

星制作 | XINGZHIZUO

脚上老皮、老茧不用慌

教你一招小妙方

人到了一定年龄就会出现脚干，脚裂的现象，脚后跟也不像年轻时那样光滑了。今天介绍的方法，你也可以试一试：



艾叶+红花

取艾叶500克，红花100克。

平均分为20份，每日1份(加食醋100克，花椒20粒，食盐2勺)，用纱布包裹加水煮开——用水量为漫到脚踝处即可，趁热泡脚，以15~30分钟为限。

本方可以去除脚上的坏死老皮、老茧、冻疮、裂口、灰指甲、脚癣以及多年不愈的鸡眼等。

注意事项

1. 热水的温度不能太高，在40℃~50℃左右就可以了。
2. 泡的时间也不宜过长，时间过长会增加心脏负担。
3. 饭后半小时内不要泡脚，最好吃完饭一个小时后或者睡觉前泡脚。空腹的时候不泡脚。
4. 经期、妊娠期的妇女、身体有出血症状的病人和高血压患者不宜泡脚。
5. 选择木盆或搪瓷盆来泡脚，不要用金属或塑料盆。
6. 泡脚贵在坚持，坚持三个月到一年，再看看你的身体变化吧！

荐读 | JIANDU

夫妻遭遇海难，丈夫独自逃生！ 最后妻子站船上向丈夫喊了一句……

一艘游轮遭遇海难，船上有对夫妻，好不容易来到救生艇前，艇上只剩一个位子，这时，男人把女人推向身后，自己跳上了救生艇。女人站在渐沉的大船上，向男人喊出了一句话……

讲到这里，老师问学生：“你们猜，女人会喊出什么话？”学生们群情激愤，都说：“我恨你，我瞎了眼！”这时老师注意到有个学生一直没发言，就向他提问，这个学生说：“老师，我觉得女人会喊——照顾好我们的孩子！”老师一惊，问：“你听过这个故事？”学生摇头：“没有，但我母亲生病去世前，就是这样对我父亲说的！”老师感慨道：“回答正确。”

轮船沉没了，男人回到家乡，独自带大女儿。多年后，男人病故，女儿整理遗物时，发现了父亲的日记。原来，父亲和母亲乘坐游轮时，母亲已患了绝症，关键时刻，父亲冲向了那唯一的生机，他在日记中写道：“我多想和你一起沉入海底，可是我不能。为了女儿，我只能让你一个人长眠在深深的海底。”故事讲完，教室里沉默了，老师知道，学生们已经听懂了这个故事：世间的善与恶，有时错综复杂，难以分辨，所以凡事不要只看表面，不可轻易论断他人。

喜欢主动买单的人，不是因为钱太多，而是把友情看得比金钱重要。工作时愿意主动多做的人，不是因为傻，而是懂得责任。吵架后先道歉的人，不是因为错，而是懂得珍惜身边人。愿意帮助你的人，不是欠你什么，而是把你当真朋友。

健康 | JIANKANG

老祖宗留下的！ 每天早上做一次，多活二十年！

- 1、两手对搓 刺激手掌的经络穴位可通六经，强化内脏、调和阴阳之气。可治疗肩痛、眼睛疲劳。
- 2、手指摩头 以每秒2~4次的速度，促进脑部血液回流，使发根得到充分营养，头发黑且光泽。
- 3、轻揉耳轮 有通经散热、保健听力的作用，尤其对耳鸣、目眩、健忘有防治功效。
- 4、转动眼睛 可提神醒目，有强化眼肌、防治慢性角膜炎、近视眼等功能。
- 5、拇指揉鼻 有增强局部气血流通、润肺、防感冒之功效。
- 6、哈气叩齿 这个动作，可通过面部神经的反射刺激大脑，使大脑尽快清醒。防止中老年人面肌萎缩。
- 7、轻按肚脐 通胃肠，帮助消化。
- 8、收腹提肛 防止痔疮，能改善局部血液循环。
- 9、伸屈四肢 使血液迅速回流，供给心脑血管足够的氧与血。
- 10、蹬摩脚心 能清肝明目，对治疗神经衰弱、失眠、耳鸣等均有疗效。

“抠门”的人活得比较久，你造吗？

勤俭节约不仅是传统美德，还是一个人长寿的关键因素。如果把健康比作一座宝矿，那么毫无节制地开采，就会让它过早山穷水尽；反之，将其护在手心，勤俭节约，就可能长命百岁。

- 从嘴里省 控饭量、减油烟、少喝甜饮料、别总下馆子、少买洋食品。
- 从非必需品省 省下买烟钱、少抹化妆品、清洁剂省着用、用空调想着省电。
- 从心里省 “身心疲惫”、“心力交瘁”是当下很多人心境的真实写照，学会“省心”迫在眉睫。
- 从运动中省 我们鼓励运动，但推荐科学、适度运动，平时锻炼较少的人和老年朋友更要注意“省力”，不做大运动量和对抗性强的运动，应以舒缓的有氧运动为主。此外，很多人只知道“动”是运动，却不清楚“静”也是运动，中国传统医学讲究“动静结合”，因此除了外在运动，还推荐进行调节心灵的内在运动，打坐、瑜伽等都是不错的选择。

提醒 | TIXING

睡觉时一个小习惯 可能会让你变成胖子还致癌！

人的一生，近三分之一的时间是用来睡觉的，都说充足的睡眠是健康的保证。可是大家知道吗，睡觉时一个小习惯，很有可能就是你发胖的原因，更严重的还会致癌！！

美国心脏研究所专家贾里德·邦奇博士近日综合多项研究撰文指出：卧室灯光太亮，“曝光”时间过长会诱发肥胖、血脂高、睡眠不足等，危害心脏健康的风险因素。外国的研究成果，中国医生赞同吗？我们的大脑中有个内分泌器官叫松果体，它的主要功能是在夜间当人体进入睡眠状态时，产生大量的褪黑色素。这种色素在深夜11点至次日凌晨分泌最为旺盛，在天亮之后便会停止这些褪黑色素的分泌。褪黑色素不仅可以抑制我们人体交感神经的兴奋性，还会让人体血压下降，心跳速度减慢，使我们的的心脏得到很好的休息，恢复体力，并能起到杀死癌细胞的作用。

开灯睡觉的坏处，比你能想到的更多！

1、降低睡眠质量 2、影响视力 3、宝宝会长不高的！

那开灯睡觉为什么会变成胖子呢？

1、卧室亮度会影响血脂和肥胖程度。

(1)日本某研究人员找了528个人来做实验。一组所在的卧室光照较暗，低于3勒克斯(光照单位)；对照组所在卧室的光照度则超过3勒克斯。一段时间后结果显示，对照组的人体重平均高出4.4磅(约2千克)，腰围大出2厘米多。

(2)美国《流行病学》杂志2014年发表的研究显示，在10万名女性中，夜晚长期暴露在光照下的人中，14%超重，25%肥胖，16%腰围大于35英寸(约88厘米)。

(3)光照时间会长增大“坏”脂肪比例，增加体重，导致肥胖，诱发炎症反应和加大心脏病风险。

2、夜晚卧室太亮还可能让人吃得更多。

卧室灯太亮还会干扰两种激素分泌：一种是“饱足激素”，易让人获得饱足感，不容易吃太多；另一种是“饥饿素”，让人产生饥饿感，刺激人找食物吃。