

雾霾来袭 一个动作帮你清肺毒

“排毒”这个词走进了人们的健康理念中。于是,各种排毒手法纷纷登场,排毒洗脚仪、排毒足贴、大肠水疗等,一些美容院还开展了“淋巴排毒”项目,即按摩淋巴可将毒素从淋巴引流而出。这些手法真的能排毒吗?答案是否定的。

通过简单的物理手段就能将体内毒素驱除纯属无稽之谈,最好的方式是针对身体各个系统的不同毒素进行“自我疗法”,加强身体代谢,才能“百毒不侵”。

清“肺毒”主动咳嗽深呼吸

一个人每天的呼吸能将数千升空气送入肺中,空气中飘浮的细菌、病毒、粉尘等有害物质也随之进入肺中。

建议:减少肺部毒素的最好方式是多呼吸新鲜空气、避免吸

入污浊空气。如果身边有人抽烟,一定要避免吸入“二手烟”,并尽量不要长久呆在充满烟尘的地方。遇到沙尘天气,出行别忘了戴个口罩。

此外,可以在空气清新的地方或雨后练习深呼吸:放松胃部,用指尖轻轻触及;接着用鼻子平稳地深深吸气,此时指尖可感觉到胃部鼓起,直到整个胃部充满了气体;让气体在胃部停顿4秒钟,再用嘴慢慢呼气。主动咳嗽几声,也能起到清扫肺脏的作用。

清“肠毒”规律排便多吃蔬果

由于身体里的毒素最大来源是吃出来的,很多被化学污染的食物,都是通过肠道把毒素吸收到了体内,所以肠道中的毒素是首先需要清除的。

建议:减少肠道毒素的关键是养成每日规律排便的习惯,可以缩短代谢废物在肠道停留的时间,减少毒素的吸收。同时一定要多吃新鲜蔬果,新鲜蔬菜、蔬果汁中含有丰富的纤维素,能够促进肠道的蠕动,排出体内的代谢物,尤其是要多吃富含纤维的蔬菜水果,能帮助排便。

清“肾毒”充分饮水清淡饮食

肾脏是泌尿系统主力军,也是身体最重要的排毒器官,它可过滤血液中的毒素和蛋白质分解后产生的废料,并通过尿液排出体外。

建议:要减少肾脏中的毒素,科学、充分饮水很重要。水可以稀释毒素浓度,促进肾脏新陈代谢,将更多毒素排出体外。每天喝够两升水,通过水分冲洗体内的毒素,可减轻肾脏的负

担,是排毒最简便的方法。平时要注意饮食清淡,以免加重肾脏的负担。此外,尤其不要频繁憋尿,因为尿液中毒素很多,若不及时排出,会被重新吸入血液,危害身体健康。

清“刺毒”有氧运动出汗排毒

当其它器官的毒素排出后,别忘了还有一个最大的排毒器官也要好好利用,那就是皮肤,它可以把其它器官无法解决的毒素排出。让皮肤帮助排毒,最好的方式就是多出汗、多运动。

建议:最简单有效的排毒运动是大步走,在走路时加快速度,尽可能大地摆动和舒展手臂,可刺激淋巴、降低胆固醇和高血压。此外,还有很多其它运动能加快人体新陈代谢,帮助皮肤排毒,如瑜伽、游泳,还有太极

拳、五禽戏,但关键是运动一定要出汗。建议每周至少进行一次使身体出汗的有氧运动。

清“心毒”调整心态乐观开朗

很多人浑身不舒服,还长痘、上火,除了体内器官积聚毒素外,还需从情绪、心理上入手,清理“情绪垃圾”。不愉快的心情、不平和的心态、压力所导致的情绪失常,都能增加体内毒素的蓄积,而且其危害比通过食物、空气摄入的毒素的危害要大得多。

建议:保持心情开朗是过去一直被忽视的排毒的重要手段。通过多听欢快的音乐、多看美丽的画面,积极调整心态、少被不愉快的情绪缠绕,做到时时刻刻心舒畅,是由内而外清除身体毒素的重要手段。

(李旭)



洗脸这件小事原来有这么多的误区

导语:洗脸洁面是护肤最基础的步骤,是人们每天都会做的事情,而且很多人都知道清洁好皮肤是保养的第一步,所以也十分的重视洗脸这件事,但是重视洗脸就真的能洗好脸吗?

洗脸这件事很多人都知道重要,但觉得是件不难的事情,而且是件可以很快解决的小事情。却不知道洗脸有这么多的雷区。

误区1:既然洗脸很重要,那么多洗几次会更干净。

其实早晚清洁就够了。洗脸是为了去除脏污,但太常洗脸,把脸部的油脂全部都洗掉的话,会让皮肤变得干燥,反而对皮肤是一种伤害。所以不能过度清洁,每天清洁一到两次就够了。晚上做的清洁比较彻底的话,早上可用清水洗脸就够了。

误区2:洗脸时间越久,清洁效果越好。

洗脸时间大约在3分钟作用,建议用洁面产品在脸上轻轻按摩一分分钟左右,用清水冲洗2分钟左右,把污垢跟多余的洁面产品洗干净就可以了。洗脸时间过长的话,会把刚揉搓出来的油脂污垢又重新揉进去,反而洗不干净,洗脸时间过长也会把脸上的油脂洗掉过多,导致水油失衡,皮肤变干燥。

误区3:用热水或者冷水洗脸都可以。

洗脸的水温最好是控制在35℃左右,既能带走脸上的油脂和脏污,又不会伤害皮肤。而用过热的水会破坏本身的酸性平衡,过冷的水会刺激皮肤,使毛孔缩小,无法达到清理污垢的作用。

误区4:洁面产品用得越多,清洁效果越好。

洁面产品要适量。用泡泡洁面产品的建议按压一次或者两次就可以,洁面乳大概是五毛钱硬币那么大就差不多了。洁面产品过多,如果冲洗不干净的话,反而会加重皮肤的负担,阻塞毛孔,所以不要过量。当然也不要太省,因为太少有可能洗不干净。

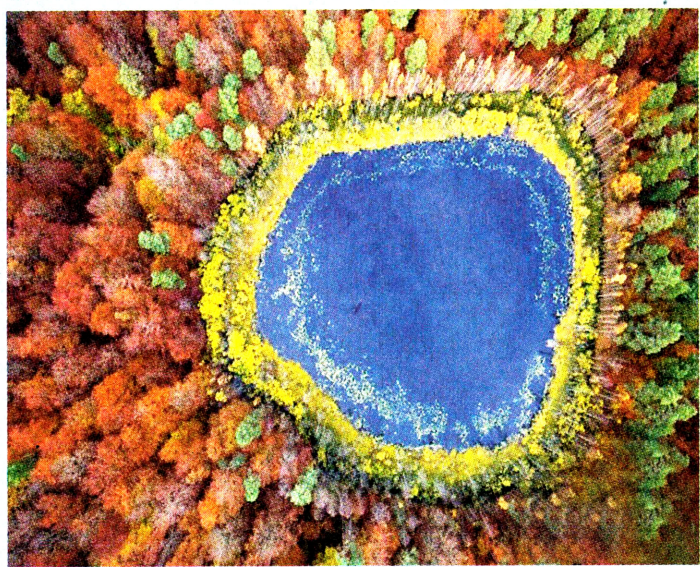
误区5:洗完要用毛巾赶紧擦干,不然皮肤会更干。

洗完如果脸上有水又让其自然蒸发的话,皮肤会发凉,血管收缩反而会造成皮肤干燥,严重的会脱皮,出现皱纹。所以不能让水挥发,不可用毛巾擦。毛巾纤维比毛孔大,且湿毛巾容易有各种细菌,用来擦脸,反而有可能让皮肤过敏,应该用纯棉干毛巾,按压脸部,吸走多余水珠,然后涂抹上化妆品就可以。

洗脸这件事还真的不简单,大家一定要小心,做好护肤保养的第一步,才能让你的后续保养更有效。

(张季)

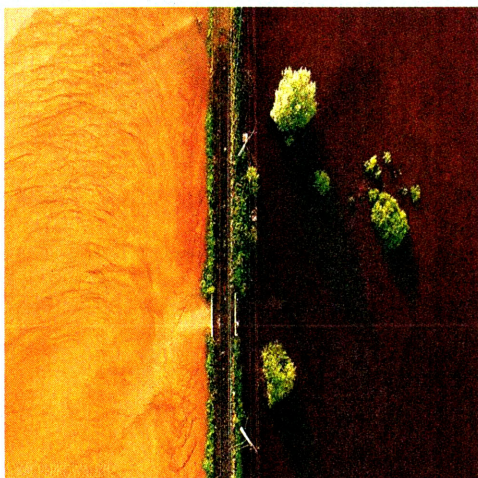
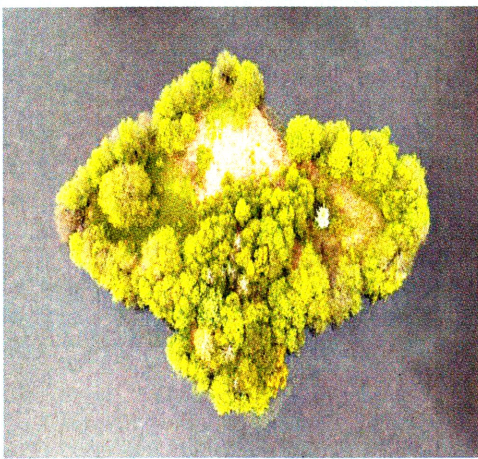
激情跳伞与惊人的空中摄影



在天空翱翔,享受鸟瞰世界的快乐对我们许多人来说只是幻想,但波兰摄影师 Kacper Kowalski 把他对飞行的热爱转换为职业。Kowalski 最初是一名建筑师,因为被滑翔伞的自由感和冒险感所吸引, Kowalski 开始了他的拍摄旅程,开启一个全新的职业生涯。

Kowalski 几乎拍遍了整个波兰。在这个时代一位喷气式旅行摄影师是十分少见的,在接受《纽约时报》采访时,他解释说:“在那里,在500英尺的高空中,一切都变得不同。摄影师梦想飞到更遥远和更具有异国情调的地方,例如从空中捕获金字塔,这样的飞行对我来说是有些困难,但是挑战令人难忘的美景就是我所追寻的事情。”

(杨静)



乐游

武羽 摄

近30年来改革开放的成果,在中国培育了不少的富裕家庭,如今也到了儿女绕膝的年纪,需要考虑对孩子的培养,以便打破“富不过三代”的老话。给大家总结了七条原则:

一、越早培养越好

九年义务教育里没有专门的理财课程,但人的一生哪里能跟钱分开呢?所以理财这门课越早培养越好,家长从小就要注意及时教育孩子的理财意识。

比如,带着孩子去购物、去买菜,让孩子理解买与卖的关系,也可以让孩子算一下该付多少钱,找多少钱,这对心算速度有很大提升。

二、鼓励劳动赚钱

经常有家长把家务按劳动强度分成不同的价格,如扫地是1元,洗碗是3元,晾衣服3元等,并登记在本子上,每月发一次“工资”,孩子可以用这笔“工资”购买自己喜欢的东

西。但这个方法要注意,虽然是培养教育孩子,但也不能事事用钱来衡量,毕竟为家里劳动是每个家庭成员的义务。

三、让孩子理解钱的价值

比如上一节45分钟的钢琴课是100元,当孩子不认真地上完一节钢

希望获取的东西中最终哪些值得买,并定期评价理财计划的结果。

五、分析理财原因

外出需要买矿泉水,便利店农夫山泉2元,恒大冰泉4元,买这个品牌还是买那个品牌?并把它们不同品牌或不同型号的优缺点列

如何让孩子学会理财

琴课后,家长告诉孩子,刚才上钢琴课的100元,可以让你玩100次摇摇车,买30瓶酸奶,让孩子通过物化的对比了解钱的多寡。

四、让孩子自己记账

给孩子准备一个记录收支情况的理财账本,让孩子记录和管理自己的收支,学会平衡在那么多自己

出来进行分析,选出最适合自己的产品,这样不但可以建立孩子的金钱观,还会让他们知道钱如何使用才得当。

后期也可以跟孩子聊聊父母一个月挣了多少,打算做怎样的收支预算,然后告诉孩子每月的家庭开销共需要多少钱。

六、制定旅行计划

带比较大的孩子去旅行,让孩子参与整个旅行的计划,然后旅游回来再总结计划得好或不好,理由是什么。经常进行理财经验的交流,孩子长大后对单项的理财方案或活动执行就会比较容易理解与掌握。

七、教孩子积攒压岁钱

很多爸爸妈妈都会为孩子开设一个压岁钱账户,并会亲自教孩子怎样把钱存入银行内,也会带孩子去银行存取钱。这个时候可以告诉孩子,存哪一种期限意味着什么,自动转存是什么概念,不同的利率时期下要选择存哪一种存款期限等等理财小知识。

随着儿童年龄的增长,我们也可以建议用压岁钱来投资基金、债券、股票等证券,在投资的过程中给孩子讲解理财基本知识,包括经济金融常识和个人家庭理财技能和方法。(袁羽)

欢迎订阅



陕西工人报

放眼党政视野

坚持工会立场

传递职工心声

价格: 180 元/年

邮发代号:51-7

发行部电话:029-87345725

邮箱:461239165@qq.com

联系人:竹馨

