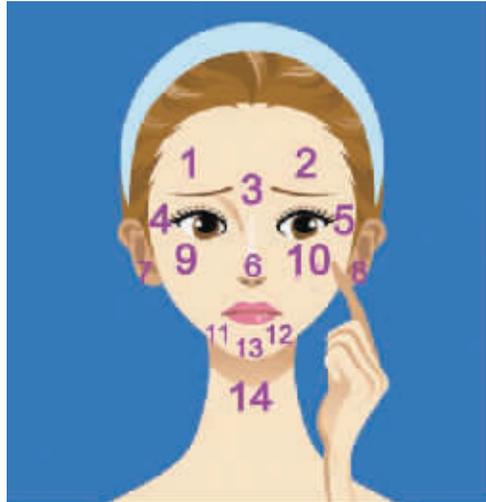


2013年11月19日 星期二
 责任编辑:樊慧君 电话:6201407
 版面设计:郑虹 校对:臧华

脸上长痘、长斑、面色晦暗都是令人苦恼的事,然而仅凭“头痛医头,脚痛医脚”的逻辑却无法彻底摆脱这些烦恼。美国《服饰与美容》杂志、《时尚》杂志的资深编辑阿努巴,为我们整理了皮肤、营养专家的意见,绘制出脸部问题地图,提醒人们注重健康,并让脸部问题得到根治。

美国皮肤、营养专家绘制面部问题地图
人脸上有九个疾病区



1区2区:消化系统

此处的皮肤问题多与消化系统有关。注意少吃加工食品、垃圾食品,减少脂肪摄入量,多喝水,多吃清凉去火的食物,如黄瓜等。

3区:肝脏

要减少肝脏负担,首先要限酒、少油腻,这里也是过敏症状首先显现的地方,如出现不适,应及时检查过敏原因。此外,每天进行30分钟的轻度锻炼,保证充足睡眠,让肝脏休养生息。

4区5区:肾

眼睛周围出现的问题,如黑眼圈就与肾有关。中医认为,肾主黑色,如肾虚,则其色会外现于皮肤。

6区:心脏

鼻尖的痤疮、红肿等,不仅是脸部问题,更是在提醒你注意心血管健康:检查血压以及B族维生素的摄入水平。此外,要少吃辛辣、刺激食物和肉类,多呼吸新鲜空气。同时,要关注自己的胆固醇水平,多摄取欧米伽-3和欧米伽-6丰富的食物,如坚果、鱼类和亚麻籽等。另外,还需留意鼻部的毛孔粗大问题,经常检查化妆品是否已过期,注意及时卸妆,避免毛孔堵塞和化妆品过期给皮肤带来的损害。

7区8区:肾

在中医看来,肾属水,开窍于耳。耳朵出现健康状况,要注意肾的保养,多喝水,避免喝汽水、咖啡和酒,因为这些饮品都会加重脱水,不利于肾健康。

9区10区:呼吸系统

吸烟?易过敏?这些问题的后果很可能会体现在这些区域。除此以外,还应考虑是否是上火等问题的外部显现,并吃些清凉食物,减少甜食摄入,多呼吸新鲜空气。另外,接触污染源也可能导致此处的健康出现问题,如细菌遍布的手机、枕头等,因此经常用消毒湿巾擦拭手机,经常晾晒枕头等,保持呼吸系统的通畅,毛孔也能自由呼吸。

11区12区:激素

这一区域的皮肤问题,如晦暗、长痘等,印证了压力和激素水平波动给你带来的影响。尽管这些诱因不能即刻去除,我们却可以通过积极的方法缓解问题:充足睡眠,喝充足的水,吃青菜,保持皮肤清洁,此外,女性的排卵期也可能体现在这一区域的变化上。

13区:胃

胃不好,脸上也能看出来,多吃高纤维食品,减少毒素积存;喝点绿茶,帮助消化。如果胃寒,建议喝红茶、黑茶等,更温和。此外,还要少吃生冷食物,多吃些养胃、健胃食品,如小米粥、南瓜粥、山药粥、鸡汤等。

14区:炎症、感染

这个地方出现痘痘,可能表明身体正在对抗细菌。给身体一个休整的机会:积极休息、做做瑜伽、小睡一会儿、深呼吸、喝足水、心态放松,自我暗示:任何事都有解决的一天,顺其自然,尽力就好!

(郭静超)

