

内服外敷巧防晒

人参外敷可美白

人参对美白有卓越效果。人们可以考虑使用药房、医院出售的生晒参饮片，使用料理机打磨成粗粉，再用水煮，这样可以保证人参的有效成分析出。一次把5克左右的人参粗磨粉加入水中煮30分钟，煮出的水就可以用来洗脸、洗手，或用吸水毛巾浸泡在人参水里，敷在脸上一刻钟左右即可。

调制茶水效果好

茶水有丰富的茶多酚，内服有很好的紫外线预防作用，对晒后修复、美白都有显著效果。另外晒伤后的缓解也可以使用绿茶。将绿茶冰镇敷在晒伤的患处，视晒伤的严重程度，不拘次数。

蔬菜水果巧选择

维生素C可以使皮肤美白；维生素E可以抵御紫外线对人体的伤害。维生素C多的，如猕猴桃、橘子、杏、鲜枣、西红柿等。富含维生素E

的有核桃、黑芝麻、花生等。另外，一些食品中含有光敏感成分，如苋菜、芹菜、油菜等，在日光下会吸收紫外线，夏季尽量少吃。(吴影)



美容时尚

很多人以为，喝汤是一件很简单的事。殊不知，只有科学地喝汤，才能既吸收营养，又避免脂肪堆积。以下为5个常见的错误喝汤习惯。

错误1：只喝纯汤。很多人习惯只喝汤，不吃肉。其实，不管是哪种汤，就算熬煮很长时间，汤很浓郁，汤的蛋白质也只有约6%~15%，85%以上的蛋白质营养仍是在肉的本身。所以，仅喝汤不吃肉，会有很大的损失。

错误2：喝汤速度快。如果喝汤速度很快，等意识到有饱腹感时，说不定已经过量了，这样容易导致肥胖。喝汤也应该“细嚼慢咽”。不但可以充分享受汤的味道，也给食物的消化吸收留有充裕的时间，并且提前产生饱腹感，不容易发胖。

错误3：用餐最后才喝汤。很多人习惯先用餐，后喝汤。其实，这是一种错误的喝汤习惯。正确的顺序一般是

先喝汤，再用餐。因为，先用餐的话，就可能是已经吃饱了，吃饱后再喝汤，就容易导致营养过剩，造成肥胖，而且汤会冲淡胃液，影响食物的消化吸收。

错误4：喝滚烫的汤。人的口腔正常温度在37℃左右，而口腔、食道、胃黏膜最高能承受的温度，也只有60℃左右，超过此温度容易造成黏膜损伤。而且，还要注意的，爱喝热汤会增加罹患食道癌的风险。所以，应该等汤稍凉再喝，这样可以保证身体不受到疾病的威胁。

错误5：每顿饭都喝好几碗汤。喝汤也是有忌讳的，不能什么汤都喝，也不能什么汤都多喝。如果某种汤属于高热量、高盐分、高嘌呤类的，就不能多喝，尤其是患有痛风、肾脏病及高血压的人，应避免喝这些汤。一般人吃饭时，可以缓慢少量喝汤，以胃部舒适为原则。(徐文)

喝汤也要细嚼慢咽



不能进微波炉的六样东西

酸奶盒

一次性塑料容器，比如酸奶、黄油或者奶油的盒子，都不能丢到微波炉里。它们真的是一次性的，而且不能承受高温。容器可能会在微波炉里变形或熔化，会将化学物质渗入食物中去。

某些水果

有些水果可能可以承受高温，但并非全部。葡萄就会爆炸还会冒烟。

塑料容器

很多容器是用塑料做的，塑料不能用微波炉加热。但是那些特别标注可以微波炉加热的除外。

辣椒

辣椒可放进微波炉加热，除非

它们不小心着火，但是当你打开微波炉炉门，热辣椒中散发的化学物质会刺激双眼并灼伤喉咙。

随行杯

很多随行杯不适合放进微波炉。如果是不锈钢制的，千万别放进微波炉加热。不锈钢可以保存热量，让咖啡和茶保持温暖，也可以让微波炉毁于一旦。如果是塑料的，看看杯底说明，有没有注明可以微波炉加热。

此外，也不能让微波炉空转，因为没有东西吸收微波，可能会让微波炉整个爆炸。

(曲洋)

治暑季泄泻方

【处方】木瓜15g，茯苓15g，砂仁3g，车前子15g，苍术15g，白术15g，白扁豆15g，甘草10g。

【制用】一日一剂，煎3次，每次煎取药液100毫升，将3次药液合在一起，分3次(早饭后、午、晚饭后)温服。

【功能】清暑利湿，健脾止泻。

【主治】暑季，脾胃虚弱，大便稀溏，或水样便，日行3—5次。

(白城市中医药老科协：王文卿)

每周一方

清除鱼缸中的褐藻

彻底清除鱼缸里的褐藻，要先进行全面的换水，同时将水族箱彻底消毒，放入合适剂量的高锰酸钾，用塑料膜之类覆盖缸口，隔绝空气。为了避免褐藻的生长，可以在水族箱中放入一些食藻的鱼类。(刘古)

巧选豆油

选购豆油时要注意豆油的气味，一般大豆油都具有固定的气味，而一级豆油基本没气味，等级越低的豆油豆腥味越浓，质量等级越好的豆油颜色越浅。(李月)

去酱油渍法

首先把有酱油渍的地方用水浸湿，然后再撒上一勺白糖，用手揉搓，这样，一部分酱油渍已经沾到了白糖上，然后再用水清洗，可彻底除去污渍。(于涛)

橄榄油擦出光亮皮鞋

用干净柔软的棉布蘸几滴橄榄油，涂抹在皮鞋上，静待几分钟后，再擦干净，皮鞋会变得有光泽。橄榄油的成分还可以给皮鞋有益的养护。(自信)

盆花积水咋解决

用干枯的针叶(如松树、柏树和杉树的叶子)铺在盆底，针叶不会因为水分的渗透而溶解堵塞排水孔。需要换盆时，将用过的针叶再拌和到新的培养土中，可起到一定的肥效，并增强盆土的疏松度。(王鹏)

啤酒洗头可护发

啤酒中含有钙、磷等物质，有助于润养头发，啤酒中酵母能中和自由基，提高头皮抗氧化能力。因此，日常洗头后，将啤酒淋到头发上，并适当按摩头部，10分钟左右后清洗，对头发有一定的养护作用。但对酒精过敏者不适用。(韩玲)

西瓜发黄处朝下放

买回的西瓜如暂时不吃，可将西瓜用水洗净晾干，然后用软布蘸少许低浓度酒精将西瓜擦一遍，再将西瓜放在阴凉通风处，西瓜的姿势仍按生长时摆放，即发黄的部分朝下。这样，西瓜不易变味，吃起来也更甜。(杜格)

生活锦囊