

五类人不宜补

缺少,相对来说阳气亢盛,因此容易上火,进补不当更易火上浇油。这类人群大多形体偏瘦、脉细、口干、眼干、睡眠差,治疗应以养阴兼疏通为主,多用黑矾、当归、砂仁、厚朴等中药。日常禁烟酒、辛辣,勿过饥过饱。

日常人们所用的补品大多偏热性,体虚之人往往肾脾两虚,进补易出现胸闷、胃满、头晕、心悸等现象。因此,脾胃虚弱之人,无论食补药补都要和缓进行。饮食宜均衡清淡,多吃粳米、薏米、山药、马铃薯、香菇等。适当运动,避免过度劳累。

肝失疏泄会导致肝郁气滞、心肝火旺、烦躁易怒,稍用补品就会上火,出现胸闷、

腹胀、不愿进食等症状。因此必须强调兼用疏通的药物,例如使用柴胡疏肝散、舒肝丸,达到补而不腻的效果。

体内痰湿阻滞,久而致虚。如果不先清理痰浊,单纯地用补,则会加重痰湿。临床上经常会遇到有些患者服用了大量的党参、黄芪,却感觉更加乏力,再补下去或引发心脑血管疾病,导致原有病变加重等。这类人群宜多食冬瓜、海带、山楂、扁豆等,用以祛湿。

瘀血日久可化热,盲目进补会有出血的危险。患有心脑血管疾病、糖尿病等慢性病的老年人,血管功能薄弱,盲目进补最容易出现问题的。其实要保持血管疏通,并不需要什么大补,黑木耳、西红柿、鱼、山楂、大蒜、玉米、苹果等都是非常好的选择。

(苗壮)



健康提醒



秋后进补不能急,尤其是有虚症的人,否则容易出现上火或其他不良反应。第二炮兵总医院中医科主任医

师郭志红提醒,阴虚、体虚、肝郁、有痰湿和有瘀血的五类人尤其不宜补。

阴虚的人由于体内阴精

女性理财 不同阶段不同规划

在理财的道路上,女性投资者可根据不同人生阶段进行规划。

初入职场女性 理财早计划 刚开始工作的新生代女性,较为年轻,收入普遍较低。她们理财的当务之急是开始做工资规划和储蓄计划,尽快积累到第一桶金是本阶段的重中之重。

要想尽快积累起理财的本金,一方面要开源,一方面要节流。记账能起到较好控制开支的作用。同时要开始学习投资理财知识。通过学习,了解各种投资理财工具。可以先从一些门槛低、风险小、操作简单的投资渠道入手。

家有宝贝 储备教育金 新晋辣妈通常也是职场中的中坚力量,她们对待金钱的态度更为理性。家庭理财在这一阶段的核心是统筹,需要对整体财务进行理财规划。

子女教育金将是整个家庭后期的主要支出,建议提前准备。由于教育金周期长、弹性大、安全性要求较高,所以应主要投资风险相对较低的产品。而对高风险产品,建议用定投的方式平滑风险。在为家人选购保险时,要清楚买保险的定律先大人后小孩,先支柱后服务,先保障后理财。

步入中年 资产配置要改变 人到中年后,该阶段女性的消费支出更大,主要经济压力来源于赡养父母和抚养子女。面对大额的开支,投资者需要重新规划自己的投资结构,保证每年的投资收益可以达到市场平均水平。提前给自己的退休金做好准备,比如商业险和固定资产,都能起到类似的效果,保证资产稳定增值是最好的养老计划。

(何嘉)



旅途巧省钱

避免独行 对老年人来说,出游最好选择正规旅行社,既为

超市购物!另外,很多景区的土特产、纪念品之类,都价格不菲,所以出游过程中还是少买为佳。

圈定重点 出游前,最好能上网查一下要去游玩景点的“来龙去脉”,做到“知彼”,这样在旅游过程中,一边听导游讲解,一边就能心中有数。如果是自助游,这一点则更为重要,根据自己在网上查到的资料,取舍景点、安排路线、规划食宿。这样不仅可使游客对景点“先知先觉”,也能避免走冤枉路,为出游节省下不小的开支。

(钱宏)

错开旺季 旺季出游,景区拥挤不堪,影响出游的质量和心情,还会因为景区门票的暴涨而增加旅游支出。选择淡季出游,不仅景区游客少,欣赏美景时还能有一份悠闲与从容。同时,门票价格的下降、交通工具价格的优惠、土特产品的打折等也能进一步节约出行“成本”。

游客本身省去了吃、住、景点选择等麻烦,使出游更加省时、省力、省事、省心,还使游客通过“拼团”出游的方式,减少了旅游过程中的“刚性支出”。

慎重购物 旅途中,常有导游向游客推荐购物。遇到这种情况,游客一定要记住:我出行的主要目的是游山观水,而不是去

化妆品保质期有多久?

化妆品的保质期可以通过看生产日期或是限制使用日期来判断,但如果是已拆封的化妆品,如何判断它的产品保质期呢?

你可以看看有没有写6M/12M这样的标志,这个标志表示可以分别使用6个月或12个月。但如果没有写6M/12M这样的标志,怎么判断能否继续使用?

可以看产品的物理状态有没有变化。这些物理变化的判断包括:产品变色了吗?产品气味有变化吗?产品黏稠度变了吗?

建议拆开产品后,尽量用完,特别是那些产品中含有易敏感变质成分的,比如A醇、VC等。

开瓶后的防晒霜可以放到第二年吗?

防晒产品按照使用的防晒剂来说,可以分为物理防晒和化学防晒以及物理化学(混合)防晒。所谓物理防晒,就是指成分表上的防晒剂只有“二氧化钛”和“氧化锌”。而化学防晒剂则是成分表上标明含有如“丁基甲氧基二苯甲酰基甲烷、乙基己基三嗪酮、甲氧基肉桂酸乙基己酯、甲酚曲唑三硅氧烷”等成分的。如果既有物理防晒剂又有化学防晒剂,那就是混合防晒剂。

如果是物理防晒产品,还可以考虑开封后第二年接着使用;如果是化学防晒产品或

混合防晒产品,建议将这些防晒产品当年就用完。

(田山)

治肾结石方

【处方】金钱草50g,通草10g,甘草15g,郁金15g,鸡内金20g。

【制用】上方为1剂量,每日1剂。常规煎法煎药3次,共煎取药液450毫升,分3次(早饭前,午、晚饭后)温服。

【功能】清热化痰,通淋排石。

【主治】泌尿系结石。证见:腰腹突发刀绞样疼痛,或伴有排尿不畅、血尿,腹痛时有下坠感。

【注意事项】应多饮水,多做跳跃动作。(白城市中医药老科协:王文卿)



每周一方

护肤品到底该怎么用

