

深秋穿出美丽 不“冻人”

低胸装低腰裤收起来

近日,在朋友圈里,不少人在转发“白露身不露,寒露脚不露”的谚语,特别提醒女性,要注意身体保暖。不过,笔者调查发现,受“混搭风”的影响,枣庄街头如今正是“乱穿衣”的时节:有人穿上了大衣,但仍有不少女性依旧穿着低胸装、低腰裤、黑丝袜等。在寒露时节,到底该如何穿才又美又健康呢?

近几日的枣庄,虽然中午阳光还不错,一早一晚已经很凉。不少人在朋友圈中转发“白露身不露,寒露脚不露”,提醒大家收起凉鞋和单衣,注意足部的保暖。

不过对于一些爱美女性来说,她们的穿衣跟时令无关,而受流行趋势的主导。“这个天儿,让我穿一双厚棉袜,太土了吧。”时尚达人刘欣丽说。虽然她现在没穿凉鞋,但并不是节令的原因,而是跟今年运动风特别流行有关。无论气温如何,低胸装绝对是很多女性的最爱。除此之外,受日韩风影响,枣庄街头仍有不少女性选择短裙配丝袜,甚至直接光腿穿。

一边是保暖,一边是美丽。秋天,女性究竟可以露出哪些部位,又该藏起哪些部位?有关专家介绍,因为这个时节温差大,阳气收敛,阴气增长,最重要的就是保暖,防止寒邪侵身。

专家介绍,对女性来说“寒露脚不露”现在应该有新的阐释,不仅要做到足部保暖,腿部也不能忽视。从一些日剧、韩剧中可以看到,年轻女孩们确实爱在秋天甚至冬天光腿穿靴子,但调查研究发现,日本韩国中老年女性中,老寒腿的发病率高达15%。

如今不孕不育发病率高,女性“宫寒”现象增多,也跟女性的过度减肥、爱穿低腰裤、低胸装,不注意保暖等有很大的关系。因此,秋季养生对一些时髦女性来说,就是先把低胸装、低腰裤等收起来,注意足部的保暖。

至于有人提到的是否需要现在就穿秋裤的问题,专家称,秋裤虽然带着一个“秋”字,也不代表到了秋季就得穿,一般是“霜降”之后再穿就可以。

当然,在这个时节,除了保暖,还要应付“秋燥”。而对付秋燥最好的方法就是多喝水、多吃水果。

豆豆帽横行街头 秋冬再也不怕冻

天气渐冷,帽子控们欢呼的时候到了,明星们都不约而同地将视线转向保暖的针织豆豆帽上。要知道在寒冷的秋冬,厚重的外衣难免让你看上去略显沉闷,这时候,一顶不同设计或不同样式的毛球帽子,有时更能突显你的搭配段位。当然,作为一个懒人,你或许需要它为你遮挡你的鸟窝乱发。

什么,你还不知道“豆豆帽”?那你绝对需要恶补一下啦,这么可爱的单品这个秋冬怎么能没有呢?要知道蕾哈娜等大明星可都是它的忠实拥趸哦。

温暖的针织豆豆帽不仅是搭配深色大衣的好帮手,而且能让你看起来更有型,每一顶都能从不同的搭配方式里呈现出不同的味道。以蓝白豆豆帽搭配同色系外套,在保暖的同时去除沉闷感;彩色豆豆帽则将原本单调的搭配显得有些趣味性;黑色帽子搭配灰色服装,色调统一却充满个性。



啥时候开始穿秋裤? 最低气温10℃是界限

几年前,一场关于“秋裤该不该穿”的口水战在网上引起热议。这个究竟是要风度还是要温度的话题,由国内某时尚杂志主编的一番言论引发,并最终演变为当年的热门事件。此后,每到秋冬季,秋裤都难逃被调侃的命运。从健康角度考虑,天冷了,加条秋裤是非常必要的。不过,到底啥时候开始穿秋裤?

中国老年病学会委员于俊敏介绍,要从三方面判断是否该穿秋裤:

时间。在北方一般过了中秋就该穿上薄秋裤。“秋冻”虽然可以增强耐寒能力,但只适宜在初秋暑热未消时。等到进入晚秋,尤其是寒露以后,气候明显下降,日夜温差变化大,常有强冷空气侵袭,就应增添秋衣秋裤。

气温。以10℃为界限,若最低气温低于10℃就该穿秋裤,并且随着温度的降低,秋裤也应适当增厚。

自我感受。若觉得双腿冰凉,从户外回来后迟迟恢复不到正常温度就该穿。经常久坐或末梢循环不好的人,即使气温不是特别低,也会有双腿冰凉的感觉,这类人应马上穿秋裤、厚袜,并且每天睡前用热水泡脚15分钟。

秋裤经常被年轻人拒绝,很大程度上是因为它“不够美观”。所以,有些人会选择一个“折中”的方法:如果外边穿裤子,则选择紧身秋裤,这样既显身材又保暖;如果穿裙子则选择市面上那种防治静脉曲张的连体袜,不仅保暖,连腿看起来都能瘦一圈。

不过,以上两种“小聪明”的做法在皮肤科医生眼中就不怎么靠谱了。医生说,秋裤太紧身可能增加局部温度,若再不透气,很容易增加患妇科感染的风险,而如果选择防治静脉曲张的袜子来充当秋裤就更麻烦了。因为,那种袜子紧紧地“捆”在腿上,会导致血液流通不畅,肢体和皮肤表面的血液循环减慢,人只会更冷,严重时反而更容易冻伤,甚至可能出现冻疮、寒冷性脂膜炎等问题,不仅会令皮肤红肿、痛痒,甚至可能出现一些紫红色的硬结。医生表示,冬季穿着袖口、袜子太紧的人,也很容易引起冻疮。

食尚课堂

手脚冰凉 喝点肉桂山楂粥

读者周女士问:天气逐渐变冷,我的手脚也随之变凉,穿再多的衣服也无济于事。请问有治手脚冰凉的方法吗?

专家解答:手脚冰凉,中医称为“手脚厥逆”,是由于体内阳气不足或郁滞不通,阳气不能达四肢所致。有些年轻女性平日不注重保暖,加之过食寒凉、缺乏运动,易导致手脚冰凉等症,如不及时调理,会引发失眠、心悸、月经不调、宫寒不孕等问题。老年人机体功能下降,肾虚虚弱,手脚冰凉也很普遍,且易患感冒。这里介绍一款肉桂山楂粥,对改善手脚冰凉颇为有益。

具体方法是:取肉桂4克,山楂30克,粳米50克,红糖适量。先将肉桂水煎20分钟,与山楂、粳米同时入锅煮成粥加糖即可食用。每日1剂,趁热服食(不食肉桂)。

方中肉桂温中散寒,能扩张血管,使血液循环旺盛,疏通血脉;山楂活血化瘀,促进气血流通。两者配合相得益彰,对由肾虚虚弱引起的手脚冰凉、脾胃虚弱等症治疗效果较好。

莲藕秋季第一菜

常言道:荷莲一身宝,秋藕最补人。立秋之后,鲜藕成为餐桌上的常见菜肴,秋季吃莲藕的6大保健功效。

降糖降脂益肠道。藕富含膳食纤维,热量却不高,因而能控制体重,有助降低血糖和胆固醇水平,促进肠蠕动,预防便秘及痔疮。鲜藕生姜汁还可治疗肠道炎症。

抗衰防癌补维C。藕的含糖量不算很高,但含有较高的维生素C,对于肝病、便秘、糖尿病等患者都十分有益。藕还富含多酚类物质,可以提高免疫力,缓解衰老进程,预防癌症。

止痛减压护心脏。藕中富含B群维生素(特别是维生素B6)。补充B族维生素有益减少烦躁,缓解头痛和减轻压力,进而改善心情,降低心脏病危险。

补血益神助消化。鲜藕含有丰富的铜、铁、钾、锌、镁和锰等微量元素。在块茎类食物中,莲藕含铁量较高,因此缺铁性贫血者最适宜吃藕。藕中的多种微量元素有益红细胞的产生,保持肌肉和神经正常工作。另外,这些营养素还有助分泌消化酶,改善消化。

稳定心率降血压。藕中钠钾比为1:5,钠少钾多有益调节血压和心率,有益心脏及全身健康。

祛痰镇咳防哮喘。鲜藕汁也可用来治疗咳嗽、哮喘和肺炎等呼吸系统疾病。热莲藕茶具有镇咳祛痰的功效。

给你7个 吃醋的理由

常言道,柴米油盐酱醋茶,可见醋在日常生活中的位置和重要性,它在食疗方面也有很多好处。

开胃健脾。醋可以开胃,促进唾液和胃液的分泌,帮助消化吸收,促进食欲。

抑菌杀菌。醋的主要成分是醋酸,具有很好的抑菌和杀菌作用。病菌在酸性环境里不易生存,如甲型链球菌、流感病毒等常见的致病菌都能在酸性环境下被抑制或杀灭,所以醋对呼吸道疾病有一定的防治效果。因此,凉拌菜加醋有助抑菌杀菌。

降压降脂。有研究数据发现,每天坚持饮用一大勺醋,可以刺激人体的血管细胞分泌一氧化氮,它能起到扩张血管、保证血液畅通的作用,从而也能降血压。

控制血糖。经常吃醋可以减缓血糖的上升速度,特别是对糖尿病患者降低餐后血糖有较好效果。在吃米饭、面食等以碳水化合物为主的食物时,可以在菜肴中加入适量醋。

促进钙吸收。在熬骨头汤或炖鱼时不妨加入一些食醋,它可以帮助骨头中的钙质溶出,增加钙质的摄入。

有助减盐。在烹饪时可以适当加入食醋,可以有效减少盐的摄入量。

缓解疲劳。醋中含有大量的有机酸,可加快有氧代谢,有利于清除沉积的乳酸,运动后喝一勺醋可以起到缓解疲劳的作用。

(本报综合)