还能打开汗孔,长期在空调环境上班的人,坚持喝生姜水,比如生姜茶、生姜红枣水等,可以促进排汗。

■ **泡脚促汗** 下班后用热水泡脚,可以让入体发热,也有促汗保健的作用。

■ **关空调促汗** 定时关掉空调,保持静止状态,培养身体主动出汗的能力。

■ **太阳促汗** 夏日的阳光是最好的促汗工具,每天上午 9—10 点和下午 4—5 点太阳不强烈的时候,晒 15 分钟左右,来激活身体能量。促汗但不以出汗多少论英雄,一般夏季的室外活动以出汗而不劳累为合适。

出汗禁忌

不要马上吹空调和风扇,要耐心等汗消退后再进空调房或者洗凉水澡。

出汗后切忌喝冰镇饮料,要适当补充温白开水或淡盐水,少量多次摄入。如果出汗比较多,可补充一些含有电解质和糖分的运动饮料;有减肥计划的人不要补充热量高的饮品,如果出汗多,含有电解质的无糖饮料更适合你。

文 / 姚远

预检台

眼药水,不能不说的“秘密”

信息化的今天,眼干、眼涩、眼疲劳已成为很多人面临的问题,尤其是白领、电脑一族。针对这一问题,他们的解决办法是使用眼药水,然而眼药水在缓解眼睛问题的同时,却带来了新的问题,那就是大部分眼药水里都含有防腐剂。

目前按照国家相关规定,眼药水中可以含有少量防腐剂,但一定要控制在标准之内!这是由于大剂量包装的眼药水打开之后就会接触到空气,容易受到细菌的污染,所以都会含有一定量的眼用防腐剂以防止失效或者变质。可眼药水一般只会标注出有效药物成分,对于

防腐剂却不会另外标注出来,这就让很多人对于眼药水中含有防腐剂并不知情!

对于长期用眼的人来说,目前比较理想的护眼途径是选用一次性的人工泪液,这种1毫升之内的日抛型人工泪液,一来充分模拟人体自身泪水的成分,不但含有脂质可以确保充分滋润眼睛,更为难能可贵的是它不含有防腐剂,避免了眼下很多含有防腐剂的眼药水对眼睛的后续危害,安全可靠,入眼温和自然,日剂量包装避免了二次污染,能够有效护眼而绝不伤眼。

文 / 蔡芸

性情中人

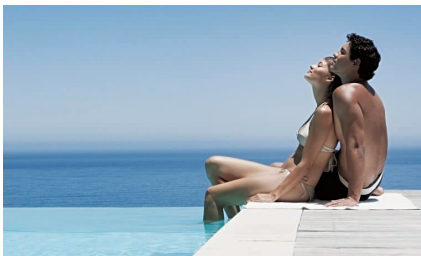
剃或不剃,这是个问题?

隐私部位的毛发要剃了再做?反对者说,毛毛的数量与性欲及性能力成正比;赞同者说,这样更卫生更美观。

其实,未必要剃。女性隐私部位的毛发并非一无是处,否则早就在漫长的进化史中销声匿迹。在不穿衣服的原始时代,隐私部位的毛发可以保护私处,避免异物进入;现代女性的隐私毛发同样有保护作用,它能减少摩擦与保持通风,尤其是衣服与身体之间的摩擦;而且阴毛中大约有 82% 的卷毛,这些小卷毛犹如一个个小弹簧,在爱爱的时候可以抵消冲撞力,不至于让你太痛,避免关键部位受伤。

但是,它们的数量却与床上的想法和表现不搭界,有没有想法或者想法的多寡以及能力的强弱,与遗传、还有所受的教育、生活环境有关,有些毛发稀疏的人反而心境清淡。印度、巴基斯坦、中东等国家,大多数人都毛发浓厚,他们通常毛少的人性欲更强。

赞同剃毛的也并非没有道理,浓密毛发的遮盖让女性的关键部位始终处于阴湿潮热的



【性情贴士】

相对于剃刮或者拔除来说,修剪来得更容易也更安全。修剪时动作要轻,注意不要弄伤,你可以向对方交待注意事项后,静静躺下,像女王一样享受他的服务吧。

环境,容易滋生细菌。所以国外的许多女性有剃除阴毛的习惯。所以关键在于清洁,如果能保持卫生,其实未必要斩草除根。

当然如果你的毛发过于浓密,你也可以进行修剪,修剪工作完全可以让你的另一半来承担,毕竟他们天天刮胡子,园艺手艺一流。文 / 秦朗



转基因食用油脂是否对人体有危害

随着人们生活水平的不断提高,健康越来越受到重视,对转基因于非转基因油脂等食品的区分意识也逐渐提高,很多人开始拒绝选用转基因油脂等食品。

转基因是通过基因工程技术改变生物遗传物质(DNA)分子序列,从而获得具有特殊生物学特征的非自然物种。

世间生物,是经过自然法则筛选进化而来。人为干预创造的生物,具有不可预知的两面性。

因此,不少消费者对转基因食品持谨慎态度。

油脂能增加食物的滋味,增进食欲,保证机能的正常功能。它的好坏将直接威胁到人体的健康,营养专家指出多食不饱和脂肪酸含量高的植物油,瑞东方低温初榨山茶油不饱和脂肪酸的含量高达90%,其富含油酸、亚油酸、亚麻酸和天然维生素E等多种营养成分,符合现代人营养、健康、安全的消费理念。

瑞东方低温初榨山茶油取材于野生油茶树的果实,油茶树主要生长于高山和丘陵地带,无需施肥施农药,更非转基因,加之瑞东方全过程采用低温工艺,最大限度的保留人体所需的营养成分。

虽然我国并不拒绝转基因食品,但农业部门对转基因生物标识有明确的管理办法,要求对大豆、玉米、油菜籽、棉花种子以及番茄等五大类农业原材料及直接加工品,做出标识。从去年五月开始实施的食用油新标准,明确规定在售油脂要标明转基因和非转基



因,方便消费者选择购买。

曾于上海举行的“面向21世纪的消费者权益保护论坛”上,中国消协负责人指出:“不论是国产的还是进口的转基因食品都必须明确标明含有某种基因,以免那些对转基因食品过敏的人误食而造成严重后果”。

认准“瑞东方”低温冷榨山茶油!它是100%纯低温压榨有机山茶油,滴滴纯真。

买赠促销活动

上海食品二店各门店:

1. 买1500ml,赠送500ml一瓶
2. 买500ml×2礼盒装,赠送500ml一瓶
3. 买250ml×2母婴油礼盒装,赠送250ml一瓶

上海蘑菇宝贝各门店:

1. 买250ml母婴油,赠送35ml精华油一瓶
2. 买250ml×2母婴油礼盒装,赠送35ml精华油二瓶

瑞东方官网: www.eastray.com.cn

淘宝商城: eastray.taobao.com

订购热线: 400-609-8810