

# 女人8部位长得越丑越健康

爱美的MM总是会对自己身体上的算不上美的部位发愁,但是其实有些部位,越丑越说明你的身体很健康。多项科学研究显示,一些身体部位的“缺陷”实际上是对健康非常有益的。

## ►屁股大脑血管好

多项研究显示,臀部大的人体内“坏胆固醇”水平更低,“好胆固醇”水平更高,因而心脑血管硬化的几率较小。臀部脂肪可以中和有害的脂肪酸,而且还包含着防止动脉堵塞的抗炎物质。英国牛津大学研究还发现,大屁股的人患糖尿病的风险也很低。

一项跨国研究报告指出,丰臀配上纤腰可能是避免心脏病发作的最佳保障,腰围与臀围的比例较身体质量指数(bmi)更能预测心脏病发作的几率。最危险的是那些腹部肥胖的人,也就是被称为苹果形身材的人。这部分人的脂肪细胞堆积在腹腔内主要器官周围,影响血糖代谢,容易引起血脂、胆固醇、甘油三酯异常。这些都是引发心脑血管疾病的主要危险因素。

## ►长痣多老得快

身上痣多不仅难看,而且会使皮肤癌危险增加10倍。但另一方面,伦敦大学国王学院科学家最新完成的研究表明,与无痣者相比,多痣的人一般比实际年龄年轻6-7岁,而且患心脏病及骨质疏松症等衰老性疾病的几率比较低。

同时他们还发现,身上痣长得较多的人要比皮肤光滑洁白的人年轻好几岁。痣多的人染上衰老性疾病的几率要比同龄人低的原因是:染色体端位上的端粒起着生物钟的作用,身上痣的数量超过100颗的人,他

们的端粒通常比痣数量少于25颗的人要长。这种端粒长度上的差异意味着他们之间会有6-7年的年龄差距。

## ►乳房小脊柱更挺拔

土耳其研究人员发现,乳房越大,尤其是罩杯以上的人,越容易出现上背痛及脊柱弯曲,乳房小的人则不会。

## ►鼻子大不易得感冒

美国爱荷华大学研究发现,鼻子越大,吸入灰尘等污染物的几率反而会减少,其抵御有害病菌的能力也更强,因此鼻子大的人很少得感冒或流感。

鼻子大小与呼吸状况大有关系。鼻梁较宽、鼻梁高挺,说明你的呼吸器官发达,能呼吸到足量空气;但在污染严重的地方,你也会吸入过多废气,以防缺氧。

## ►大腿粗心脏好

丹麦一项为期12年,涉及3000名女子的研究显示,大腿周长60厘米以上、腿部肌肉强壮者,早亡和患心脏病风险大大降低。研究人员认为,大腿围的长度可能和心肌的重量成正比;大腿越细,心肌重量也较轻。

大腿的肉是保健肉,当它们被破坏时,这些肥

肉会释放出大量细胞因子,导致身体内部炎症,而这些炎症则可能引发心血管疾病、胰岛素抗体和糖尿病。

## ►脚趾短跑得快

英国最新研究指出,人类进化过程中脚趾变短是为了跑得更快。长脚趾牵涉肌肉及骨骼更多,因而跑步费劲,减振效果也差。

加拿大卡尔加里大学人类学家坎贝尔·罗廉在研究中发现,善于奔跑的动物,其脚趾都非常短。罗廉说,当一只脚腾空,另一只脚落地时,人体重量的1/2-3/4都会落在前面一只脚上。平常走路时,人们并没有什么感觉,但是奔跑时,脚趾就必须承担更大的推进力。脚趾越长,运动时需要的能量就越多,肌肉负荷会更大,影响爆发力和耐力。

## ►耳朵大老了不失聪

生物医学专家拉尔夫·霍尔姆博士表示,人的外耳越大,耳道获得声音就越清晰,因此大耳朵的人很少因衰老而失聪。理论上讲外耳廓大的人听力要好些,是因为它收集声波的面积大。

## ►平足腿部受伤少

美国最新研究发现,平足的人脚和腿部受伤少,20%足弓高的人受伤危险比平足者高6倍。足弓弧度太高,难以贴近地面。扁平足的人,应选择鞋底有拱垫、鞋跟较硬的鞋,否则易患足底筋膜炎;高足弓的人应选用更柔软的鞋垫或气垫,减少震荡对脚部的伤害。



## 补钙有助延长寿命 奶制品、鱼类含钙高

一项新的研究显示,与不定期补钙的女性相比,定期补钙的女性在10年当中死亡的风险降低了22%。

在此之前,有研究认为,大量补钙会增加死于心脏病的风险,但进行这项最新研究的加拿大研究人员明确建议,钙摄入量低的女性应加大服用量,他们研究发现,日常补钙与女性死亡风险降低之间存在着关联,并在每天补充多达1000毫克钙剂(无论补钙产品是否含有维生素D)的女性身上看到了成效。

加拿大麦基尔大学的研究人员分析了从1995年到2007年所收集关于9033名加拿大人的健康状况的资料。研究结果显示,与没有补钙的女性相比,补钙的女性发生死亡的风险降低了22%。不过,从数据上看不出补钙对男性的健康有益。

研究人员没有发现确凿的证据表明服用维生素会降低死亡风险,每天补钙的剂量超过1000毫克似乎也不会给服用者带来益处,这是因为如果过多的钙出现在血液循环中会产生“洪灾效应”,可能就会导致动脉硬化和心脏病。

研究人员指出,人们可以通过多种补钙方式来达到延年益寿的效果。补钙有助于更好地平衡血脂,降低高血压风险,改善骨代谢,并有益于肠道健康。而通过健康的饮食习惯,包括使用奶制品和鱼类来摄取更多的钙也能起到同样的作用。

## “四大名补” 养出每天好气色

### ●十全大补汤:最能解疲劳

十全大补汤由人参、白术、茯苓、炙甘草、熟地、白芍、当归、川芎、黄芪、肉桂10味中药组成。十全大补汤用法比较多,可以作为滋补药直接吃,一般药店都有成品出售,名为十全大补膏或者十全大补丸,也可以加肉类食材做成药膳食用。

**缓解疲劳:**现代社会人们压力大,身体和心理负担都比较重,因此很容易导致气血不足,可以用十全大补汤来舒缓神经、解除疲劳,很多传统茶饮店将它制成一款茶品,更方便人们随时饮用,补充体力。

**术后调理:**一般手术会导致身体气血受伤,往往术后可能出现气血两虚的情况,有时甚至影响手术伤口的恢复。此时用十全大补汤的原料加肉食煲汤,每天服用,可以增强体内的气血,使身体恢复加快。

**预防癌症:**日本研究认为,十全大补汤有抗癌作用,也可以作为放疗、化疗及术后康复的辅助用药。你可以直接从药店买用料更讲究的十全大补膏,每天早晚各服用一茶匙,帮助身体调理气血。

### ●八珍糕:最宜健脾

**四季健脾:**脾胃是后天之本,脾胃功能强劲,吃下的食物才能更好吸收。中医认为,脾胃虚弱的人四季都可以食用八珍糕健脾。

**原料:**八珍糕原料有人参6克,茯苓、白术、山药、扁豆、芡实、莲子、薏米各100克,粳米面、糯米面各200克,白糖200克,白蜜适量。将各种原料碾碎,和粳米面、糯米面拌在一起,蒸成糕饼,经常食用,可以增强脾胃功能。

### ●乌鸡白凤丸:最补女人身

乌鸡白凤丸是妇科调补名方,目前已有百年历史。它最主要的药物是乌骨鸡,《本草纲目》认为乌骨鸡有滋补身体虚劳羸弱的作用,特别是对女性气虚、血虚、脾虚、肾虚等症尤为有效。现代医学研究也认为乌鸡含有人体不可缺少的赖氨酸、蛋氨酸和组氨酸,能调节人体免疫功能和抗衰老。

**调理月经:**月经不调有多种原因,乌鸡白凤丸主要对气血两虚、阴精不足所引起的月经不调效果明显,一般表现为月经量少、颜色淡、质地稀,患者身体瘦弱、乏力气短、头晕、面色发黄或没有光泽。

### ●四物汤:最养颜

四物汤是中医养血第一方,包括当归、熟地、川芎、白芍四位药,既能补血养血,又能活血调经的常用方剂,血虚者可用来自补,血淤者可用来自活。另外,四物汤可以滋润肌肤、防止衰老。

**生理期调理:**女性可以在生理期结束后喝四物汤,早晚各一次,连续喝一周,有助于补血养血,让身体恢复过来。

**补身养颜:**你可以将四物汤当做调料,用红枣、枸杞、冰糖掩盖浓重的中药味,再加入鸡肉、排骨等肉食,做成滋补药膳,可以帮助气血通畅,使脸色红润、肌肤光滑,补身又养颜。

**特别提醒:**中医讲究辨证施治,因此,使用以上方剂时最好先咨询医师,根据自己的情况使用。(本版稿件据新华社)

## 有毒日用品危害健康

### 洗甲水、洗衣粉、洗碗液都中枪

#### 女性在做家务的同时,会有很多的日常用品被人们所忽略,其实很多的日常用品如果使用不当,会对女性的健康照成危害,列举一些我们不太去注意的日常小用品的危害和大家分享一下!

#### ●漂白剂

据专家解释,大部分的漂白剂都含有次氯酸钠这种化学物质,它具有很强的腐蚀性,会释放出有刺激性的有毒气体,过度接触可能对肺部和头发造成损伤。

**特别注意:**漂白剂和氨水产品(常用作家庭清洁剂)同时使用尤其危险,两者会发生化学反应,释放出氯气。

**专家提示:**对于一些难以洗净的污点,可以用柠檬反复擦拭。

#### ●洗碗液、洗衣粉

洗碗液和洗衣粉大都含有碳酸钠和磷酸盐,容易导致过敏反应。

**专家提示:**使用不含碳酸钠和磷酸盐的洗碗液和洗衣粉。

#### ●洗手液

大都数洗手液都含有一种叫表面活性剂的化学物质。这种物质能产生泡沫,也能导致皮肤水分丢失,使之变得干燥粗糙。

**专家提示:**可以使用肥皂清洗手部,洗后可以根据个人需要涂抹护手霜。

#### ●指甲油清洗剂

研究表明,指甲油清洗剂通常含有丙酮溶剂。长时间使用,能导致头痛和精神混乱。

**专家提示:**不涂抹指甲油,自然也就不清洗指甲了。另外,可以涂护甲油,用以保

护指甲。

#### ●空气清新剂

据研究发现,空气清新剂大多含有苯酚。人体吸入后,会产生呼吸困难和头痛,并刺激眼睛。接触皮肤后,还可能引起脱皮,引发麻疹。

**专家提示:**使用自然方法清新空气,如养盆栽植物,或者是摆放柚子皮。

#### ●染发剂

染发剂能够通过头皮,吸收到体内。而且,现在很多染发剂打着时尚的旗帜大行其道,其实很多都是违规品,据报道,有些染发剂里含有致癌物质。

长期使用染发剂对健康有害。美国有位专家检验了160种流行的染发剂,发现其中有150种具有致癌作用。在通常情况下,若使用染发剂10年,人体皮肤只要吸收1%这种物质,都可致癌。

**专家提示:**一年染发次数不要超过两次,患有高血压、心脏病等疾病的患者不宜染发,此外,准备生育的夫妻以及孕妇和哺乳期的妇女同样也不适合染发。

#### ●清洁剂

据研究,许多用来清洁玻璃窗的清洁剂,含有特殊的氨气味,这会刺激和腐蚀皮肤,造成眼睛和肺的不适。长期与氨接触,还会造成肝脏损伤。

**专家提示:**用两汤匙的

醋,兑上一升热水,再用布蘸湿后擦玻璃。

#### ●厕所清洁剂

厕所清洁剂里通常含有苯。这种有毒物质会刺激皮肤、眼睛和呼吸道。大量吸入后,人的肝脏和肾会遭到损害。

**专家提示:**将250毫升白醋倒入便池内,隔天再刷。

#### ●鞋油

鞋油中含有硝基苯。具有中枢神经系统毒性,可引起头痛和嗜睡。

**专家提示:**用棉布蘸橄榄油,再加几滴柠檬汁,涂抹在鞋子上,几分钟后擦干净即可。

#### ●人造地毯

据研究发现,人造地毯大多含有不稳定的有机化合物,长期接触可能会导致过敏性疾病。

#### ●牙膏中的氟化物

市面上的牙膏或多或少都含有氟化物,它能起到预防蛀牙的功效。但氟化物也是一种潜在的“毒药”,即使只摄入极小的量,也会对健康造成不利影响,甚至引起中毒,毒性可以日渐累积。

一定要正确使用含氟牙膏,成人每天别超过3.4毫克,7岁到15岁儿童别超过1.9毫克到2.1毫克,3岁以下的孩子刷牙时容易误吞牙膏,建议暂时不要使用含氟牙膏。

