

# “水灵灵”吃出来

夏天如何补水?夏天补水的方法虽然有很多,并且最直接的方法就是喝水,但补水往往存在很多误区。在这里,不如就来了解一下吃什么可以补水吧。新郑播报 邓春丽

## 黄瓜 水分含量95.8%

口感清脆、味道清新的黄瓜在夏天大量上市,其含水量高、热量低,有助补充体液。中医认为,黄瓜可以清热利水、解毒消肿、生津止渴,很适合消暑。黄瓜还含有一定量的维生素C、维生素E等营养物质,并有辅助降血糖、降血脂的作用。脾胃虚寒、月经期前后的女性应尽量少吃黄瓜。

## 西红柿 水分含量94.4%

西红柿是一种跨越蔬菜和水果界限的食物,生吃时,是“补水佳品”。西红柿中最精彩的成分莫过于番茄红素,它以强大的抗氧化功效和预防癌症功能而著称。除此之外,西红柿还是胡萝卜素、膳食纤维、维生素C和钾的好来源。需要说明的是,要想最大化地发挥番茄红素的防癌功效,西红柿还是熟吃效果更好。

## 西瓜 水分含量93.3%

西瓜口感甘甜、水分充足,是炎炎夏日里的瓜果之王,有助清热消暑、解渴利尿。除了番茄红素和胡萝卜素,西瓜还含一种名为瓜氨酸的天然物质,它对提高动脉功能和降低血压有一定的辅助作用。需要提醒的是,西瓜糖分含量相对较高,过量食用可能带来肥胖风险,每天以200克~350克(4两~7两)为宜。

## 水萝卜 水分含量92.9%

和白萝卜不同,水萝卜在夏天较多见,其中的维生素C含量较高,是同等重量白萝卜的两倍。另外它还含有丰富的膳食纤维,可促进胃肠蠕动,有助于体内废物的排出,具有利尿、消食等功效,并且有利于解酒。水萝卜色彩鲜艳,甘甜中带有微微的辛辣,非常适合生吃。

## 甜瓜

水分含量92.9%

味道甘美、清香袭人的甜瓜也是夏季的“瓜中一霸”。据测定,与西瓜相比,甜瓜水分和蛋白质含量较少,但芳香物质、多种矿物质和维生素C等营养素的含量则高于西瓜。夏天吃甜瓜能消暑热,解烦渴,还对人体肝脏及肠道系统有利。甜瓜的糖分含量跟西瓜相近,也不可过量食用。

## 木瓜

水分含量92.2%

甜美多汁的木瓜也是夏日里很好的补水食物,虽然没有传说中的丰胸功效,但木瓜的营养价值也不容小觑。除了胡萝卜素、维生素C和硒外,木瓜还富含木瓜蛋白酶,有促进消化、保护肝脏的作用。木瓜糖分含量要高于西瓜,每天吃的量以200克~350克(4两~7两)为宜。

## 杨梅

水分含量92%

杨梅汁液丰富,酸甜可口,含有丰富的维生素C、维生素B2、胡萝卜素、花青素、柠檬酸、苹果酸等,性温,味甘酸,具有生津解渴、和胃消食、止吐止泻的功用,非常适合消化不良的人食用。但杨梅口感较酸,胃酸过多、慢性胃炎、胃溃疡患者应少吃,以免引起胃部不适。

新郑市人民医院



风采巡礼

## 新郑市人民医院·解放路院区皮肤医疗美容中心: 传递美丽 传递自信 传递感动



关注微信服务号  
新郑市人民医院  
实现预约、查询、  
咨询等线上服务

新郑市人民医院皮肤科历经30余年的发展壮大,成为新郑市目前规模最大、开展治疗项目最多、专病门诊最全的皮肤专科。皮肤科由皮肤科门诊、皮肤医疗美容中心两部分组成。皮肤医疗美容中心开展项目有激光治疗色素性皮肤病、浅表皮肤肿瘤的电外科治疗、激光脱毛、痤疮及各种面部皮炎的综合治理、光老化皮肤的多元化治疗、光子嫩肤、皮肤深层补水,以及敏感肌肤的脱敏治疗、果酸活肤、非手术面部年轻化抗衰老治疗、无痕注射美容、水光注射等。中心引进一系列国际高精尖激光设备,累计投资近千万,在激光美容治疗、面部年轻化、注射美容方面积累了大量丰富的经验,使成千上万患者摆脱了皮肤问题的困惑和烦恼,为众多求美者解决了“面子”问题,实现化茧成蝶般的美丽蜕变。  
新郑播报 邓春丽 通讯员 杨莹 文/图



医疗美容中心专家团队

### 皮肤测试:分析皮肤八大问题

皮肤八大问题包括:肤色、水分、油分、毛孔、3D纹理、底层、紫外线斑点、防晒等,皮肤测试仪超清图像对比:表层、底层、UV三重光线进行专业分析;综合显示皮肤各大问题,可打印报告。制作完善的客户档案,可查看顾客历史检测记录,更专业、更科学、更直观、更快速地为顾客推荐最佳护肤方案。

### 激光打“靶子”:轻松祛色素

内源性色素性皮肤病变:太田痣、伊藤痣、蒙古斑、颧部褐青色痣、咖啡斑、雀斑、脂溢性角化病、斑痣、交界痣、黑变病、蓝痣、炎症后色素沉着、黄褐斑等。

外源性色素性皮肤病变:文身、文眉、文眼线、文唇线,以及外伤性文身等色素性皮肤病变。

激光配合专用治疗头,可轻松实现嫩肤、收细毛孔、淡化色斑、美白、去黑头及控油效果。

### 光子嫩肤:“返老还童”不是梦

光子嫩肤就是返老还童的意思,它不仅可以在无损伤穿透皮肤,达到祛斑美白、祛红血丝的效果,还可以促使皮肤真皮胶原纤维和弹力纤维的新生和重新排列,使面部皮肤恢复弹性、皱纹消除和减轻、毛孔缩小,而且还能无损伤调节和抑制

皮脂腺功能,从而改善油性皮肤。

适应症:主要治疗面部雀斑、红血丝、红斑痤疮、酒渣鼻,减淡或消除痤疮瘢痕,消除黑眼圈或最大面积减淡粗大毛孔,刺激肌肤原增生,抚平细小皱纹,恢复皮肤弹性并提升皮肤光泽度。

### 激光脱毛:告别“毛手毛脚”

冰点脱毛是目前较先进的一种永久性激光脱毛方法,依据选择性光热作用原理,革命性地利用冰点半导体激光脱毛仪器,激光穿透皮肤表层使毛囊保持一定温度,温和地使毛囊和周围干细胞失去活性,达到永久脱毛的目的。它可大面积清凉无痛脱去多余毛发,有效保护周围皮肤,让爱美者能快速脱毛。

应用:全方位专业冰点脱毛解决方案,10分钟祛除毛发永不再生、无痛苦、不留疤痕。可用于眉、上下唇、全脸、手、腋下、大小臂、大小腿、比基尼部位、络腮胡须、发际线、胸和其他部位多余毛发。

### 水光注射:快速恢复年轻态

水光注射,可有效改善脸部、颈部、手部的皱纹;收缩毛孔,增加弹力,紧致皮肤;刺激较小,有效改善鱼尾纹、法令纹等敏感部位;充分补充水分,使皮肤水润柔嫩、有光泽。

注射美容1——玻尿酸 玻尿酸又称透明质酸,大量存在于正常的人结缔组织及真皮层中,是一种透明的



皮肤测试仪

光子嫩肤仪



激光

脱毛机

胶状物质,具有强大保湿功能,可增加皮肤容积,让皮肤看起来饱满、丰盈、有弹性。它的作用有:塑型:如隆鼻、隆下巴、苹果肌等;填充:如抚平静态皱纹、填充面部凹陷(丰面颊、丰额头、丰太阳穴等)。

注射美容2——肉毒素 肉毒素是一种天然纯化蛋白,它可以放松引起皱纹的肌肉,不但可以使用皮肤恢复年轻状态,更可以延缓静态皱纹的产生。专业的医生、正规药品是保障安全的重要保障。