



如果不行的话,那真是可怜了!那你就每天都吃阿胶、红枣和桂圆来代替肝脏补血吧。这三样是补血圣品,桂圆少吃,一天三粒,红枣10-20粒,阿胶早晚都要吃,一天两遍。

专家意见:

睡觉的确很重要,但是每天吃阿胶、红枣、桂圆,那就不对了。如果体质热的人这么吃,几天就口角长疮了。从药性上来说,陈阿胶是平的,但这个要陈10年以上,越新性越热,现在的阿胶基本上都是新的,所以都是很热的。冬天吃吃还可以,夏天吃就很容易上火。桂圆、红枣也都是偏热的。

帖子内容:

电脑有辐射,所以隔离霜一定要用,半天补一次,不要早上涂一遍就算,中午补,晚上加班之前再补,不能怕浪费。还有绿茶要每天当水喝,外企喜欢喝咖啡,你就喝绿茶,加点当归和黄芪,补血补气,一定要大量喝水。眼睛一定会不舒服吧?再加枸杞和白菊花,记得是白色的不是黄色的。不要担心这样混合茶会不会发生反应,嘻嘻,向你保证,不会滴!

专家意见:

对于一直对着电脑的人,是主张用隔离霜的。绿茶对于防辐射说起来也是有效果的。但是加点当归和黄芪补血补气,那就值得怀疑了。倘若就是加在水杯里泡泡,当归和黄芪的功效可能很难发挥,最好是用来炖的。枸杞是补阴的,可以经常喝,配上白菊花也不错,很多人都这样喝,这样可以补肝血、平肝明目。因为枸杞是凉的,有MM担心天天喝枸杞是不是会让身体太寒,基本上是不会的,因为枸杞的药性还远远达不到寒。

帖子内容:

整天喝柠檬水可以加快美白。

专家意见:

柠檬水里VC含量高,但是喝太多会对牙齿不好。



帖子内容:

长期对着电脑,肝脏也很疲劳,所以心情一定要尽量舒畅。我再教你一个小方法,就是每天睡前使劲捏捏腋窝,大臂还有肋骨两侧,使劲得捏,这是通过疏通经络,来防止乳房的疾病,并且能让你心情舒畅,心里不觉得压得慌。

专家意见:

按摩是有帮助的,不过也没有必要使劲捏,只要按到穴位上有酸胀的感觉就可以了。

帖子内容:

白白了之后就是要防止细纹的产生。方法就是要保湿保湿加强保湿!怎么样保湿都不过分!别人都会说,“天呐,我的眼睛下面有细纹了!”“那就保湿啊!”

对!产生细纹的原因就是保湿的力度不够。这个时候就要用面膜或者眼膜。对于干性皮肤,橄榄油可以做保湿面膜,加强保养,中性和油性可以每天晚上用喝剩的酸奶。面膜做频繁了,自然细纹就leave啦!油性皮肤更要加强保湿,补充水分,不然肤质粗糙得更快。

保湿的重要一环就是爽肤水,一定要配合化妆棉使用!洗完脸之后不要用毛巾擦,就用化妆棉擦干,然后用水泡湿了的化妆棉粘取爽肤水使用。

按摩的方法是额头从中间向两边打圈,眼睛下面的皮肤是从眼角向太阳穴拉,鼻子从上向下,面颊我们之前讲过了,嘴巴下面是从中间向嘴角向上提。

爽肤水一定要多数,不要怕浪费,多数几遍。保湿做好了,就不用怕细纹。

专家意见:

一定要保湿,才能防止皱纹。酸奶的确是保湿的,但是橄榄油应该是控油的。先用化妆棉擦脸,再粘取爽肤水,这样的话,容易稀释化妆水,会使功效大打折扣。

敷爽肤水的时候按摩脸,理论上来说,脸上的水分都蒸发掉了,不好。脸干干的按摩,会长皱纹的。洗完脸,擦了爽肤水,就应该尽快把面霜搽上去锁水。

帖子内容:

我要进入一个比较深的话题,因为我刚才看到了一个饱受妇科病痛苦的女生。只要有妇科疾病,脸上就算用最高级的黄金面霜了,也无济于事!脸色好的前提就是身体健康。

所有的妇科炎症都要牵扯到肝脏和肾脏这两个脏腑,从最轻微的到最严重的,原理都是一样,那就是:肝气郁结和肾虚。

泻肝火可以用之前讲的泡脚的方法,也可以自己按摩,按摩大手臂,腋下,还有身体两侧的肋骨,方法就是用大拇指和食指,使劲的捏骨头上面的肉,最好的是肉和骨头中间的那个地方,最有效果,一定要使劲,越疼越用力,疼就有效果了。

专家意见:

妇科问题,还是要去看医生的,不能自己这么解决。而且这样按摩是不是能对妇科病有帮助,也是值得商榷的。

帖子内容:

.....

山药是非常好的东西,一个身体不大好的朋友去看中医,据说还是当地最有名的,回来除了带一堆中药之外,就带了个偏方:每天喝山药炖冰糖。价值四百块的偏方。

山药补气健脾胃,养阴益肺,补肾固精,把脾脏、肺和肾脏都补了,确实值这个钱了!阴虚亏损的人容易咳嗽,可以用它煮汤当水喝,可以治愈虚劳咳嗽的毛病。山药因为益肺,而“肺主皮毛”,所以山药可以滋润皮肤。虚弱羸瘦,皮肤干燥,记忆力减退,过劳和疾病后体虚,都要多吃山药,可以强壮身体,抵抗衰老。

但应该注意到的是,它滋阴的同时助湿邪,所以我在吃完它之后,肯定要吃祛湿的东东,像薏仁,茯苓。我不加冰糖,直接水煮山药,把山药打成浓浆,然后煮开就当水喝,不喝多,喝完之后,再喝水我就加薏仁粉。

大米也是补气的,吃惊吗?女人一定要每天都吃米饭,脾胃健康就靠它呢!米都补脾,但五谷中它补脾的效果最好,中气不足,疲倦乏力就要吃它了,像脾胃虚寒,心烦口渴,就喝大米稀饭就行啦。中医书上说“稀饭为世间第一补人之物”。所以就算你在减肥,也一定每天至少吃一碗大米饭,不然瘦下来,脸颊胸部都下来了。

再隆重介绍两个要经常吃的好东西!银耳和黑木耳,古时候都是皇家的营养品。黑白木耳的营养丰富,成份大致相近,都含有丰富的胶质。胶质对于女人很重要!

专家意见:

山药是好东西,可以补肾补脾。大米的确也是补气的。银耳和黑木耳吃吃也都是好的,可以补肺,胶质也多。

帖子内容:

如果你脸色发黄了,就一定要常常吃芋头。紫色的芋头对脾胃最好,造血效果好,能够使皮肤和肌肉润泽丰腴。还有一道食补方,春夏秋冬坚持吃,非常有效,就是菱角、土豆、红豆、山药、茨实、莲子、红枣和小米一起煮熟,这些全是补脾脏的,能够造血,逐步改善肤色。

专家意见:

没有听说过芋头可以造血。另外,那道食补方子,菱角太寒了,冬天吃是不好的。

推荐一个适合春夏秋冬吃的食物,是米仁和山药。这两个都是好东西,可以健脾、化湿,南方人的体质大多数来说是湿热的,可以吃这两味食物。夏天的时候加点绿豆和赤豆,前者是解暑的,后者利尿。

中医很注重调和,所以有些东西是不能乱吃的,要根据自己的体质来调理,否则越吃越坏。