

“ 中秋时节，市面上多了这么一种“黄金果”，颜色金黄带点绿叶枝，尝起来味道酸甜可口。这便是在秋季成熟，大街小巷随处可见的橘子。 ”

一个橘子等于五味药 药用价值不容忽视

一个橘子

相当于五味药

橘子不算是贵重的水果，平价易得，特别是在秋天丰收的时候，时常可以看到一筐又一筐的新鲜橘子。但是如此平价的水果，其含有的营养价值却不容忽视。橘子可以说是全身都是宝，不但果实可以食用，其果皮、叶子、橘络、橘核都具有一定的药用价值。

1.陈皮、青皮

橘子成熟后果实的外皮称之为陈皮，是一味广东的地道药材。在古代，人们就已经认识到陈皮的药用价值，《本草纲目》中提及，陈皮“同补药则补；同泻药则泻；同升药则升；同降药则降。”陈皮具有化痰止咳、健脾和胃、理气燥湿的功效，适合脘腹胀满及疼痛、食少纳呆、恶心呕吐、噎气、呃逆、便溏泄泻者服用。

青皮是橘子还没有成熟的果实外皮，虽然都是果皮，但是药用功效和陈皮还是有所差别。青皮主要用于治疗肝郁气滞所致的胸胁胀满、胃脘胀闷、疝

气、食积、乳房作胀或结块、症瘕等症。

2.橘络

橘络是橘子皮内层的网状筋络，很多人在吃橘子的时候，都是将其剥掉不会食用。其实橘络有行气通络、化痰止咳的功效，特别是对咳嗽咳痰等症状有缓解的作用。

3.橘核

橘核顾名思义即是橘子的果核，有理气散结止痛的功效。对睾丸胀痛、疝气疼痛、乳房结块胀痛、腰痛等有良效。

4.橘肉

橘子最常见的食用部位就是橘肉了。橘子肉有开胃理气、止咳润肺的功效。可以治疗食欲不振、口干舌燥、肺热咳嗽、饮酒过度等病症，还可辅助治疗高脂血症、动脉硬化及多种心血管疾病。

5.橘叶

新鲜的橘子的叶子有一股清香的味道，而晒干后的橘叶可以疏肝理气、消肿散毒。

橘子皮不要扔

还可以这样用

橘子的全身都是宝，不过人们大多数只是会食用橘子肉，对于橘子皮都会选择扔掉。其实橘子皮有很多妙用之处：

- 1.把橘子皮晒干之后放在厕所或者冰箱里，可以有效帮助祛除异味。
- 2.家里养宠物的人，把橘子皮泡水后之后给宠物洗澡，或者给宠物擦拭身体，可以帮助赶走跳蚤和小虫子。
- 3.容易晕车晕船的人，可以把橘子皮带在身上，难受时可以放在鼻子下闻，橘子皮的清香气味可以帮助缓解晕车的不适感。

据新华网



头发枯黄有哪几种类型？

年轻的女性头发应该是乌黑亮丽的，但是有一部分女性的头发有些干枯发黄，这主要是因为身体缺乏一定的营养元素而导致的一种症状，当女性头发干枯发黄时怎么办？女性头发枯黄有哪几种类型？应该怎么改善发质？

1.营养不良型的黄发

营养不良型的黄发主要是因为高度的营养不良而引起的，此时应该注意调配饮食，改善身体的营养状况，可以从大豆、瘦肉、鸡蛋、黑芝麻、核桃、花生里面摄入，里面不仅含有植物蛋白和动物蛋白，同时也含有头发所需要的半胱氨酸和胱氨酸，属于滋养头发的最佳食品。

2.酸性体质黄发

身体过度的劳累、过度的吃甜食、脂肪会增加血液中的酸性毒素，在平时可以多吃一些海带、蘑菇、豆类、鲜奶、鱼类等，同时也应该多吃新鲜的蔬菜水果，比如柑橘、小白菜、菠菜、油菜、芹菜，可以中和身体中的酸性物质，从而改善了头发发黄的情况。

3.缺铜性黄发

头发生成黑色素过程中，如果缺少一种含铜的酪氨酸，就会导致头发发黄，在生活中的芹菜、土豆、西红柿、动物的肝脏、水果里面含有大量的铜元素。

4.辐射性的黄发

长期性的受到射线的辐射，比如长期从事电脑、X 光射线等工作，会导致头发发黄，此类人群应该多补充含有维生素 A 的食物，比如胡萝卜、奶类、蛋黄、猪肝等，要多吃一些抗辐射的食物，比如高蛋白食物、水果以及绿茶。

5.功能性的黄发

受到了精神上的创伤、身体过度的劳累、出现了内分泌失调、受到了药物和化学物品的刺激，会导致身体中的黑色素细胞生成障碍，此类患者应该多吃一些黑芝麻、海鱼、苜蓿菜。苜蓿菜里面含有的有效成分可以复制黑色素细胞，能够提高黑色素细胞再生的功能。黑芝麻可以生化黑色素原，海鱼里面含有的

烟酸能够扩张毛细血管，从而增加了微循环，让气血得到一定的通畅，消除了黑色素生成的障碍，让头发变得更加的健美。

6.病原性的黄发

当患上某些疾病比如大病初愈或者缺铁性贫血时，会导致头发发黄，此类患者应该多吃一些小茴香、核桃仁、黑豆，黑豆里面含有大量的黑色素生成物，能够促进黑色素的生成，小茴香里面含有的茴香醚可以促进黑色素转化为黑色素细胞，让头发变得更加的乌黑亮丽。

如果是单纯的头发问题造成的，每周至少要有 1 到 2 次的头发护理，可以使用护发素或者含有高维生素 E 的植物精油涂抹在发梢停留二分钟之后洗掉，也可以去理发店做焗油的护理。

温馨提示

女性朋友要及时排解生活和工作上的压力，不能有太多心理负担，适当锻炼身体来增强体质，每天要保证八个小时的睡眠时间，不能经常熬夜。

据新华网

广告

30%的人有不同的干眼情况，你还好吗？

干眼越来越多，发病年龄越来越年轻化，这或许和我们生活习惯的改变不无关系。手机、电脑等电子设备的广泛应用，隐形眼镜和美瞳的使用，还有种种不良用眼习惯，都可能是导致干眼的原因。

干眼的表现特征

干眼的人通常会觉得眼睛干、涩、痒、疼，还可能会觉得眼睛内有异物，看东西模糊，畏光，迎风容易流泪等。

如何缓解干眼

一要改善生活习惯。美瞳、隐形眼镜，虽然美观，但会加重干眼，建议有相关症状的人减少使用，同时注意避免熬夜，在空气干燥的室内使用空气加湿器；二要补充维生素 A。缺乏维生素 A，泪腺上皮容易角质化，会影响泪液的分泌，使眼睛干燥；三要使用人工泪液，可改善眼表润滑程度并增加湿度，且不含防腐剂

也可减少对角膜的损坏；四要到医院治疗。目前干眼就医常见的方法是睑板腺理疗法，包括熏蒸、热敷、按摩，简称为“眼部 SPA”。

衡阳爱尔眼科医院开设有干眼门诊，临床率先推出眼部 SPA 疗法，并可以采用配合热敷和睑板腺按摩及疏通、泪小点栓塞、湿房镜等有效治疗。针对干眼的不同程度和类型，量“眼”定制治疗方案。咨询热线：8239955。

身材大比拼 “梨形”比“苹果形”更健康

女性的脂肪倾向蓄积在大腿处形成“梨形”身材，男性的脂肪倾向蓄积在腹部形成“苹果形”身材。美国研究人员通过动物实验发现，“梨形”身材比“苹果形”身材更健康。

美国加州大学欧文分校的研究人员在《免疫学前沿》杂志上报告说，雄性小鼠和雌性小鼠储存脂肪的方式不同。雌性小鼠的脂肪多储存于皮下，而雄性小鼠的脂肪则更多储存于内脏区域，后者的脂肪存储方式可能对体内器官造成影响。

研究人员用高脂肪饮食喂养小鼠，雄性小鼠会出现神经炎症，睾酮水平降低且精子数量减少，而雌性小鼠基本不受影响；当雌性小鼠的皮下区域脂肪蓄积过量，腹部区域开始肥胖时，也会出现神经炎症。

研究人员据此推测，由于在怀孕过程中体重会出现更多变化，雌性在进化过程中逐渐形成了能保护自身的脂肪存储方式，但雌性的腰部也肥胖起来后，这种保护效果就减弱了。

据新华社

电动牙刷虽好 手法更为重要

随着社会进步以及人们对口腔健康重视度的逐渐增加，电动牙刷已逐渐成为日常生活中的一部分。专家提醒，电动牙刷使用不当，会对牙齿造成不可逆的损害。

据福建医科大学附属口腔医院主任医师黄晓晶介绍，手动牙刷单纯靠刷毛接触牙面或牙龈进行机械清洁，而电动牙刷通过电动机芯的快速旋转或震动，使刷头产生高频震动，提高刷牙效率。

专家提醒，电动牙刷并非所有人都适合使用，一般来说，对于不能很好掌握刷牙方法的儿童、老年人、残障人士，电动牙刷可以帮助其更好地清洁牙齿，但如果长时间把电动牙刷停留在一两颗牙齿表面，不仅容易造成牙周组织受损，还会磨损牙釉质，所以这类人群使用电动牙刷最好经过训练或由看护人等协助使用。

“学龄前儿童正处于长牙和换牙的关键时期，牙齿和牙周组织比较稚嫩，建议 10 岁以下的儿童最好不要使用电动牙刷，如果一定要使用，应尽量选择刷毛软、刷头小、功率小、刷头和刷柄一体化的电动牙刷。”黄晓晶说。

黄晓晶认为，选用何种刷牙工具和正确掌握刷牙方法两者之间，显然后者更为重要，只要手法正确，普通刷牙也可以达到很好的效果。她建议使用“巴士刷牙法”来刷牙。首先将牙刷对准牙齿与牙龈交接的地方，刷毛与牙齿大致呈 45 度角，同时将刷毛向牙齿轻压呈圆弧，接着开始做短距离的水平运动，两颗到三颗牙前后来回约刷 10 次；刷咬合面时，也是两颗牙来回刷；刷门牙时，要把牙刷竖起来，一颗一颗上下来回刷，内外都要刷到。

据新华社