

[蜂产品专栏]

### 王浆美容配方

蜂王浆中含有12种以上蛋白质、20多种氨基酸、10多种维生素,尤其B族维生素特别丰富,不但是营养滋补品,而且具有美容功效,不仅能让干燥、皱裂,松弛的皮肤变得滑嫩、有弹性,还可抗菌、消炎、抗辐射损伤,阻止皮肤黑色素的形成,让皮肤变得柔嫩、美观、健康。

#### 美容配方一

王浆50克,鸡蛋清1/2个。将鸡蛋清打入碗中,调入蜂王浆,搅匀,存入冰箱中,温水洗脸后,取2-3克揉搓面部,保持30分钟,洗去。每日1次,可使皮肤细腻。

#### 美容配方二

蜂王浆10克,柠檬汁8克,浅色蜂蜜7克。先榨取柠檬汁,过滤后与蜂王浆、蜂蜜混合,调匀。每日睡前洗脸后,取3克涂面部,轻揉片刻,第二日清晨用清水洗去,可使皮肤柔嫩细腻,面部粉刺消退。

#### 美容配方三

蜂王浆5克,姜汁2-3克。榨取鲜姜汁,与蜂王浆混合均匀,每日睡前将之涂抹于眉眉部位,于第二日清晨洗去,适用于眉毛稀少和眉毛脱落患者。

#### 美容配方四

新鲜蜂王浆。每日早晚用温水洗脸后,取王浆1.5-2克涂敷面部,并用手指轻轻揉搓面部,感到微热时停止,30分钟后洗去,长期坚持,可祛除面部及眼角皱纹和色斑、老年斑。  
崔长生

# 健康吃油看过来



□晚报记者 詹莉莉/文 吴琳/图

### 种类多 因人而异巧选择

2月3日上午,在汝河路世纪联华超市,记者发现,目前市面上出售的食用油主要有调和油、大豆油、花生油、葵花油、核桃油、红花子油等,种类繁多,让消费者眼花缭乱。郑州市中心医院营养科主任医师张师敬介绍,目前郑州市区的居民们消费的食用油以大豆油、花生油、调和油和葵花子油为主。大豆油由于富含丰富的高密度不饱和脂肪酸、磷脂和维生素E,有美化肌肤、延缓衰老等功效,除不适应豆腥味的老人不宜食用外,受到绝大多数消费者的欢迎。花生油带有浓浓的花生香味,适用于炒菜,不适用于凉拌。含有人体所必需的亚油酸、花生油四烯酸等多种不饱和脂肪酸;调节人体机能、促进人体发育,最适用中老年人。调和油由多种不同的油品按脂肪酸合理构成比例调配制成,拥有多种油品的营养保健特点,可做炒、煎、炸或凉拌用油,适用于绝大部分人群。葵花子油属于低脂油类食用油,其味道清香、纯正,无油

质感,含有丰富的亚油酸、植物固醇、卵磷脂和胡萝卜素,适合所有人群。

### 论营养 高品质油利健康

张师敬建议大家,健康选择食用油,首先要看商标,特别要注意保质期和出厂日期。除了这些硬指标,还要特别注意两项软指标:其一为色泽,一般低品质的油颜色较深(香油除外),高品质的油颜色浅,透明度好,无混浊、无沉淀、无悬浮物。油的品种不同油色深浅也略有差异,花生油为淡黄色或浅橙色;菜籽油为黄中稍绿或金黄色;葵花油则为浅黄色。

其二为营养,专家称,目前市面上虽然有多种植物油,但营养价值各显不同,保健作用也有差异,首选的应该是葵花油,这是近年来新兴的健康油种,如多不饱和脂肪酸含量高达88%,其中亚油酸的含量占66%,居植物油之首,还含有较高的维生素E,对人体可帮助调节新陈代谢,延缓细胞老化,降低血脂,保护心血管健康。所以葵花油目前越来越受到大中城市里一些中高收入家庭的青睐。

随着生活观念的改变,消费者选择食用油已不仅仅停留在原来的烹饪要求,而更多的是从健康、营养的角度出发,食用油已经成为都市时尚生活的一种新鲜“调料”。

面对现在层出不穷、五花八门的食用油,要想吃得实惠、吃出健康,该作何选择呢?

「养生课堂」

## 老人爱口干 不妨少吃辣多吃酸

最近,年过60的张大爷总是感到口干,有时半夜也得喝水,这是怎么回事呢?

专家说,老年人口干有两种情况:一种是生理性口干,由于老年人新陈代谢的减慢,唾液的腺细胞发生

萎缩加上神经系统反应减退,口腔黏膜干燥及丧失弹性而出现口干症状。另外,有打鼾习惯者、支气管炎、心脏病患者,入睡后因缺氧需张口呼吸,舌舌津液挥发殆尽,所以醒后感到口干舌燥。对

于有这种生理性口干的人,平时宜适当锻炼,增强体质,并选用一些滋肾养阴的药物、食物。另一种是病理性口干,比如患糖尿病、更年期综合征、甲亢、贫血、维生素B2缺乏,以及唾液腺

手术摘除后的人,都可能感到口干。

建议老年人在饮食上避免吃辛辣食物,可多吃一些带有酸性和富含维生素C的食物,如番茄、山楂、橙汁等。  
赵强

[健康加油站]

### 烟民保健肺为先

吸烟对身体健康有许多不良影响,其中对肺的伤害最大。吸烟不但减弱呼吸道的免疫防御功能,还会破坏肺组织结构,引起肺气肿、反复呼吸道感染甚至肺癌,因此,吸烟的人更应加强肺部的保养。

坚持锻炼身体,散步、跑步、打太极拳等有氧运动有助于改善肺功能。如果没有时间锻炼,建议在睡觉前、后进行室内的锻炼如扩胸运动、俯卧撑等有助于呼吸肌的锻炼。

吸烟的人痰液比较多,因此平日应多喝水,尤其绿茶,有助于痰液的稀释和排除。饮食宜多吃一些富含维生素的食物,如牛奶、胡萝卜、花生、玉米面、豆芽、白菜、植物油等,这样既可补充由于吸烟所引起的维生素缺乏,又可增强人体的自身免疫功能。不要吃过甜、过咸和油腻食物,多吃具有化痰、清肺作用的蔬菜与水果,如萝卜、丝瓜和梨。

保证室内空气新鲜,并保持合适的温度和湿度,以免呼吸道黏膜过分干燥。如果吸烟的人一到冬季就出现咳嗽、咳痰加重等症状,应及时就医检查。冬季到来前及时注射流感疫苗,防止感冒及其他疾病感染。

需要注意的是,吸烟对身体有害无益,要想避免身体受到伤害,戒烟才是最根本的解决办法。  
李慧敏

[医药快递]

### 贴肚脐 能轻松告别胆病

胆结石、胆囊炎是两种主要的胆病,从胆结石的成分来看,它并非是纯粹的石头,而是细小的胆固醇或胆色素颗粒粘合起来的块状物,有韧性、不易破碎,但在一定条件下可以溶解。

根据调查显示:每年约有数万人因各种并发症失去宝贵生命。医学专家提醒:部分胆结石患者虽无症状,但因结石长期刺激胆囊壁易诱发胆囊炎,因此,胆病一定要早治疗,以免诱发其他病变。

现代医学研究表明:肚脐处皮肤最薄,血管丰富,外用药物较易吸收,鹤寿中清贴秉承中医治疗理论,药物敷贴后有效成分直接渗透到肝胆部位,快速消除炎症,将结石逐层溶解,随胆汁排出。鹤寿中清贴在河南畅销近三年,它不仅让病人避免了手术的痛苦,而且让无数胆结石、胆囊炎患者从此告别了胆病。

咨询热线:  
0371—61372912

## 孝敬父母新主题 老人健康最重要

□晚报记者 詹莉莉

“过年了,给操劳大半辈子的父母送点什么礼物好呢?”逢年过节,相信很多子女都会被这个“不是问题的问题”困扰过。往年节日送礼,儿女们总是少不了食品、衣服和烟酒,但如今这些都成了陪衬品,给父母送去健康和快乐则成了孝敬父母的新主题。

“健康是第一位的,父母身体健康了,我们这些做儿女的才能安心工作和生活!”吴先生对此深有感触。吴先生的父亲老花眼多年,老花镜也换了好几副,视力越来越差,老花镜戴的时间稍为一长就头晕、恶心,有时还会头疼。近日,吴先生在晚报上看到纽爱适智能老花镜的广告后,便给父亲买了一副,父亲爱不释手,但同时心疼这样的礼物价钱太贵。“其实,钱多钱少不是个问题,关键是花钱要买老人开心和健康!”看着



父亲的眼睛日渐好转,吴先生欣慰地说。

“纽爱适智能老花镜”,是一种全新的抗衰老舒适型老视矫正保健眼镜,能从根本上避免普通老花镜的弊端,解决了眼睛的晶状体调节、眼球集合、瞳孔缩放三者同步联动的平衡关系。通过自动调节焦距、自动匹配瞳距、自动补偿视力,达到了控制老花度数上升、防止眼睛疲劳、预防白内障形成、避免中枢神经紊乱与损伤的目的。在为眼睛创造了长时间舒适的视觉享受的同时,弥补了普通老花镜的种种不足。

dote  
儿童摄影·空间画廊·婚纱摄影

昭元·宠爱  
高尚儿童摄影会所

今天你  
上晚报了吗?

张泽楠

生日: 4.16  
爱好: 看书  
寄语: 一生健康、平安、快乐!

晚报  
贝贝

关注晚报 关爱宝贝

海耘博  
年龄: 6个月  
爱好: 玩球、听音乐  
特点: 爱笑  
寄语: 祝儿子健康、快乐成长!

Add: 郑州市经七路45号(与纬三路交汇处)  
Tel: 0371-6363 5063 6361 8189