

苏慧伦: 充足睡眠, 补足水分

苏慧伦认为只要能保证充足的睡眠和合理的饮食, 每个女人都能延缓衰老: “没有工作的时候我一定会让自己睡足8-9个小时, 但实际上我经常要赶通告, 有时候拍戏会没日没夜, 因为缺少睡眠对皮肤伤害很大, 这种情况下我会给自己做个Facial, 然后美美地睡一觉。”

皮肤也需要喝水, 苏慧伦就常常要周围的人提醒自己补水: “有时候拍戏熬夜, 我会大量喝水来排毒。”另外, 她的补水独门秘诀是蜂蜜水。她认为蜂蜜水对皮肤不错, 而且能退火。她一直坚持喝温的蜂蜜水, 对皮肤对喉咙都有帮助。

点评:

苏慧伦睡足8-9小时的做法是值得肯定的。正常成年人应保证每天7小时以上的睡眠, 但是最好也不要超过9个小时。而晚上10时至凌晨2时, 是人体一天中, 物质合成最旺盛、分解最少、人体疲劳恢复的最佳时段。按照人体生物钟, 早睡早起, 更能保持身体健康, 延缓衰老。

蜂蜜水不仅可以作为身体水分的来源, 而且可以补充能量、刺激肠道蠕动, 帮助体内的废物排出, 有利于保持健康。但是, 要让皮肤保持长久的水润, 除了补水, 还应保水。秋冬季节, 气温低而空气易干燥, 人体皮脂腺分泌脂肪能力减低, 皮肤保水能力也相应降低。建议一是多多按摩揉搓皮肤, 活血保温, 并增加脂肪和糖类食物, 共同促进皮脂腺分泌, 提升皮肤的保水能力。

■文 | 国家中级营养师 陈伟



P 如何与“老朋友”和平共处

premenstrual syndrome

忧郁、情绪不稳等等……这些身体内的每一个器官的变化, 很有可能都是经前症候群惹的祸, 如果选择天然又安全的保健品如澳佳宝™月见草油或者月见草鱼油复合配方胶囊, 就能缓解这些不适。

■文 | Esmeralda ■图 | 澳佳宝 资料

你是经前症候群吗?

所谓的经前症候是在月经来之前10-14天出现生理上及行为上的症状, 有些妇女更持续到月经后几天。经前不适症状非常多, 最常见的有易怒、忧虑、消沉、仇视、偏头痛、头疼、头晕、下腹胀、发胖、便秘、嗜糖、粉刺、过敏、膀胱炎、关节痛肿、背痛等。

少吃盐、多运动可以缓解经前不适

遇上经期, 心情往往会变得特别糟糕, 没有原因的乱发脾气, 但是这样最终伤害的是自己的身体健康。如果生活中有重大情绪压力的话, 更容易成为经前症候群一族。其实要让心情好, 经前请务必少吃盐, 因为食用盐太多会使体内盐分和水分贮量增多, 月经来潮前夕会发生头痛、激动和易怒等症状。

要获得愉悦的心情, 也可以通过适度运动来达到, 运动也是治疗经前不适症的积极方式。每天花一点时间进行运动, 不但能改善生理情况, 同时也可以让心情愉快。

预防头晕、贫血有妙招

月经期间感到头晕的, 其实都是激素惹的祸。随身带些黑巧克力吧, 其中含有的5羟色胺会让你心情变好。在办公室常备香草水果茶, 也可以消除经期痉挛性疼痛。而对付经期尿频、腹泻, 不妨试试瑜伽中的腹式呼吸。

经前有头晕症状的人多半贫血, 而造成贫血的原因多为饮食不当, 如不吃早餐、过度节食、偏食, 导致造血元素缺乏, 以及生理期因经血所流失的铁元素所致。贫血的人大多表现为手脚冰凉、脸色苍白、头晕、易疲劳。只要多摄取蛋白质、铁质、维生素B12、叶酸等造血营养素, 就有助于使红血球再生、气血畅通。经期还应避免熬夜, 注意腰腹与足底的保暖, 不过度运动。关于经期洗头的问题, 传统说法中经期前三天是不宜洗头的, 因为头碰到水会影响子宫收缩, 但现代医学认为洗头是无妨的, 只要马上吹干, 避免受凉即可。



澳佳宝™月见草鱼油复合配方胶囊EPO+FISH OIL 100粒

澳佳宝™月见草EVENING PRIMROSE OIL 190粒

澳佳宝™官方网站: www.blackmores.com.cn

选择天然又安全的保健品

月见草原产于墨西哥和中美洲地区, 印地安人在数百年前就已发现月见草的医疗价值。到18世纪欧洲开始将月见草的功效发扬光大, 许多科学家、医师纷纷投入月见草的研究, 并用于多发性硬化症、皮肤炎、风湿性关节炎治疗。月见草含有大量的必需脂肪酸如顺式亚油酸及γ-亚麻酸, 它们是组成体内细胞与组织不可或缺的物质, 也是人体合成前列腺素与其它激素的材料。

澳佳宝™月见草油含天然奥米加6脂肪酸, 如果与澳佳宝™卵磷脂搭配使用更佳, 也可以尝试混入牛奶或果汁中服用。每一粒澳佳宝™月见草油胶囊中都含有1000mg的月见草油, 有两种奥米加6脂肪酸—γ-次亚麻油酸 (GLA) 和亚麻油酸 (LA), 这些元素对平衡、女性荷尔蒙泌乳激素都有帮助。

还可以选择澳佳宝™月见草鱼油复合配方胶囊, 可以同时补充月见草油和深海鱼油, 澳佳宝™深海鱼油则

是含有两种奥米加3脂肪酸——EPA和DHA是女性的养颜鱼油配方, 尤其对于患有皮肤问题的成年人和儿童都有益处。

Note

1930年出生于澳洲昆士兰州的澳佳宝™, 孕育了八十多年来所倾心倡导的天然健康及与之息息相关的的生活态度, 其崇尚自然健康的品牌理念将为中国的健康生活树立新典范。



澳佳宝™连续4年荣膺“最具信誉维生素和营养补充品品牌”的殊荣。