

## 美丽

寒冷的冬季渐渐过去,万物复苏的春天终于来到。俗话说一年之计在于春,想要拥有全身美白的肌肤,美白功课当然要从早春开始。我为大家收集了美白达人奉送的全年美白计划,趁着美丽的早春奉献给各位爱美的mm,让大家轻松从头白到脚。

## 美白要趁早

## 早春天然美白妙招

## 肌肤美白首选美白面膜

首先要想给肌肤最充分的美白保养,当然首选美白面膜。

这里教大家的是既有效又省银子的自制美白面膜,成分是:银耳,黄芪,白芷,茯苓,玉竹各5克,然后研成细末,并配面粉5克,用水调和。仔细涂在肌肤上,30分钟后洗去即可。用后发现肌肤滋润白皙,在淡淡的中药清香中变得更健康。美白达人提醒,用完面膜后一定要迅速补充美白保养品。

## 从内而外,食物美白必不可少

再者,要想肌肤从内而外的白皙透亮,食物美白必不可少。

超能美白饮品比如蜂蜜柠檬茶,酸奶木瓜露,可都是既美味

更美白。达人们还推荐平时多吃豌豆、土豆、萝卜等美白食物,美白肌肤同时还有去皱排毒的功效呢。

## 美白小窍门,让你想不白都难

还有一些美白小窍门,比如洗脸时在洗脸水中加入10滴左右的白醋,可以美白润肤,还能抑制油脂分泌。可以用维生素c片(最便宜那种)两粒泡水当喷

雾,肌肤会变得又嫩又白。平时要多多喝水,吃新鲜的蔬菜水果,多多保持睡眠,健康的生活方式更能赢来自皙健康漂亮的肌肤。



## 护肤习惯对美白也很重要

就使用美白产品而言,提倡用指腹进行涂抹加按摩,细细按压后,再搓热双手覆盖在整脸,能让肌肤更有效全面的吸收美白精华,让护肤效果翻倍呢。



夕阳正红

人老疑心重  
切莫硬碰硬

老人多疑不外乎生理和心理两方面原因。首先,老人视力、听力衰退,对周围事物的判断能力下降,因此易凭主观猜测。其次,离开工作岗位、社会活动减少都会令他们处于紧张的防御状态。

面对老人多疑,平时多鼓励他们出门活动、与人交流,多培养些兴趣爱好。此外,还可以采取一些措施,如把老人当孩子哄一哄,或委托同年龄的其他老人来劝解,切莫硬碰硬。



健康成长

## 家有“宅娃”怎么办

孩子“宅”在家里是一种很危险的趋势,易变得孤僻,形成交往障碍。那么如何让孩子脱离“宅生活”呢?

●找伙伴:从小时候,就给孩子找一些好伙伴,几个人就可以结伴玩些户外游戏,避免长时间独自待在家中。

●报兴趣爱好班:根据孩子意愿,报一些活动兴趣班,学东西在次要,关键是让孩子能继续和同伴在一起玩闹、学习。

●带孩子外出:家长尽可能抽时间多带孩子外出活动,一起去体验大自然,参观名胜古迹,不仅可以增长知识,而且可以让孩子彻底放松,忘掉学习的压力。

●下班后多跟孩子交流:利用晚饭后的时间,跟孩子一起散散步,说说心里话。

红糖未必能补血 蔬菜水果也含铁  
春季 补血养生最佳季

春季是补血养生的最佳时机,春季补血可以调和机体内外平衡,使身体保持气血通畅,但有的朋友由于听信一些传言,或者迷信古时一些错误说法,结果不但没达到补血的效果,反而损害了自己的身体健康。下面我们来看看常见的补血误区:

## 误区1:蔬菜水果不能补铁

纠正:多吃蔬菜、水果对补铁是有好处的。这是因为蔬菜水果中富含维生素C、柠檬酸及苹果酸,这类有机酸可与铁形成络合物,从而增加铁在肠道内的溶解度,有利于铁的吸收。

## 误区2:多吃肉对身体不好

纠正:动物性食物不仅含铁丰富,其吸收率也高,达25%;而植物性食物中的铁元素受食物中所含的植酸盐、草酸盐等的干扰,吸收率很低,约为3%。因此,不吃肉容易引起缺铁性贫血,在平日饮食中,蔬果与肉类的摄取应均衡。

## 误区3:红糖补血能代替贫血治疗

纠正:民间一直流行红糖水可以补血的说法。然而专家指出,红糖并没有人们传说中的“益气养血”、“促进子宫收缩,排出产后宫腔内淤血,促使子宫早日复原”等神奇功效,事实上红糖并没有补血的有效成分,而且红糖提纯不够,里面还可能含有杂质。

## 误区4:蛋奶对贫血者多补益

纠正:牛奶够营养,但是含铁量很低,人体吸收率只有10%。蛋黄含铁量虽较高,但其铁的吸收率仅为3%,并非补铁佳品。鸡蛋中的某些蛋白质,会抑制身体吸收铁质。

## 相关链接

补气养血  
首选龙眼

龙眼俗称“桂圆”,中医视为补血益心之佳果,为您推荐几款补气养血的龙眼美食:

## 龙眼肉粥

主料:龙眼肉15克,红枣15克,大米100克,白糖适量。

制作:将大米和龙眼肉、红枣放入清水中,大火煮沸后再用文火熬30分钟,米熟烂,加白糖。每日早晚各热服1次,不宜过量。

功用:健脾养心,补血安神。

## 小米龙眼粥

主料:龙眼肉30克,小米100克,红糖少许。

制作:小米淘洗干净,龙眼肉洗一下。将锅置火上,放入适量清水、小米、龙眼肉,先用旺火煮沸,后改用文火煮至粥熟,调入红糖即可食用。

功用:龙眼、小米共熬煮成粥,补血作用更强。

## 男女搭配 减肥不累

全球知名保健品公司康宝莱在近日发起的一项调查显示,无论是减肥动机还是减肥方法,男性和女性之间都有很大差异。

## 体重增加4斤半 近18%的女性节食

调查发现,尽管男性与女性的超重患病率几近相同,但女性会比男性更早感觉到对体重的不满意。有18%的女性会因为体重增加2.25公斤而加倍努力瘦身,而同样比例的男性认为体重增加9公斤以上自己才会减肥。

## 女性控制饮食 男性加强锻炼

饮食摄入量控制对男性和女性同等

重要,但更高比例的男性将加强体育锻炼作为其主要的瘦身策略。而更高比例的女性选择通过更加健康的饮食来减轻体重。也就是说,同样的控制饮食减肥,女性对控制食物的数量和质量都相当关注。而男性可能只是简单地选择少吃点,而不是吃健康、科学一点。

## 男女搭配 减肥不累

康宝莱营养教育部副总裁路易吉·格拉顿博士指出:如果男女能相互借鉴,那他们将受益很多并减掉很多体重。教授说,“首先,减掉一点点体重比减掉很

多体重来得更容易,而且随着体重的增加,健康风险也随之增加”。同时,加强锻炼在减肥中起关键性作用。因此,完美的减重方式还是要集合女性减肥方式的精华。

除此以外,女性还要学习男性的坚持和毅力。女性很容易因为短时间努力未见效果而受挫,转移注意力或者放弃减肥。这时候,如果有一个同样也在减肥的男性以自己的坚持和恒心不断鞭策鼓励她,也许能帮助她走向最终的胜利。