

做到四點再裸睡 效果特別好



裸睡四大注意事項
 裸睡，並不是說簡單地脫掉內衣上床睡覺就可以了，同時還要注意睡眠的環境。

首先，在居所太小、家人合住或集體生活時是不合適採用的，因為緊張會導致相反的效果。最好是有個相對隱秘、獨立的環境。

其次，居住環境要空氣流通、溫度適宜、安靜舒適，這樣可以從思想上放鬆心情，構築一個良好的睡眠前提。

再次，一定要注意保暖，調節臥室的溫度和濕度，避免受涼和出汗。

最後，床具的軟硬度要適中，床褥要乾淨、蓬鬆，經常清洗並接受陽光曝曬。

需要強調的是：對於裸睡的作用要有一個正確的認識，它只是我們所採用的健康睡眠的方式之一，並非所有人都應該採用。此外，裸睡時皮膚直接暴露在環境中，灰塵和蟲蟻會引起皮膚過敏和哮喘的發生，對於有特異體質的人應該特別小心。

裸睡可預防失眠
 很多人都有裸睡的習慣，一方面裸睡時去除了衣物對身體的束縛，給人一種無拘無束的舒適感；另一方面增加了皮膚與空氣的接觸面，有利於血液迴圈和皮脂腺、汗腺的分泌，因此裸睡有助於放鬆心情、消除疲勞。

此外，裸睡對失眠、頭痛、腹瀉等疾病均有所幫助。女性裸睡後，甚至連婦科常見的腰痛及生理性痛經也可能得到減輕。

現今社會，失眠大多源于心

理性因素，比如精神緊張或者焦慮等，這樣就不難理解為什麼裸睡可以改善失眠，尤其是那些以前沒有裸睡經歷的人來說，效果可能更明顯一些。而那些以前沒有形成良好衛生習慣的人也會因此獲益。

應該注意的是：裸睡並不是對任何人都適宜或有效，對於那些由於神經病變引起的失眠，裸睡則沒有價值，只有正確及時地治療原發病因才能對改善睡眠有所幫助。

一碗淘米水等于N種藥



人們在做飯時往往會把淘米水倒掉，認為它沒什麼用途，其實，在日常生活中，淘米水是可以扮演“多重角色”的。

淘米水的藥用價值

淘米水含有一定的蛋白質、維生素和微量元素，特別是頭一兩次淘米水含有鉀，淘米水會呈現PH值為5.5左右的弱酸性，加入食鹽入藥後，具有清火、涼血、解毒的功效。

研究發現，洗米水裡含有蛋白質、澱粉、礦物質等養分，可以用來洗臉、潤膚，煮後飲用，對保護胃壁黏膜、消除積食和改善消化不良有幫助。中醫也嘗試以洗米水炒炙中藥，作為調養脾胃的藥方。

用淘米水加食鹽煮開後，外洗或外擦皮膚，對皮膚有比較溫和的清潔作用，而且可以保持皮膚表面正常的酸鹼度，抑制病原微生物的生長，防止皮膚瘙癢。

另外，頭一兩道淘米水會呈現PH值為5.5左右的弱酸性，洗過兩次後，PH值約為7.2左右，這種呈弱鹼性的淘米水很適合清洗

物品，可以代替肥皂洗掉油脂，而且與一般的工業洗衣粉相比，它的洗淨力適中，質地溫和，沒有副作用。

皮膚科醫生怎樣使用淘米水？

皮膚科醫生：淘米水不刺激皮膚、無副作用

然而，在皮膚科醫生眼裡，淘米水還有別樣的功效——祛油潤膚。特別是長青春痘、毛孔粗大的偏油性膚質的人，用淘米水洗臉，不僅可祛除肌膚污垢，還不會刺激皮膚。

中國中醫科學院西苑醫院皮膚科宋豔麗醫生說：淘米水之所以有這樣的妙用，是因為大米的表面(頭道淘米水)含有鉀，第一次淘米的水呈弱酸性，而第二次的淘米水則呈弱鹼性，很適合用於面部弱酸環境的清潔，有時可代替潔面用品，而且它性質溫和、不刺激皮膚，無副作用。如果加熱使用，清潔能力更強。

怎樣使用淘米水防皮膚瘙癢？清洗頻率？清潔方法？

每天淘米時，留下第二次淘米的水，讓它慢慢澄清，取上面的清液部分來洗臉。

需要強調的是：用淘米水洗臉不要過於頻繁，建議隔一兩天用一次。一般堅持用一個月後，皮膚會有比較明顯的改善。

如果使用一段時間後，沒有任何變化，說明您的膚質並不適合，建議更換其它清潔方法。

冬季護膚食材就要“暖”著吃，女性朋友趕緊收藏！

新年將至，天氣越來越冷，一起看看這些冬季護膚美食，怎麼才能“暖”著吃吧~

柚子

進入冬天，體重增加、血脂升高、乾燥咳嗽等問題開始困擾著人們，有個專屬冬季的水果就能幫你解決所有問題，那就是柚子。

柚子有“天然水果罐頭”之稱，它清香、酸甜、涼潤，營養豐富，藥用價值很高，是人們喜食的名貴水果之一。對於女人來說，吃柚子的好處也是不少。

柚子含有非常豐富的蛋白質、有機酸、維生素以及鈣、磷、鎂、鈉等人體必需的元素。這是其他水果所難以比擬的。除了營養價值高，柚子中的營養物

質還能夠使皮膚中的色斑減退。所以說，柚子是一種很好的美容品。

推薦吃法：蜂蜜柚子茶

柚子在熱水中浸泡約10分鐘左右，將柚子皮剝開刮去裡面的白瓢，最好用刀子慢慢的刮，越薄越好。這樣做是為了減輕苦味。柚子皮改刀切成細絲，越細越好，切好的柚子絲，用熱水浸泡，將柚子瓢去皮瓣碎，加入冰糖大火燒開轉小火，熬至粘稠稍涼後，加入蜂蜜後，儲存。

阿膠

現代都市女性長期處於“三多一少”的生活環境中，應酬多、說話多、決策多、睡眠少的慢性疲勞狀態，使腦力和精神疲勞日益嚴重，必然傷

神耗氣耗血，出現疲乏無力、食欲不振、失眠健忘、面色無華、色斑、情緒抑鬱、便秘等不適狀態。而阿膠，近年來成為了大多數女性保養身體的不二選擇。

阿膠作為一種藥食同源的中藥材，不但治療療效獨特，而且可以健體強身，美容養顏，千百年來一直深受歷代醫家和廣大百姓的青睞。阿膠被最早的醫藥經典《神農本草經》、《本草綱目》皆列為滋補上品，補血聖藥。

產地正宗、東阿地下水、純正驢皮，再加上國家保密煉膠技藝，讓東阿阿膠被譽為“滋補國寶”。東阿阿膠具有“補血滋陰，潤燥止血”的作用。同時，東阿阿膠能有效鎖住皮膚中的水分，並增加皮膚

的彈性，抑制皺紋的產生，使面色紅潤，肌膚細嫩，有光澤，彈性好。據近期媒體報導，東阿阿膠潤肺、增強肺功能等功效，還使其有望成為潛在抗霧霾的藥物或保健品，已經申報發明專利並獲受理。

推薦吃法：阿膠蒸鵪鶉

將東阿阿膠適量燉化，加入鵪鶉2只，料酒、蔥各6克，薑、鹽各3克，味精、胡椒粉各2克，將阿膠打碎成黃豆大小的顆粒，將阿膠、鵪鶉、薑、蔥、料酒、鹽、味精、胡椒粉同放蒸杯內，加入清湯適量。將蒸杯置蒸籠內，武火蒸35分鐘即成。長期堅持會讓你氣色紅潤，可以補血止血，滋陰潤肺。

梨

秋冬季的主要特點是“燥”和“幹”，因此人體常常會出現如皮膚乾燥、口幹唇裂、咽喉腫痛等症狀。所以對於女性來說，梨是生活中必不可缺的營養成分來源，經常吃梨更是具有養生效果。

梨素有“天然礦泉水”之稱，是秋冬季節少不了的寶貝食物。梨多汁、少渣，膳食纖維和B族維生素含量很豐富。梨有降低血壓、清熱鎮靜、保肝和幫助消化的作用。但是，梨性寒冷，脾胃虛寒、消化不良的女性不宜多吃。

傳統醫學記載，梨性寒味甘含豐富的營養，具生津潤燥、清熱化痰之功效，經常吃冰糖燉雪梨可祛除痰熱、滋陰潤肺。除此以外，還有美容養顏、滋潤皮膚、抗皺美白的功效

推薦吃法：冰糖燉梨

準備梨1個，冰糖適量，梨去皮切小塊，放入燉盅，加冰糖和水，放入電燉鍋隔水燉煮1小時左右，梨塊透明軟化即可，可用於熱病津傷、消渴、熱痰咳嗽、便秘等症的治療。





真视眼镜店

醫學驗光，科學配鏡

- ✔ 全年齡優質護眼專業測試
- ✔ 收各類保險以及 Medicare 和 Medicaid
- ✔ 近視控制及隱形眼鏡驗配
- ✔ 近視、遠視、老花，全方位視力解決方案

付医生

第一幅眼鏡特惠8折
第二幅或更多5折優惠

*Medicaid除外

電話:(314)377-3209

9614 Olive Blvd, St. Louis MO 63132

WWW.truesightvisioncenter.com