

美容护肤

内服外敷 便宜材料照样强力美白

拥有白净无瑕的肌肤一直是许多爱美女士的梦想。但其实要美白祛斑不必花费多多,只要自制一些内服外敷美容品,就能有效达到目的!



第一计:汤汤水水,轻松祛斑

1. 绿豆百合美白汤

制作方法 将绿豆、赤小豆、百合洗净,用适量清水浸泡半小时。大火煮滚后,改以小火煮到豆熟。依个人喜好,加盐或糖调味皆可。绿豆与百合所含的维生素能使黑色素还原,具有漂白作用。

2. 柠檬冰糖汁

制作方法 将柠檬榨汁,加冰糖适量饮用。柠檬中含有丰富的维生素C,100克柠檬汁中所含维生素C可高达50毫克。此外,还含有钙、磷、铁和B族维生素等。常饮柠檬汁可以白嫩皮肤,防止皮肤血管老化,消除面部色素斑。

第二计:涂涂抹抹,细嫩嫩白

1. 萝卜和西红柿片

使用方法 脸洗干净后,涂护肤霜,然后脸上贴几片西红柿或萝卜片,30分钟后,再用凉牛奶洗脸,使脸部皮肤细腻、洁白。

2. 牛奶面膜

使用方法 取一粒压缩面膜浸入鲜奶中,滴入天然维生素E油两滴。5分钟后,取出面膜纸,打开,敷在脸上。待面膜纸半干,用温水洗净即可。此法天然温和,经常使用能美白祛斑。

第三计:全面拦截紫外线

紫外线肆虐,容易使肤色变得晦暗之外,也会造成肌肤延迟性晒黑,不经意间斑点爬上脸。盛夏出行时应合理安排外出时间,尽量避免在早上10时至下午3时出门。这段时间紫外线对人体肌肤的“杀伤力”最强。

本版内容由本报综合报道

生活窍门

防蚊咬,不妨试试橘子皮、柳橙皮

天气热了,蚊子也逐渐多了起来。一场人蚊大战又拉开了序幕。这些小窍门希望能帮到你。

第一,洗澡最好少用香皂。一般来说,蚊子喜食花蜜露,因此,使用香水、化妆品、面霜等带花香味的物品后,被蚊子叮咬的概率会上升。不过,并非所有的香味都会招惹蚊子,如男士常用的古龙水中因带檀香味,能起到驱蚊的作用。

蚊子不喜欢的气味是柑皮、薄荷、茴香、丁香、薰衣草、尤加利、香茅、桉树、天竺葵、罗勒、百里香等。如把橘子皮、柳橙皮晾干后包在丝袜中放在墙角,散发出来的气味既防蚊又清新了空气。沐浴时,在浴盆滴几滴花露水或精油,不

健康提示

常温西瓜最好 冰箱存放勿超1天



最近,美国《厨房博士大参考》的作者约翰拉普马博士提出了这样一个观点:西瓜最好放在室温下保存,因为此时西瓜中所含的番茄红素和β——胡萝卜素比冰镇西瓜要高出40%和139%,而这些营养要素是具有抗癌作用的抗氧化剂的组成成分。

表面上看,放入冰箱是为了西瓜保鲜,殊不知这会让西瓜提前“衰老”。冰箱里含有厌氧菌,随着时间的延长,厌氧菌的数量会越来越多,附着在切开的西瓜瓤上,不仅会破坏西瓜所含的维生素、矿物质等营养成分,凉瓜瓤还可能让胃肠功能不好的人,出现胃肠功能紊乱、腹泻等症状。因此,建议人们吃多少买多少。新买的西瓜放在冰箱里不要超过一天,切开后的存放时间不要超过一个小时,以15摄氏度为宜。



教你做凉拌西瓜皮

- 1. 把瓜皮的肉除净,瓜皮外的硬皮削去,切成片,放入容器内加盐腌片刻。
2. 瓜皮倒去盐水,加入少量酱油、醋、蒜泥、味精、麻油拌匀,即可食用,清香爽口。

孕育

孕妇用电脑 一周勿超20小时

世界卫生组织认为,计算机、电视机、移动电话、微波炉、打印机等产生的电磁辐射会对胎儿产生有害影响。专家建议,准妈妈使用电脑一周不可超过20个小时,每小时要离开10分钟,同时尽量减少其他电器产品的使用。怀孕之后的前3个月,孕妇尽量不要接触电脑,因为这3个月是胎儿发育最敏感的阶段,器官发育尚未成形,稍有不慎便会抱憾终身。无法停止与电脑打交道的孕妇应穿上防辐射背心或防辐射围裙,并给电脑加上一个视屏屏。

新研究

常穿人字拖 易患皮肤癌

穿“人字拖”也许很时髦,但这很可能对你的健康不利。有英国专家警告说,穿这类单薄易坏的夹趾鞋子,会增大患皮肤癌的概率。鞋上细细的带子使得脚面脆弱的皮肤暴露在阳光下,而很少有人会在脚面上涂防晒霜。

英国足外科医生安东尼·康图一直力劝女性们,要么在脚上涂上高指数防晒霜,要么就穿那些包住脚面的鞋子。皮肤癌常出现在脚底、脚面、脚趾之间和趾甲下面。而皮肤癌中最致命的恶性肿瘤,前期征兆为肿块出现变化,比如有瘙痒或出血现象。康图医生所在的西北诊所所在过去3个月里,至少诊断出两例因阳光暴晒导致的皮肤癌。

“我们总是忽视自己的脚面,”英国皮肤基金会发言人约翰说,“事实上,由于脚是水平着地的,这就使它们受到更多紫外线的垂直照射。”

考考你 知道哪些食物是发物吗?

常会看到这样一种说法:某某食物是发物,得了某些疾病的人不能吃。可是,它们又与哪些疾病“犯冲”,也许大家并不清楚。其实,疾病类型不同,需要忌口的食物也有差异。

皮肤瘙痒病少吃韭菜

生发类发物,如韭菜、春笋、香椿、香菇、香菜等,易诱发皮肤疮疹及发疹。

肝火旺别吃公鸡肉

动风升阳性发物指易引动肝风、易升气升阳的发物,这些发物多为热性阳性食品,如猪肉、鸡肉、鸭肉等,高血压、肝阳上亢、头风痛及癫痫病人不宜食。

呼吸系统疾病忌羊肉

助湿生痰类发物指有腥膻味的肉类,如羊肉、牛肉等。

口腔溃疡少吃香菇、腐乳

芳香类发物气味芳香,如香菇、香菜,发酵后食物如腐乳,易引发皮肤病、溃疡口疮。

保健

巧按颈椎 舒缓颈部

图一



图二



出现颈椎病症状后,适当休息仍不见好转者,应到医院检查,看看是否有椎间盘突出、破裂,有无神经压迫等。如果没有上述状况,只是椎间盘发生退变,最重要的是要延缓颈椎病发生。

比如,晚上回家后做一些简单按摩,可有效锻炼颈部肌肉,缓解疼痛。如双手十指交叉放在颈部,头用力向后或左右摆动,手用力阻挡,头虽没动,但通过两个方向力的较量可使颈部肌肉舒缓(见图一)。

另外,也可把五指并拢握成空拳状,在一定部位或经穴上,上下交替而有节奏击打。击打时用力要稳,由轻到重,切忌实拳捶打。叩击的速度均匀连续,一般每分钟在50-100次(见图二)。

需要注意的是,如果椎间盘突出压迫到脊髓引发了相应症状,要尽量避免按摩。

通通有 www.totoyou.net 楼盘公告 广告服务热线:63396000 67655128 地址:紫荆山路与商城路交叉口金城国贸大厦1610室 陇海西路80号晚报大厦一楼西大厅 烟台龙口一线海景房 驻郑州办事处 2298元/m²起 看房热线:66660845 网址:www.ygpps.com

拍卖公告 受有关单位委托,我公司定于2008年7月11日上午10:00在本公司拍卖大厅拍卖旧机动车一批,7月9日~10日在郑州市北车管所院内进行标的展示。有意竞买者请于7月9~10日拍卖会前携带有效身份证明及复印件,并缴纳每辆5万元的竞买保证金(不成交者全额无息退还),到本公司办理竞买手续。 咨询电话:15936262896 工商监督电话:0371-67366263 河南志信拍卖有限公司 2008年7月4日

寻人寻车启事 失踪人:高先跃,男,52岁,身高160厘米,体态微胖,长发偏右分,山西省长治市城区人,长治市长子县口音,身份证号:140428195602270035。失踪时身穿白色带暗蓝条纹(不明显)半袖,下身穿着蓝色休闲裤,脚穿黑色休闲皮鞋。 失踪人失踪时驾驶的车辆的黑色广州本田雅阁3.0,车牌号晋DNY369,发动机号为:3600855,车架号码为:L1IGCM669862000826。车内放有车辆的所有手续及高先跃和孙爱芝的驾驶证(高先跃的驾驶证号为:140428195602270035;孙爱芝的驾驶证号为:140428196009010026),后备箱内放置钓鱼渔具。 2008年6月5日22时10分许失踪人高先跃驾车从山西省长治市阳光酒店出来后不知去向,6月6日下午5时在郑州市英才路附近出现过,此后家人于其长时间失去联系。盼知其下落者速与家属联系,提供有价值线索者将予以叁万元现金奖励,直接找到人或车者奖励现金伍万元。 联系人电话:13834797863 13935522209 13191255187

通通有 www.totoyou.net 生活资讯 通通有网站 www.totoyou.net《通通有》DM广告同步发布 使用所有信息请供需双方认真核实,当面签订有效法律合同,由此产生的一切后果自负。法律顾问臧庶康,电话:13803839075。 广告咨询电话:63399000 67655128

求租求购 二手轿车面包车 13603849777 购车轿车摩托车 13017683055 高价求购轿车、面包车 65029156 旧货收购 求变压器、电机、发电机 13014532352 回收维修电磁阀 13607669308 (修收)电脑、打印机 66783190

写字间·楼 写字间超低价出租 63222806 富田大厦写字楼低价 13303850026 金水路精装写字间出租 63869790 农业路国企写字楼 61618531 金城国贸 235m² 低租 13526665669 心理咨询 失眠抑郁婚姻压力性 66999909

起名改名 专业起名风水老公司 69103621 三元易经 www.syhcn.com 65975015 起名改名大学路店 68871086 空调维修 专业空调移修回收 61650229 专业移修空调加氟 13633854719 专业回收空调、家电 13014596505

信息热线 1603399 女人本色 1603499 纯情红唇 1183266 市话交友 新婚初之体验 95009111 网通、固话、小灵通均可拨打 矫正口吃 郑州新伦口吃康复中心 63733162

机票速订 买卖闲置木工机械 13607683400 双鹤航服特价机票 65659999 订送打折优惠机票 63311111 天健航空机票专家 66667799 龙翔航空 2-9折机票 66611117 个人征婚 靓女 26 未 163 本市收稳 65018969

★女 43 离 15981814720 ★女 37 短未 1.62米 15981805984 ★女 46 离 46-66岁 13203826524 ★女本 33 离 40 以下房 15981914892 ★女 39 离独 1.69 副教授自身条件综合素质佳 1.76 上优秀男 61335819 不符勿扰 人间一生朋友一生爱 36女真爱永恒交男友 63920370