

女人缺啥 让脸部告诉你 ?



1.脸色。脸色过于苍白，显示饮食中缺乏叶酸，铁质及维生素 B12。

2.嘴唇。嘴唇出现干燥、脱皮、剥裂现象，身体告诉你缺乏维生素 B 群。

3.前额。前额出现痘斑，是肝脏里含有过多的毒素所致，必须减少食用含糖分过高的食物，更要避免用太多的酒精。

4.鼻子两侧。鼻子两侧出现黑头粉刺、轻微干燥脱皮现象，表示血液循环不良，可以适度地进行按摩，加强这部分皮肤的血液循环，或是适量补充锌、维生素 B2 及 B6，对于改善此部分皮肤的血液循环与油腻有大的帮助。

5.眼睛周围。眼睛四周围干涩，或是出现像干燥地表的裂纹，显示你有必要加强维生素 B2 及 B6 的摄取。

6.脸颊。老烟枪的脸颊容易出现浮肿，这是皮肤缺氧的信号。

7.嘴角。嘴角出现细微的皱纹，表示你要多多补充铁质了！

8.下颚。每个月在月经来潮前后下颚长出一颗颗痘子，这与卵巢有直接关系，可以进行身体按摩或是淋巴引流加以改善。

9.太阳穴。太阳穴附近出现小粉刺，显示你的饮食中包含了过多的加工食品，造成胆囊阻塞。

10.眼睛下方。眼睛下方与肾脏有直接关系，当出现黑眼圈、眼袋及浮肿现象时，表示你喝了太多的咖啡和茶，有必要节制这类饮料，同时多喝开水。

11.脸颊两侧。这部分皮肤出现粉刺，表示饮食必须加以节制，多食用帮助身体去毒的食物，像苹果即对身体肠胃自净有很大的功效。

月经失调往往是脏腑功能失常，气血失调或者气血不足所引起的。所以月经失调的女性往往有唇色或面色的改变。根据经验，月经失调女性的面色一般有以下变化：

1.面色隐隐发青，双颊及鼻间有青筋隐现，唇色暗，眼圈色暗：多见于情绪郁闷、易怒的女性。

2.面色灰暗，唇色发紫：多见于有体内有淤血的女性。

3.面色暗黄或者苍白浮肿，唇色淡：多见于脾虚、气虚的女性。

4.颜面爱出油，喜欢长小痘痘：多见于体内有湿热的女性。

5.面色苍白，宛如擦粉一般，双颊红如涂了腮红，唇色红，身体瘦弱：多见于气阴两虚的女性。

(红霞)

健康生活一点通

注意 5 个容易犯错地方

洗菜前别泡太久

蔬菜长时间浸泡再洗，并不能够更好地洗净农药残留，甚至还会使致癌物质亚硝酸盐增加。此外，长时间浸泡还可能使蔬菜的叶片破损，增加营养损失。因此，洗蔬菜时最好用流水反复冲洗 3—4 次，尽量避免浸泡，如果非要浸泡，时间也不要超过 20 分钟。凉拌蔬菜的时候，加入蒜泥和柠檬汁能够降低亚硝酸盐中毒的危害。

油炸食品越薄越有害

食物越薄，在油炸时接受的温度就越高；温度越高，产生的有害物质就越多。比如炸油条加热时油温超过 180℃ 就可以了；但更薄一些的炸薯条、炸薯片等，油温需要超过 200℃，因此会产生更多的丙烯酰胺。

劣质奶茶可致不孕不育

珍珠奶茶是不少恋爱男女的“爱情饮品”，但是专家提醒，充斥市面的一些劣质珍珠奶茶产品虽然有奶的香郁和茶的清爽，但实际上既不含奶，也不含茶，反而含有大量危害健康的奶精，其主要成分为氢化植物油，含有大量反式脂肪酸。反式脂肪酸进入人体后不仅增加心血管疾病和肿瘤的风险，而且对生殖健康影响恶劣，可导致性激素形成障碍，导致精子、卵子活力下降和性功能障碍，增加不孕不育和胎儿畸形的风险。

保养头发需用多种梳子

对头发进行良好的保养需要使用各种不同的梳子，购买梳子时，要着重体会梳头时头皮的感觉。比如说，不同粗细的滚梳在使用吹风机造型时是必需的，

此外，一把小号的梳子应该常备于手提包中。但长期使用塑料梳子会损伤头皮，并会使头发变粗糙，尽管高质量的梳子价格较高，但使用更长久，对头发和头皮也更加有益。

运动损伤不可马上贴膏药

随着天气转暖，人们的户外活动显著增加，运动损伤也时有发生。为此，专家特别提醒，运动损伤部位不可马上贴膏药，因为膏药的作用是活血化瘀，此时使用可能会加剧肿胀。出现扭伤挫伤之后，要立即展开相应的急救处理措施。如果出现抽筋，应反向拉伸抽筋部位的肌肉，同时进行局部按摩。如果出现肌肉拉伤，应马上在痛处敷上冰块或冷毛巾，保持 30 分钟，切忌揉搓和热敷。

(王敬涵)

商丘网招商热线：0370-2628098

商丘网

www.cnsq.com.cn

商丘的新闻网站