

养生不在于吃多少金贵的补品,而是要在对的时间对的地点吃对的食材,在这里,“对”字并不是对错之意,而是合适。古人常说不时不食,是生活给予的智慧,不过话虽简单,要做到却也不容易,尤其在这个万物生长失去季节性的时代里。所以,现代人们对日常饮食有了讲究,不再仅仅满足于对“色香味形”的追求,更多的人开始将关心的重点放在食材的营养和膳食的合理搭配上。

不过,专家提醒我们食物是有属性的,人们的体质也是有差别的。那么,你吃对了吗?看看营养专家给出的建议吧。

亚飞 晓蕾 鹏云



今天,你吃对了吗?

熬夜族

问题:胃肠功能不好 免疫力下降

推荐食谱:胡萝卜瘦肉汤 小米百合土豆粥

胡萝卜对熬夜的人非常有好处,因为里边含有β胡萝卜素,有抗氧化,增加免疫

力的作用,不过它需要一定的油脂来帮助吸收,所以用瘦肉熬汤比较好。另外,熬夜的人要选择利于消化的淀粉类食物,比如小米百合土豆粥,把土豆切成丁和百合、小米煮到一起,既养胃又助眠。

电脑族

问题:活动力减少 辐射伤害 钙质吸收少 损害视力 影响前列腺

推荐食物:凉拌西兰花 凉拌木耳 蘑菇 豆制品

西兰花、蘑菇、木耳都有抗辐射作

用。另外西兰花对眼睛、对视力尤其有好处,木耳能给人体补充一些增强免疫力、抗氧化、抗自由基的东西。豆制品除了补钙外,还含有一些卵磷脂,对大脑有好处。

嗜酒族

问题:伤肝 损害神经系统 酒伤肝,导致血糖代谢不正常。肝脏是我们身体最大的一个“化工厂”,所以说一旦伤了肝,你整个体内的代谢、营养的运化就会紊乱。

喝酒前——全脂奶 藕粉

空腹喝酒,一喝就醉。但吃一点油脂类食物后,胃黏膜上就形成一道保护膜,阻止或者减慢酒精的吸收。最简单的办法是喝点全脂牛奶,阻止酒的吸收。碳水化合物或糖分的东西保护肝脏是最好的,所以用点藕粉最简单,能起到保护肝脏的作用。

喝酒时——热高汤 馒头

在可能的情况下,喝一点高汤。高汤和酒相遇,酒精很快就会被挥发。所以你

喝完高汤以后,会感觉胃里特别热,要出汗了,这种情况也需要胃黏膜健康,如果胃黏膜不好的话,容易造成胃溃疡或者消化道出血。能喝酒的人一般久经沙场,胃黏膜也锻炼出来了。

喝酒时吃馒头,是因为馒头进到胃里面,跟酒和在一起就成了面坨,吸收率相对减慢。也可以用苏打饼干代替馒头。

喝酒后——蔬菜汁 糖

蔬菜汁、水果汁都可以,像白菜、圆白菜、萝卜、梨、芹菜等,都有很好的解酒作用。如果再加上点糖,效果更好。因为糖是保肝的,这样既补充了水分又保护了肝脏,然后它很快就代谢了,排掉了。喝一点糖水也可以。

嗜烟族

问题:伤肺 改变胃黏膜 影响神经系统 免疫力下降

吸烟伤肺,众所周知,但很多人不知道烟可以伤胃,每天抽三包以上烟的人,胃黏膜不是淡淡的粉红色,而是变成别的颜色。很多人都说抽烟提神,实际上烟对神经系统是有伤害的。长期抽烟的人,免疫功能也会受到伤害,特别是女性。所以,吸烟族应该尽力克制,但是抽了几十年烟的

人,不主张马上戒掉,要慢慢地戒。

推荐食物:大白菜 杏仁

这两种东西,第一可以养胃,第二可以解毒。大白菜是一种非常保健的菜,它既可以解毒又可以通便,还可以给我们补充维生素,同时它会养护我们的胃黏膜,中医讲白色入肺,所以大白菜对吸烟者来说非常好。白白的扁扁的小杏仁凉拌着吃也很好。

韩国美加分 为你的美丽加分

看到“回眸一笑百媚生”这样的诗句总是会让人联想到一个微启朱唇、浅笑如兰的女子,但若是没有一口美牙相衬,怕是会当即坏了意境。一口整齐、洁白如玉的牙齿,让人赏心悦目。但生活中,能拥有的一口美牙的人并不多。怎样才能让自己拥有一口美牙呢?看看专家的建议。

亚飞 鹏云

牙齿美观是衡量一个人美的标志

牙齿不仅能咀嚼食物、帮助发音,而且对一个人面部形象的美观有很大影响。由于牙齿和牙槽骨的支持,牙弓形态和咬合关系的正常,才会使人的面部和唇颊部显得丰满。当人们讲话和微笑时,整齐而洁白的牙齿,更能显现人的健康和美丽。相反,如果

出现牙弓发育不正常、牙齿排列紊乱、参差不齐等问题,不仅会影响咀嚼和发音功能,进而影响营养吸收,而且对面部形象的美观度影响较大,特别是一些牙齿畸形,如龅牙、地包天等。所以,人们常把牙齿作为衡量健美的重要标志之一。

不伤牙、不磨牙,韩国美加分只需两步帮你矫正牙齿

提到美牙,很多人都会担心,磨牙和矫正会不会痛,美牙是否需要漫长的时间?

据郑州新世纪女子医院美牙健齿中心王富来主任介绍,该中心独家引进的“韩国美加分”能帮助大家解决这些难题,并具有不伤牙、不磨牙等特点。

据了解,美加分超薄牙齿美容矫正技术是目前最先进的无创超薄贴面技术。采用韩国美加分美容修复技术,大部分要求美容患者只需2次就诊即可获得一口明净如玉的牙齿,无异物感,舒服牢固,不用担心损伤,更不会影响工作和学习。

据悉,韩国美加分技术的矫正步骤只需轻

松两步:

1.20分钟取牙膜及拍照,经3D数码电脑设计制作超薄美加分贴面,韩国厂家独家定制。

2.1小时轻松安装,不用打麻药,更不用磨去健康的牙,直接将贴面粘贴在原牙上,达到排列整齐,牙齿洁白的效果。

这项技术尤其适用于牙齿色泽不佳、缝隙过宽、牙齿缺损以及中轻度四环素牙、釉质发育不全等牙齿问题,并彻底改变了传统正畸牙齿矫正时间长,易反弹,过程难看的缺点,也改变了烤瓷牙矫正牙齿不齐需要打麻药磨除健康牙体组织的遗憾。新型美加分牙齿矫正安全快速隐形技术,完全为爱美的你设计。



体验完美 Window8 首选猎豹浏览器 2.0 版

猎豹浏览器近日进行更新,在原有的基础上再一次升级了 2.0 版(beta),不仅极速内核,兼容内核的策略也有所升级。

据悉,猎豹浏览器的极速内核升级至 Chrome 21,HTML5 测试高达 437 分,成为内核版本最新的双核浏览器。而猎豹浏览器 2.0 还全面兼容新发布的 Windows 8,成为国内首批全面兼容 Windows 8 的浏览器产品。猎豹浏览器已兼容 PC 最主要的 3 个系统平台: Windows XP、Windows 7 和 Windows 8。

据了解,升级之后的猎豹浏览器 2.0 版的

速度和性能提升超过 50%。除支持新的高清视频、音频通讯技术外,还采用重新架构的 content 封装,加载网页更快更稳定。而在兼容内核策略方面,则优先使用本地已安装的更高版本的 IE 内核,同时 IE6 用户则可以使用猎豹自带的 IE7 兼容模式。此番猎豹浏览器可谓是将极速、炫酷和安全这三个用户核心诉求完美集成。

据 CNZZ 数据中心最新统计,猎豹浏览器 10 月的市场占有率与 9 月相比,提高了近 1.5 倍,增幅十分明显。

河南省现代医学研究院医院

河南省现代医学研究院医院是一所综合性医院,全天 24 小时应诊,无假日。

诊疗项目:内科 外科 妇科专业 生殖健康与不孕症专业 儿科 眼科 耳鼻咽喉科 口腔科 皮肤专业 肿瘤科 康复医学科 中医科 中西医结合科。

地址:河南省郑州市西站路 62 号 电话(0371)60203366

广告证明文号:(豫)医广[2011]第 10-21 373 号

郑州华山医院
Zhengzhou Huashan Hospital

华山医院

地址:陇海路与华山路交叉口

- 内科 外科
- 妇科专业
- 产科专业
- 计划生育专业
- 生殖健康与不孕症专业
- 妇女保健科
- 肛肠科
- 皮肤科

- 医疗美容科
- 肿瘤科
- 中医科
- 中西医结合科
- 预防保健科

联系电话 (0371) 67666999

郑州中原医院
ZHENGZHOU CENTRAL HOSPITAL

开展项目:

- ◇ 内科
- ◇ 外科
- ◇ 妇科专业
- ◇ 计划生育专业
- ◇ 儿科
- ◇ 中西医结合科
- ◇ 皮肤科
- ◇ 中医内科专业

电话: 0371-658 55555

院址: 郑州桐柏路与陇海路交叉口向北200米 (市司法局旁)

郑州丰益肛肠医院
Zhengzhou Fengyi Coloproctology Hospital

省/市医保、新农合定点医院
全年无假日医院

诊疗科目: 中医外科 中医肛肠科 (痔疮、肛瘘、肛门疼痛、肛周脓肿等肛肠疾病)

院址: 郑州市陇海路与嵩山路交叉口往北100米路东

8750 3333