

5种不健康脸色提示身体状况

气血充盈则面色红润,气血不足则肤色失去红润,脾胃不好则不能很好地消化吸收及运输营养物质,机体没有足够的营养物质滋养,肤色也会变得晦暗无光。所以宜多食健脾宜胃、补气、补血及气血双补的食物。

疾病征兆:鼻尖呈红色或紫色

病情分析:

鼻尖代表了心脏的情况。鼻尖呈红色或紫色可能是血压偏高,或者盐的摄入量过多。因此,在日常饮食中,要避免摄入过多的盐,以清淡饮食为主,起居要有规律。

应对措施:

1.控制热能及体重。肥胖者高血压的发病率显著高于正常体重,多数高血压患者会伴有超重及肥胖。限制热能摄入,等体重减轻后,血压就会有一定程度的降低。肥胖者应节食减肥,体重减轻每周1—1.5千克为宜,体重每增加12.5千克,收缩压上升约10毫米汞柱,舒张压上升约7毫米汞柱。

2.限制食盐摄入。食盐摄入量高的地区,高血压发病率也高。每天吃10克盐,高血压发病率约为10%;每天吃20克盐,高血压发病率则为20%。保持低钠饮食,每天应维持在500毫克,以维持机体正常代谢。每天供给食盐以2—5克为宜。

3.多吃降压降脂食物。有降压作用的食物:芹菜、胡萝卜、番茄、黄瓜、木耳、海带、香蕉等。有降脂作用的食物:山楂、番茄、大蒜、洋葱、绿豆等。

4.补充微量元素及维生素。保证膳食中钙的摄入量充足。据研究,每日摄入800—1000毫克钙,可防止血压升高。流行病学调查资料证明,每日平均摄入钙量450—500毫克的人群比摄入钙量1400—1500毫克的人群,患高血压病的危险性高出2倍。含钙丰富的食物有豆制品、核桃、牛奶、花生、鱼、虾、韭菜、芹菜、蒜苗等。大剂量维生素可使胆固醇氧化为胆酸排除体外,改善心功能和血液循环。新鲜蔬菜和水果富含维生素,如:橘子、大枣、番茄、油菜、小白菜、莴笋叶等。

5.降低

脂肪和胆固醇的摄入量。脂肪摄入量过多,可引起肥胖症或高血压病,高血压是冠心病的主要患病因素之一,高脂肪、高胆固醇饮食容易引起动脉粥样硬化。

6.保持饮食规律。宜少量多餐,每天4—5餐为宜,避免过饱。

疾病征兆:皮肤过于白皙

皮肤过于白,可能是气血亏所致。改善这一症状,可将红枣、花生米用温水浸泡后,用小火煮熟,再加些蜂蜜熬至黏稠。常吃这些食物,可使脸色红润起来。

气血双补法:

气血双补的食物既可补气,又能补血。常用的食物有猪肉、猪肚、牛肉、鸡肉等,常与之相配伍的中药有党参、黄芪、当归、熟地等。药物调理需在中医指导下服用。

- 1.宜多吃具有补血、补气作用的食物。
- 2.宜多食性平、味甘的温热食物。

3.宜多吃营养丰富、容易消化的食物。

4.适当多吃些富含“造血原料”的优质蛋白质、必需的微量元素、叶酸和维生素等。

5.蔬菜中铁的含量较低,吸收差,但是新鲜绿色蔬菜中含有丰富的叶酸。叶酸参与血红蛋白的生成,若缺乏叶酸可造成贫血,也可引起混合性贫血。因此要多吃蔬菜。

疾病征兆:眼圈发黑、脸色晦暗

早上起来,如果发现自己面色发暗,表明肾脏负担太重了。要减少用盐量和用糖量,能不加糖的菜尽量不要加糖。可用鸭肉煮栗子、烧大白菜等进行食疗。此外,吃啥补啥,可用猪腰子煮汤吃,也有一定的疗效。

疾病征兆:耳朵发红

耳朵代表了肾的状况。耳廓呈红色或紫色说明循环不好。要少饮酒,少吃精细食物,少吃糖,多做运动以促进循环功能。

疾病征兆:面颊呈褐红色

面颊发红是高血压的征兆。因此,面部呈此颜色的人们要注意减少吸烟量或戒烟,并经常量血压。

(佳佳)



晚报自驾游俱乐部活动第五站:

炎炎夏日,随我们一起畅快漂流吧!

本报讯 天气越来越热,走吧,跟我们一起去漂流吧!本月23日、24日,晚报自驾游俱乐部活动第五站将带大家一起去前往平顶山市鲁山县,爬国家5A级景区尧山,尽情享受绝对让你大呼过瘾的尧山第一淋漓畅快完美体验那种能够真正让忘记年龄、忘记身份、忘记烦恼、忘记回的超爽快感!

尧山景区是国家重点风景名胜区,中5A级旅游景区,位于河南省平顶山市鲁山县,属山岳型自然风景名胜区。尧山雄踞中原,既有北国山岳的雄伟峻拔,也不乏南山水的钟灵毓秀。在景区268平方公里区域内,奇峰、怪石、飞瀑、温泉、山花、红

叶、湖面、云海、原始森林、珍禽异兽及众多人文景观构成了完整的风景体系。尧山集“雄、险、秀、奇、幽”于一体,专家评价其具有“华山之险、峨嵋之峻、张家界之美、黄山之秀”,是旅游观光、避暑疗养、休闲娱乐、科研探险的绝佳去处。

尧山有大小瀑布30多处,瀑布形状很奇特。通天梯旁的九曲瀑,数十米高的崖壁上依次排列着九个光滑黑亮的石洞,瀑水沿洞口盘旋卷绕,如龙跃九霄,仪态万千。红枫谷内的银线瀑,水流顺狭窄的沟槽倾泻而下,如连天接地的一束银线,堪称奇景,人称“天下第一瘦瀑”。汹涌腾越的双龙瀑、飘洒飞扬的珍珠瀑、飞流万丈的龙潭瀑

等,瀑瀑有奇,令人耳目一新。

尧山第一漂以“落差大、河道变化多”著称,独创的漂流河道无疑将带给广大游客前所未有的感官刺激。漂流时,漂流艇将在湍急的溪流中跌宕起伏,勇往直前,时而俯冲直下,时而漂入漆黑的隧道,一路上不断惊险景象。

已经有些心动的你,还迟疑什么?拿起电话快快报名吧,报名热线:13849693251。京九晚报自驾游俱乐部QQ群:125234871,欢迎广大热爱自驾游的新老朋友踊跃加入,和我们一起玩转天下,快乐每一天!

晚报记者 徐莹



商丘网
商丘网招商热线: 0370-2628098
www.cnsq.com.cn
商丘的新闻网站

