



总穿高跟鞋易患性冷淡

大家都知道,长时间穿高跟鞋会影响足弓乃至脊柱;但很多女性没有想到,高跟鞋会影响她们的性器官,从而在一定程度上降低性欲。

美国“今日生理”网站的性学专家埃尔罗伊教授,经过多年跟踪调查发现,长期穿高跟鞋的女性,腿部和会阴和下腹部的肌肉总是处于紧张状态,这直接影响了盆腔的血液循环,使盆腔性器官的正常生理功能受到不良影响。

对那些尤其爱穿后跟特别细长的高跟鞋的女性,埃尔罗伊教授更强烈建议她们改掉这个习惯,他认为这种高跟鞋更容易使女性的性欲下降。调查发现,患有性冷淡的女性大部分都喜欢穿细长跟的高跟鞋。

埃尔罗伊教授说,女性不要一味追求时髦和漂亮,性欲也是正常的生理功能,最好不要随意毁掉。

张虎军

天天健康

爱护我们的眼睛



刘海打眼易引起近视

留刘海不当导致的直接后果是患上近视,如果刘海过长,甚至遮住眼睛,还可能造成弱视,即使戴了眼镜矫正,视力仍不会超过0.8。专家建议刘海长度最多齐眉毛,宽度应在眼眶外面。另外,对驾车女性来说,车上不妨备有几个发卡,开车时最好把头发盘起来,或用发卡把刘海固定住。

房间颜色多也会伤眼睛

一个房间内的颜色不宜超过三种,颜色过滥会对人的视觉神经造成刺激,容易引起兴奋、失眠等。儿童房颜色不宜过于鲜艳,避免对孩子的眼睛造成刺激,影响其视力发育。而且,鲜艳的涂料中重金属含量较高,对人的健康存在危害,尤其是儿童,容易造成铅、汞的过量摄入;老人房间适宜选择浅色调,能提高睡眠质量。

零食分级



你知道吗,现在的零食也分级了。刚刚编制的《中国儿童青少年零食消费指南》,将常见的零食根据其营养成分及对身体的影响划分为三级。其实不仅是孩子,成年人也可以根据《指南》挑选健康的零食。

《指南》将零食分成了三个等级,按“可经常食用”、“适当食用”和“限制食用”三个级别来推荐,为什么要这么分,哪些零食可以经常食用,哪些零食又被限制了?记者特意采访了河北医大四院营养室副主任高淑清,听听营养专家怎么说零食。

◆可经常食用级:可每天食用

代表食品:新鲜水果、奶、坚果、豆制品、鲜果汁

上榜理由:低脂、低盐、低糖

专家点评:这类零食含有丰富的营养素,且糖分和脂肪的含量相对较低,适合作为日常零食。

◆适当食用级:每周食用1-2次

代表食品:黑巧克力、干果、奶片、乳酸饮料、火腿肠

上榜理由:中等量的脂肪、糖、盐

专家点评:这些零食虽然含有较高的营养成分,但由于糖分或油脂含量偏高,因此只适宜偶尔食用。

◆限制食用级:每周不超过1次

代表食品:炸薯条、糖果、膨化食品、果脯、碳酸饮料

上榜理由:高糖、高盐、高脂肪

专家点评:这类零食不仅营养含量少,而且糖分、盐分和脂肪含量极高,且有些油炸的肉类中还可能含有苯并芘等致癌物质,平时应尽量避免食用。

零食的健康替代品

明明知道方便面的调料包盐分高,可很多人就是喜欢吃,这可怎么办?别着急,高主任的秘方就是:使用蔬菜自己制作调料,替代方便面自带的调料包,再加上一个鸡蛋,就可以把方便面打造成健康的快捷早餐了。其实,只要你用心,类似的健康替代品还有很多呢!

巧克力饼干

健康替代品:独立包装的巧克力全麦棒

为什么:全麦棒比饼干的脂肪含量和热量少得多,同时,独立包装易控制数量,一两块便足够了。

碳酸饮料

健康替代品:橙味矿泉水或鲜榨果汁

为什么:橙味矿泉水含有维生素C及叶酸,可以提供每日所需维生素C量

的50%。鲜榨果汁富含钙质和维生素D,糖含量较低。

苹果

健康替代品:切片苹果+脱脂蔗糖

为什么:将苹果切片,同时浇一些脂肪含量低的脱脂蔗糖在上面,保证营养,且口感更好。

炸薯条

健康替代品:烤土豆片

为什么:烘烤制品不含有转脂肪,降低了患冠心病的危险。

OL 首选零食

谁说零食是孩子们的专利,很多OL一样对他们情有独钟。高主任告诉记者,吃零食并不是不良饮食习惯,只要配合健康低热量的食物,适量吃零食不但可以减轻饥饿感,还有助于防止胰岛素飙升而导致脂肪积聚。

饼干、面包和蛋糕

含有丰富的碳水化合物和B族维生素,是维生素B1和尼克酸的重要来源。如果清晨匆匆赶来上班,没顾上吃早餐,就应该选择这类食品,因为它们能为大脑细胞提供能量,使人聪明,提高工作效率。

水果

含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,但含蛋白质、脂肪很少。经常吃不同种类的水果可增进食欲,帮助消化,治疗便秘,对人体健康非常有益。如果三顿

正餐已吃了足量主食,休息时不妨吃个水果。

奶类

含有丰富的优质蛋白质、钙、比例合适的氨基酸等。酸奶不但营养丰富,还易于消化吸收,尤其适合乳糖不耐受者。

很多女士喜欢吃杏仁、开心果、花生、瓜子等坚果。它们含有丰富的蛋白质、碳水化合物和矿物质,但脂肪含量较高,不宜过多食用。

本报记者 段斌斌



10:00:牛奶、豆浆、全麦饼干

早餐仓促的你这时可能会出现轻微的饥饿感,并影响身体和大脑的活力,因此,如果想上午精力充沛,可以适当补充些糖分低、蛋白质含量高的食物。

15:00:新鲜水果

如果午餐吃得比较好,下午可以补充些维生素,平衡膳食结构。

22:00:牛奶

临睡前喝一杯牛奶,可以保证睡眠质量。

TIPS 每日零食谱

赵本山高调与太极集团合作——

推广藿香中的“战斗机”——太极藿香正气液

一度以“村长”形象现身荧屏的本山大叔,近期高调与太极集团合作,代言一个广泛适用于利湿消滞类病症治疗和预防的大品种——太极藿香正气液。

一般人都熟知的藿香正气类中药产品正在形成一个规模达25亿元的市场,而目前全国所有生产藿香正气类药品的市场销售总额尚不足6亿元,大多数生产企业固守的传统营销模式,成为品牌走向全国的桎梏。相比之下,高调请出明星赵本山,为其藿香正气液代言的太极集团,当属不按常理出牌的“异数”。太极集团打出的这张“质谋”牌,意味深长,中国藿香市场遍地开花指日可待!

太极“重金”邀赵本山 走藿香全国推广“快车道”

打破传统需要勇气,更需要“质谋”。太极藿香能如此潇洒地不按常理出牌,可见其对自己的产品信心十足:聘请喜剧大腕赵本山代言藿香正气液、拍摄产品广告,目的只有一个——

跳出区域走向全国!

数据显示,截止到2003年,全国藿香正气生产企业已达258家,但因各地民情不同、企业不愿大力宣传等因素,“藿香正气”这个千古良方,至今未能打开全国市场。为了打破受地域限制的局面,“太极集团”甘做第一个吃螃蟹的人:“藿香正气产品,是家庭四季常备药,只要改变老百姓仅仅把它当成消暑药的片面认识,它的市场是非常广阔的。”太极藿香负责人在接受记者采访时说:“除了改进产品工艺、改善口味之外,用我们的品质,去改变老百姓对藿香正气的认识,才是打开藿香正气市场的关键所在。”

藿香——不苦的才是最好的 太极意在“质”取市场

“要想得到全国市场的认可,产品宣传和产品质量要两手抓!”太极藿香负责人如是说。尽管怀抱中国发明专利金奖、产品工艺和口味都堪称行业一流,但老百姓长期以来形成的“藿

香难喝”的思维定式,让太极藿香的品牌推广也受到一定的影响。

对自己产品品质信心十足的太极集团,在经过了长时间的深思熟虑之后,决定聘请老百姓喜爱的本山大叔为自己代言:“尝过我们的产品的老百姓都知道,味道温和回味无穷,就像本山大叔的小品一样,给大家带去轻松和舒畅。”

调查显示,目前的藿香正气产品正在向“口服液”这一先进剂型集中。藿香正气液问世以来,所到之处均受到了老百姓的热烈欢迎。藿香正气液已经成为百姓生活中的常备药品。每年藿香正气类产品的市场统计,单一厂家生产的藿香类产品,太极的藿香正气液总能拔得头筹。

“藿香正气作为千年药方,能代代流传,说明其功效有着不可替代的作用,能做到让百姓更多地受益,是藿香正气企业的责任,也让太极藿香感到自豪!”