

第一时间
关爱你的革命本钱

北京青年报
BEIJING YOUTH DAILY

天天副刊丛书

每日健康

有氧运动可防癌

找回好心情有计可施

帮亲友远离自杀阴影

年轻人为什么老糊涂

冬季健康指南 A 到 Z

秋天不要让情绪着凉

天热防止『易激惹』

春天重点体贴上呼吸道



東方出版社

第一时间
关爱你的革命本钱

北京青年报

天天副刊丛书

每日健康

总 监 制：张延平 张雅宾
孙 伟 何平平
总 策 划：陈 新 晓 春
特 约 编 辑：李 彤 郑淑华
李 文

东方出版社



责任编辑:汤丽琨

装帧设计:陈 波

图书在版编目(CIP)数据

每日健康/北京青年报天天副刊版组编著.

-北京:东方出版社,2004.1

ISBN 7-5060-1834-9

I. 每… II. 北… III. 保健-基本知识 IV. K825.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 004772 号

每日健康

MEIRI JIANKANG

北京青年报天天副刊版组 编著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京中文天地文化艺术有限公司排版

北京通县电子外文印刷厂印刷 新华书店经销

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月北京第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:10.5

字数:180 千 印数:0,001-6,000 册

ISBN 7-5060-1834-9 定价:18.50 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

丛书总序

副刊的追求并未停息

《北京青年报》总编辑 张雅宾

中国的报纸，是有着副刊的传统的。新文学的发端和发展，几乎始终和报纸副刊联系在一起，甚至是同步的。为现代报纸副刊催生的功臣，首推孙伏园。他在1921年改造《晨报副刊》，后又主持《京报副刊》，开新副刊的先河，功不可没，有人甚至誉其为“副刊之父”。新兴副刊的确立和成长，当然有新闻工作者的培植，但较多的工作，是由作家、文艺家们来完成的——这也就造成了今天对于副刊的研究，新闻史学反不如现代文学史做得深，我以为。其实，在先驱者伏案工作的时候，是很难分清他们的角色是报纸编辑，还是文学作家的，或者就是集多种角色于一身。可以说，新文化运动以来，报纸副刊真是凝集了中国各类文人的情结，他们将副刊作为最重要的武器推动社会前进，而这武器也在他们的磨砺中日益变得有力和精彩。

报纸副刊经过将近一个世纪的发展，呈现出多样的色彩。我们看到了革命文学的发轫震聩，也看到鸳鸯蝴蝶的轻歌漫吟，既有投枪、匕首的犀利战斗，也有小品、闲文的温情彩饰。今天的文学史，没有哪一部肯将这些不同质的东西相提并论，但是它们共生共存，从不同的角度显示了报纸副刊的繁茂和兴盛，却是毋庸置疑的。

今天的报纸继承了多少当年副刊的传统呢？有多少元素是一脉相承的呢？这是值得研究的。一个明显的事实是，

随着中国报业近年的迅猛发展，报纸副刊的数量大为增加，覆盖的读者群也空前庞大，这或许是副刊最重要的发展。副刊的种类也有很大变化，在文学、文艺之外，各种指导生活的副刊，从时装、美食到钓鱼、登山到股市、命案，无奇不有，应有尽有，蔚为大观。斥诸服务的生活副刊因其种类的多样而呈现出“空前繁荣”，但也和市场经济同拍，变得焦躁、肤浅、时髦、速生，自然也速灭，缺失了副刊应有的沉静、深厚，少有了人文关怀和社会精神。如今人们的生活方式多种多样，获取信息和精神享受的渠道也日益增多，报纸副刊已不再是茶余必读，变成了可有可无的东西。读副刊的人数总量虽然增加，但它再没有发动精神思潮、引领社会变革，登高一呼天下响应的神功伟力，社会功能和影响日见衰退。这是社会的进步，同时是副刊的悲哀。

悲观是不足取的。时至今日，尽管综合影响力见弱，但是报纸副刊的发展和繁荣更值得注意和推崇。作为诸多文化形式的一种，副刊传播知识，普及文明，提供精神享受，美化情感心灵，仍具有不可替代的作用。年轻一代的中国报人，至今秉烛不已，继承发扬五四以来新兴副刊的人文传统，探索副刊的最佳表现方式，尽力为读者奉献完美之作，以期使副刊这一文化奇葩更具独立价值，在这方面，北京青年报副刊的努力，正可以看作其中生动的一例。一群青年副刊编辑现在批阅增删，捧出的《天天副刊丛书》，就是上述努力和追求的答卷。这答卷正等待评判，结果还有待时日。但无论如何有一点是肯定的，即读者诸公的首肯、赞誉、指正，对于编者，对于副刊，对于一张报纸，都是至关重要的。

二〇〇四年一月于团结湖畔

本书序

白领需要绿色生活

洪昭光

21 世纪是知识经济时代，知识经济重视以人为本，人则是以健康为本，因为有了健康就有希望，失去健康就失去一切。

什么是 21 世纪的健康观念呢？我总结的就是一句话七个字：健康快乐 100 岁。具体来说：60 岁以前没有病，80 岁以前不衰老，轻轻松松 100 岁，高高兴兴一辈子。

怎样才能做到呢？两句话十个字就可以解释了：健康四君子，养心八珍汤。前者是健康的四大物质基础，后者是心理的精神支柱、心灵鸡汤。不用花一分钱，您却可以实实在在地得到一生的快乐幸福，疾病少一半，健康寿命增 10 年。不仅自己少受罪，儿女少受累，还能减少医药费，造福全社会。何乐而不为呢？

目前，老年人自我保健意识普遍较高，而年青白领却往往无暇顾及，他们忘了健康知识的最大受益者恰恰是年轻人。因为无论是心血管病，还是糖尿病，都是起源于少年、植根于青年、发展在中年、发病在老年。到了老年才开始预防，就犹如古人所说“渴而穿井，斗而铸锥”，为时已晚，只能治标了。而青年时期就开始预防，不仅事半功倍，还能治本。古人说：上医治未病。西方也有一句类似的谚语：一两预防胜过一磅治疗。因此，白领的绿色生活

是事业成功、家庭幸福、身体健康的保证。

但是，最缺乏健康知识、最不重视健康的恰恰也是青年人。很多青年人，特别是白领，表面上过着令人羡慕的生活：有良好的职业，穿着得体，在写字楼上班，有车有房。然而每天都在吃喝应酬，实际上却是在损害着自己的健康：生活不规律，经常熬夜，不运动，饮食不合理，竞争压力大导致心理失衡……这些人往往年纪轻轻却一身是病，高血压、高血脂、脂肪肝、心血管病——这些老年病统统地提前报到了。我们常说“前半辈子用命挣钱，后半辈子用钱买命”，说的就是他们。用命可以挣来钱，但是用钱却买不了健康。从这方面讲，这些青年白领、青年精英是不值得羡慕的，他们做了最不经济、最不精明的一笔交易，用终生的健康去换取工作成绩。

《北京青年报》的每日健康版多年一直致力于传播健康知识，推广健康生活理念。我看到他们既在关注老年人的健康，也没有忽视对广大中青年的健康教育。在每日健康版面上，经常出现与中青年人相关的各种健康问题，诸如压力、疲劳、失眠、减肥、视力、感冒、生育等等内容，都是和中青年人的健康关系最近、也是最容易出问题的地方。同时，这些健康问题也是最容易被广大“白领族”误解、忽视的。

因此，这本书有着非常积极的意义。这是在给广大为事业所累的中青年人补课，让大家认识到要事业，更要健康。世界卫生组织早就指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”那么，对于青年人来说，补上这一课、重视这一课显然是事关一生健康和幸福的。开卷有益，中青年人读读这本书一定会大有收益的。

2004年2月11日

目 录

四季保健

春季保健

- 春天小心旧病回头 / 1
- 唤醒冬眠皮肤 / 2
- 赶跑春困走出身体冬眠期 / 2
- 春天要捂得有依据 / 4
- 不让偏头痛烦你 / 5
- 春季调养从吃开始 / 6
- 对付嗓子不舒服
 调整饮食是上策 / 7
- 让口腔吃点苦 / 7
- 春季养肝多喝粥 / 9
- 春天重点体贴上呼吸道 / 10
- 冬春交替别被炸腮偷袭 / 11

夏季保健

- 闷热潮湿最伤人 / 12
- 夏季多发头痛病 / 13
- 夏天警惕热中风 / 14
- 天热别让脚中暑 / 15
- 天热防止“易激惹” / 15
- 烈日当头注意护眼 / 16

- 烈日当头防皮炎 / 17
- 夏季谨防“用物病” / 17
- 夏季吃姜要讲究 / 18
- “夏练三伏”要因人而异 / 20

秋季保健

- 秋天不要让情绪着凉 / 21
- 秋天谁在剥削你身体 / 22
- 秋季特别照顾消化道 / 24
- 秋季养肺事半功倍 / 26
- 秋季养生重养肺 / 27
- 秋季养生多设防 / 28
- 贴秋膘别贴出胆结石 / 30
- 秋天吃藕好处多 / 31
- 三类病人小心防“秋冻” / 31

冬季保健

- 天寒别追车 / 32
- 每天洗澡族 皮肤很受伤 / 33
- 让嘴唇过个滋润的冬天 / 34
- 冬天怕冷不是理所当然 / 35
- 适时调整“冬季饮食钟” / 36
- 季节进补别“过火” / 37
- 冬吃羊肉有讲究 / 37
- 过个无忧冬天 / 38
- 冬季健康指南 A 到 Z / 39

疾病常识

心脑血管

- 脑血管病越来越年轻 / 43
- 长期吃素需防心血管病 / 44
- 心悸的原因 / 45
- 哈欠频频藏隐患 / 46
- 寒潮来临防心梗 / 47
- A 型个性者易患心脏病 / 48
- 照看孙辈的祖母易犯心脏病 / 48
- 不要忽视中风症状 / 49
- 中风后的康复治疗不能太心急 / 49

脑部保健

- 警惕药物诱发脑卒中 / 51
- 信息污染让大脑消化不良 / 52
- 怎样让大脑保持年轻 / 54
- 活动手指可健脑 / 55
- 保护脑力注重养、练和刺激 / 56

高血压

- 高血压患者进餐有讲究 / 57
- 高血压药不能吃吃停停 / 58
- 降压药调量别忘调时 / 60
- 烹饪油反复使用易引起高血压 / 61
- 高血压患者不宜爬高楼 / 62

癌 肿

- 1/3 的癌症是吃出来的 / 63
- 别让癌症找你的麻烦 / 64
- 从排便习惯入手早防结肠癌 / 65
- 皮肤瘙痒需防癌肿作祟 / 66

甲状腺

- 颈部增粗应查甲状腺 / 67

糖尿病

- 糖尿病人不必望甜止步 / 68
- 冬季谨防糖尿病加重 / 69
- 维生素可预防糖尿病引起的感染 / 71
- 吃早饭可降低患肥胖症和糖尿病的危险 / 71
- 预防糖尿病从减肥开始 / 72
- 糖尿病患者对付大餐有招儿 / 73
- 别让糖尿病伤了肾 / 74

肝 炎

- 天气转暖小心肝炎上身 / 76
- 澳抗阳性要注意护肝 / 77
- 慢性肝病患者更需保暖 / 78
- 治疗肝病不能乱吃药 / 78

肺

- 慢阻肺：沉默的疾病 / 79
- 亮出肺栓塞的真面目 / 80

腹胀、腹泻

- 防止腹胀的七个注意事项 / 82
- 慢性腹泻能预示哪些病 / 83

便 秘

- 调整生活节奏有助于解“秘” / 84
- 青年白领别让便秘缠上你 / 85

腰 痛

- 六项建议预防腰部疼痛 / 87
- 腰痛分时间 病因各不同 / 88
- 腰疼者不宜用太硬的床垫 / 89
- 腰部姿势不当诱发腰痛 / 89
- 坐端正 勤活动 消除腰背酸痛 / 90

关节炎

- 爬楼梯可能成为关节杀手 / 91

- 30岁开始保护关节 / 93
- 疼 痛**
 - 疼痛也是一种病 / 95
 - 要“轻视”别人的疼痛 / 96
- 血 液**
 - 别让你的血液变稠 / 97
 - 别把出血热和感冒弄混 / 98
- 感 冒**
 - 预防感冒的自助餐 / 99
 - 鸡汤有助预防感冒 / 100
 - 感冒不是因天冷 / 101
- 咳 嗽**
 - 对症下药止咳嗽 / 102
 - 咳嗽须查清病因 / 103
- 睡 眠**
 - 睡眠不好是神经衰弱吗 / 104
 - 不可贪睡但不要少睡 / 105
 - 白天嗜睡 当心夜晚
 - 呼吸暂停 / 106
 - 吃得不当睡不香 / 107
 - 睡好觉能增强免疫能力 / 108
- 疲 劳**
 - 疲劳给你的健康提个醒 / 109
 - 别等疲劳才休息 / 110
 - 对抗疲劳要有的放矢 / 111
- 皮 肤**
 - 风疹伴着春风来 / 112
 - 皮肤过敏要找根源 / 113
- 头 发**
 - 中医理念护理三千烦恼丝 / 114
 - 吃香喝辣小心头发受伤 / 115
- 眼 疾**
 - 常给眼睛放个假 / 116
 - 过量味精可能导致失明 / 117

- 有些时候不宜戴隐形眼镜 / 117
- 冷锋过境谨防青光眼 / 118
- 低度矫正近视法被推翻 / 119
- 耳 疾**
 - 小心意外突袭耳朵 / 120
 - 耳鸣鸣起疾病警钟 / 121
 - 天冷当心冻伤耳朵 / 122
- 鼻 子**
 - 关注你的鼻子与抽
 - 鼻子习惯 / 123
- 牙 疾**
 - 牙疼也可能是心病 / 124
 - 别让牙周疾病影响
 - 牙齿健康 / 125
 - 看牙会不会传染艾滋病 / 126
- 其 他**
 - 看电视也能带来病 / 127
 - 重症病人别吃大蒜 / 128
 - 满面红光未必健康 / 129
 - 滥用排毒产品不明智 / 130
 - 探病选水果也要对症 / 131

心理健康

- 健忘症**
 - 年轻人为什么老糊涂 / 133
 - 记忆力可锻炼出来 / 134
- 特殊时段**
 - 10℃正是情绪波动点 / 135
 - 注意为你的情绪保暖 / 136
 - 周末综合症爱找独居人 / 138
 - 婚姻带给健康的喜与悲 / 138

上班族：“星期一现象”

不可轻视 / 140

节前别忘心理减负 / 141

焦虑、紧张

过分关注健康也是病 / 143

焦虑症与时尚同行 / 144

紧张让身体变得脆弱 / 146

隐形紧张也会损害健康 / 148

长期紧张是健康杀手 / 148

易动怒、暴躁

年轻时脾气暴躁有后患 / 150

易动怒损伤心脏 / 151

坏脾气易带来身心疾病 / 151

脾气及时发有助长寿 / 152

自杀、消极

帮亲友远离自杀阴影 / 154

消极情绪损害心脏 / 155

怡情养性

吃掉你的“火气” / 156

你能做压力的管理者 / 157

找回好心情有计可施 / 158

健康生活让“想象”帮忙 / 160

宽容心态有益健康 / 160

短时剧烈运动可减少忧愁 / 161

记忆也要讲卫生 / 162

与书为伴益身心 / 162

生活习惯

日常行为

单肩短带挎包会伤身 / 165

脖子挂手机颈椎会受伤 / 165

长期熬夜害处多 / 166

饭后百步走并不适合

所有人 / 167

别对家庭污染视而不见 / 167

运动健身

有氧运动可防癌 / 169

一步一步走出健康来 / 169

步行健身随时可以开始 / 170

劳心者应适当劳力 / 172

健身从身边小事做起 / 173

饮食习惯

涮羊肉汤不要喝 / 175

晚餐最好这样吃 / 176

少吃饭多吃菜不利健康 / 177

餐桌上拒绝坏心情 / 178

有些食物空腹不能吃 / 178

生活小常识

健康小测试

你对睡眠了解多少 / 181

试试你的美商有多高 / 184

你是不是处在“亚健康”

状态 / 187

查查自己的免疫力 / 188

测测你的记忆力

“老”了吗 / 189

你累了吗？测一测 / 189

测测你的运动量够不够 / 191

算一算你能长寿吗 / 192

测一测你是否饮酒过量 / 193

自测空间 / 194

健康小窍门

- 察颜观色知健康 / 195
- 健康就在你手中 / 196
- 透过食欲看健康 / 197
- 出汗看健康 / 198
- 教你当好半个医生 / 199

药品常识

- 家庭药箱要一年
清理一次 / 201
- 吃药之后不能马上睡 / 202
- 做自己的家庭医生 / 203
- 服维生素并非多多益善 / 205
- 点点滴滴有章可循 / 205

营养健康

- 菜根也有药用价值 / 207
- 防病治病洋葱不可少 / 208
- 重新认识健康食品 / 209
- 每周一次鱼 远离痴呆症 / 210
- 适量吃姜保健康 / 210
- 喝汤喝出健康滋味 / 211
- 常食菠菜好处多 / 212
- 佳蔬韭为先 / 213
- 春笋鲜美但不宜多吃 / 214
- 纤维素能降低喉癌风险 / 214
- 多吃鸡蛋可防乳腺癌 / 215
- 有色食物帮你找回
好心情 / 215
- 吃水果也应挑三拣四 / 216

其 他

- 加湿器不宜添香 / 217
- 打包”的饭菜怎样吃 / 218
- 买来新衣先过水 / 219
- 喝茶也能喝醉人 / 220

上班族保健

- IT 业人士多吃健眼食品 / 221
- 上班族如何消化
“16 点零食” / 222
- 四种职业最易得慢性
疲劳综合症 / 222
- 神经卡压逼近白领 / 223
- 挥手告别职场怒气 / 224
- 小心“病态大楼综合症” / 225

女性保健

常见疾病

- 妇科癌变不可小视 / 227
- 腹部“发福”
不一定正常 / 228
- 中年发福女性
小心胆结石 / 228
- 偏头痛偏爱女性 / 230
- 三旬女白领过早出现
更年期 / 232
- 压力之下女性容易
饮食紊乱 / 233
- 职业女性要学会与压力
快乐相处 / 234

减肥塑身

- 女性请勿谈脂色变 / 237
- 女性过度节食抑制
“性”趣 / 238

爱美女性警惕减食性闭经

悄然而至 / 238

早饭吃不好易发胖 / 239

减肥也能吃大餐 / 240

半月找回苗条身材 / 240

美腿功 / 242

减肥自己做主 / 242

小心吃掉好身材 / 243

美容护肤

战痘别靠避孕药 / 244

首饰扮美也惹祸 / 245

保湿霜也能保出痘痘 / 246

女网民的反容貌伤害计划 / 246

睡前美容晨起容光焕发 / 248

孕妇保健

做高龄产妇并非乐而无忧 / 249

孕妇应小心服用扑热息痛 / 250

准妈妈注意“水果皮肤论”

并不科学 / 250

维生素 C 可降低分娩危险 / 251

孕妇服钙对孩子血压有

持久影响 / 251

岁月无痕

女人岁月无痕靠内养 / 252

白领女性别让自己

老得太快 / 254

服用雌激素请量身定制 / 256

运动健身

魅力女人由运动成就 / 258

女性多走路可防

髌骨骨折 / 260

女性终生坚持锻炼不易

患乳腺癌 / 260

不是所有运动都适合女性 / 260

男性保健

常见疾病

哪些疾病需要看男科 / 265

哪些人群易得男科病 / 266

男性也可能有产后抑郁症 / 266

44 岁的男人留神心理坎儿 / 267

久坐伤害前列腺 / 269

高热量饮食易诱发

前列腺癌 / 269

吃香喝辣当心“小便难” / 270

男性也应定期检查乳腺 / 271

经常饮酒的男性

易患结肠癌 / 271

拔胡须小毛病会惹大麻烦 / 272

锻炼有助延长男人性寿命 / 273

男人更年期归因于懒惰 / 274

中年男人别让健康投诉你 / 274

营养保健

爸爸的健康菜单 / 276

男人健身 年龄不同

方案不同 / 277

男士也应常梳头 / 278

中老年保健

人到中年警惕十个

疾病信号 / 279

关注中年人的健康 / 280

中年人须常活动脑筋 / 281

中年超重影响日后健康 / 282

中年护齿为时不晚 / 282

中年人应该多吃的食物 / 284

有氧运动令晚年生活

更健康 / 284

老人冬季锻炼要避开危险 / 285

老人锻炼不宜长时间

蹲马步 / 287

青少年保健

常见疾病

矫正脊柱侧弯重在时机 / 289

孩子睡眠不足毛病多 / 290

孩子查视力别应付 / 291

营养健康

贪吃易伤脑 / 293

蔬菜吃得多孩子情绪稳定 / 294

儿童常吃西式快餐

易患哮喘 / 294

心灵关怀

与孩子聊性病要掌握技巧 / 295

寄宿的孩子易伤心 / 297

别让学习把孩子逼入心理

绝境 / 297

参加招聘会先做心理准备

活动 / 299

婴幼儿保健

常见疾病

宝宝超重埋下健康隐患 / 301

超量喂食婴儿易撑出腹泻 / 302

帮小胖墩儿减肥 / 303

饮食偏细软 孩子换牙晚 / 303

孩子吸二手烟易患龋齿 / 304

护牙习惯从婴儿开始培养 / 305

六类孩子智商高 / 306

分清宝宝三种哭声 / 307

婴儿喂养十项要领 / 308

美食易招孩子感冒、便秘 / 309

孩子多吃水果长大

不易患癌 / 309

别让孩子当“恒温儿童” / 310

多动的孩子可能与

打鼾有关 / 310

小儿发烧要注意保护眼睛 / 311

小男孩也有生殖健康麻烦 / 311

小动作可能会伤了孩子 / 313

漂亮装修可能暗藏

致畸凶手 / 313

特别鸣谢 / 317

四季保健

春季保健

春天小心旧病回头

医疗气象学研究表明，四季之中，气温、气压、气流、气湿等气象要素最为变化无常的季节是春季。由于气象要素的多变，在春天常引起许多疾病复发。最为常见的有：

冠心病：每年2~4月份是心肌梗死的一个发病高峰期。主要是天气变化无常，忽冷忽热，时风时雨，常使冠心病患者的病情加重或恶化。

风湿性心脏病：这主要是由于风湿热反复发作侵犯心脏引起的。常因寒冷、潮湿、过度劳累以及上呼吸道感染后复发或加重。

关节炎：关节炎病人对气象的变化甚为敏感，尤其是早春，气温时高时低，时风时雨，关节炎患者症状明显加重。因此，患者应重视关节及脚部保暖。如果受寒，应及时用热水泡脚，以增加关节血液循环。

肾炎：春季是感冒的多发季节，对肾炎患者来说，感冒不仅引起发热、流涕、鼻塞、咳嗽、咽痛等上呼吸道炎症，而且极易导致肾炎复发。

花粉症：每年春暖花开时节，总有些人感到鼻、眼奇痒难忍，喷嚏连续不断，流涕、流泪不止。有的人还会出现头痛、胸闷、哮喘等症状，这就是接触某种花粉后引起的过敏反应，又称“花粉症”。因此，在鲜花盛开、花粉飘香的季节，有过敏体质的

人应尽量少赏花，外出时要戴口罩、墨镜等，以减少接触花粉的机会。

哮喘病：哮喘病人对气象要素的变化适应性差，抵抗力弱，极易引起复发或使病情加重或恶化。

精神病：每年3~4月份是精神病发病的高峰，即使是老病人也极易复发。因此，春天应特别注意预防，如保证充足的睡眠，遵医嘱正规治疗，发现有情绪异常，应及时就医。

春季皮炎：主要表现为脱屑、瘙痒、干痒等症状，有的表现为红斑丘疹和鳞屑等，还有些女性表现为雀斑增多或褐斑加重，因该症多发生在桃花盛开的季节，故也叫“桃花癣”。因此，应尽量少晒太阳，不用劣质化妆品，多吃新鲜蔬菜，对易导致过敏的虾蟹等应禁食。

(文/韩振奎)

唤醒冬眠皮肤

冬去春来，万物复苏，我们的皮肤经过漫长的“冬眠”之后也渐渐苏醒，人体皮脂腺与汗腺的生理活动日渐增强。这时，你的肌肤感觉好像有点油、有点

干，或开始变得敏感，这些微妙的变化提醒你，肌肤开始进入春季调理的重要时期了。

白天：每天至少要洗脸三次，选用刺激性较小及香料含量少的香皂，用温水彻底清洗。要特别注重皮肤表面水脂质膜的修复和加强，因此，要选择质量好、添加保湿成分、防护性强的日霜。抹润肤产品的同时，用中指轻轻画圈按摩，注意不要使劲揉搓皮肤。

晚上：在温热洗澡水中加上少许醋，洗浴后会感到格外的舒适。将醋与甘油以5:1的比例混合后，经常擦用，能使粗糙的皮肤变细嫩。眼部是夜间保养的重点，选择眼部保养品时，以滋润补水型为主。面部使用含有滋润、营养成分的晚霜。肌肤缺少弹性的妇女最好能养成洗澡前喝一杯水的习惯。因为，它在你洗澡时能促进皮肤的新陈代谢，使体内的细胞得到充足的水分，使皮肤得到滋润。

(文/徐宝德)

赶跑春困走出身体冬眠期

“春困秋乏夏打盹”，明明晚上睡得还行，可是到了中午吃

完午饭，睡意还是像海浪一样“一波未平，一波又起”似的袭来，怎样才能战胜春困呢？

春困是由于人体的“冬眠期”没过

人和自然界的其他动物一样，也有“冬眠期”。在寒冷的冬季中，人体的各个器官为了保护自己，都处于一种休眠的状态，和其他季节相比不是那么的活跃。刚刚进入春季，身体还没有恢复到真正春天时那种充满活力的状态，而到5月份以后，才是身体真正复苏的时节。所以在此之前，人们都或多或少地有一些疲乏的表现。

另外，在人体中调节我们身体状态的松果体是一个对光线非常敏感的组织，只有随着日照时间的不断增长，它才能让人们进入夏天那种精力旺盛的状态。

晚上按时入睡才能保证睡眠质量

不少人的春困也是由于睡眠的时间不够造成的。按正常标准来说，成年人需要的睡眠大约为6~8个小时。少于6个小时，人就没什么精神。但是睡得太多如同吃得太饱一样有害健康，睡眠长达11个小时的人比睡8个小时的人在醒后的半个小时里注

意力要差。而且不少人有这样的体验：午睡1个小时很解乏，可是如果睡过2~3个小时，人反而会浑身无力，萎靡不振。而且，睡眠多于8个小时的时候人更容易感到精神疲劳，睡得过多甚至会导致早衰、早死。

最好的入睡时间是晚上10点半或11点以前，因为12点是睡眠的高峰，在这段时间里睡眠质量比较高，如果错过了，就可能出现入睡难、睡眠质量差等种种问题。而且白天的精力很差，不能振作。

同时，睡觉时的姿势也很重要。根据专家们的研究，睡眠时最好采用右侧卧位，中医理论中也有“血卧归肝”的说法，肝在人体的右侧，所以这种睡姿有利于肝功能的改善。另外，心脏在左侧，右侧睡才不会压迫到心脏，给心脏造成负担。

为了保证良好的睡眠，除了睡前不做剧烈运动、不吃东西，少喝水外，还应尽量穿轻薄柔软的内衣和选择合适的枕头高低。同时睡眠时要保持背部的伸展状态，选好有支撑脊柱功能的床褥和枕头。

青少年小心“发作性嗜睡”

春困虽然很普遍，但是有的