

每个人的脸色都不尽相同,除了遗传外,其实还是身体内部的一个反映。人的气血盛衰,常常从面色显示出来,面色可以说是健康的温度计。很多女性光注意脸上是不是有皱纹和色斑,没有特别留心脸色问题,其实这是一个很直观的“身体晴雨表”,有利于发现问题查出病因,防止小病变大病。

S 脸上的秘密 ense motive

■文|熙然 ■图|资料



Star
星经

张歆艺:三餐注意,瘦身不是难事

张歆艺严格遵守和养成“早吃好、午吃饱、晚吃少”的饮食习惯,她认为,其中“晚吃少”是减肥的关键!晚上一定要做到尽量少吃!而且晚餐不要吃肉食、甜食、油炸食品,喝一些清淡的面汤、米汤就可以,不要喝咸汤。许多减肥成功者不约而同的秘密都是:晚上九点以后坚决不进食,也坚决不喝水。

至于早餐,则一定要吃好。不吃早餐的人容易发胖,这早已是公认的事实。午餐也要吃饱,不要害怕摄入热量,只要控制在合理范围内,都是可以的。

点评:

瘦身目前最有效的方法就是控制饮食热量。晚上少吃,比如只吃清淡的面汤、米汤,相比于正常的晚餐,大约可以减少400大卡的热量摄入。晚上9点之后,身体的代谢消耗逐渐减低,这时禁食,可以减少消耗不掉的能量储存成脂肪的可能。不过,我们一般建议瘦身时,晚餐还是要占一天进食热量的20%以上,以瘦身女性大约每天1400大卡热量计算,晚餐最好还是要进食约280大卡食物的。

早餐吃早和吃好都很重要。首先,身体需要进食来提高睡眠后还未恢复的代谢水平,这对于瘦身也比较重要;其次,通常早上6点到8点间的进食可以比较好地刺激肠胃,帮助肠道蠕动起来,排出前一天的废物。

■文|国家中级营养师 陈伟

Tips

正常脸色是什么样的

健康中国人的面色,一般是红润而有光泽,其中微泛黄色,表示气血充盈。但也会因年龄、体质、遗传、职业、日晒程度等因素又有所差别。但主要由3种基本色调构成:黑色的深浅因皮肤中黑色素成分的多少而定;黄色的浓淡则取决于角质层的厚薄,以及其间某些色素成分的含量;红色的隐现与皮肤中毛细血管分布的疏密、血管的充盈程度和血液流量有关。如果皮肤的颜色与其平时的肤色有较大的改变,排除了正常的外来影响的因素外,就要考虑疾病或亚健康的可能性。

1

白——另一个解释也许是“虚”

苍白、煞白、惨白。这些白色没有光泽、不夹杂血色,都是人们用来形容脸部病态的词语。这种脸色多跟气虚、血虚关系密切。血液不足、不能营养面部,就会出现脸色苍白;除此之外,阳气虚弱,不能温润体肤,也会导致脸色发白,体质多为气虚质或者阳虚质。除此之外,还有一种苍白脸色是由体寒引起的,这类女性特别需要保暖。所以,不,尤其是体寒的美眉更要注意保暖和保养身体。

解决之道:

虚则补之。如果没有特别的病症表现,食补是最好的办法!原则是缺啥补啥。多补充坚果、水果、豆类、鱼肉、鸡肉等食物。必要的话,食用一些红枣和枸杞也是不错的方法。而那些身体虚寒的美眉,则不建议吃太多冰冷的食物。

红——更可能是上火

健康的红是由内而外散发的,而不健康的潮红有一个特点,看起来极度不自然。面部潮红和阴虚、上火有着密不可分的关系。一般面色潮红的人还有心情烦躁、两手心两足心发热的表现。如果上火属于实火,表现出来就是满面通红,如果是阴虚引发的上火,往往只是在颧骨发红。这些现象容易发生在经常熬夜的美眉身上,不要以为熬夜后自己还脸色“红润”,这可是不健康的“红”哦!

解决之道:

脸色长期像婴儿脸蛋一样红彤彤的人,要注意可能有心脏方面的疾病,请及时去医院检查治疗。排除病理性因素,可以涂抹一些药膏来改善面部毛细血管扩张的状况。对刺激性的食物说再见吧,同时避免对面部的冷热刺激。当然,脸色发红多半跟身体状况有关,找医生帮忙。

2

黄——要注意健脾

蜡黄、焦黄,有这两种面色的人,往往不是脾虚就是体内有湿气。脾胃是先天之本,是营养物质的来源。倘若脾胃功能健运,则气血就会很旺盛,皮肤柔润;如果脾胃虚弱不能正常运化,那么营养物质就不能滋润我们的面部,这时候会出现黄色。脾除了消化营养物质以外,还代谢水湿。所以感觉脸色一直都很黄的美眉们就要注意了,脸色发黄可能是你脾虚或者体内有湿气。

解决之道:

建议这种美眉少吃油腻和生冷滋润的东西。可多食赤小豆、扁豆、蚕豆、花生等食物,也可用山药糯米粥的药膳来调养。经常的熬夜、生活不规律也是“黄脸”出现的重大因素,当下就改变不良的生活习惯吧。

3