

# 面色不好,你该这样清理“内脏”

今日女报/凤网记者 李诗韵

晨起仔细观察自己的脸色,镜中的自己早已痘痘、斑点遍布,面色暗黄憔悴,于是,拿起护肤品一顿乱抹。殊不知,肌肤出问题,还得先检查你的内脏!

脸蛋漂亮跟五脏六腑有着莫大的关联,湖南省人民医院皮肤科主任徐晓芃告诉我们,“内脏干净皮肤才健康”。因此,想要拥有较好的面容,一定不能让你的内脏太“脏”。学好内脏清洁术,你才能拥有真正健康的肌肤哦。

## 五官异常?该“清理”内脏

### 皱纹突增:肝脏太脏



清晨起床,看镜子中的自己,短时间里,额头的皱纹竟增加不少。徐晓芃认为,MM们在懊悔自己没好好保养的同时,还得注意你的肝。“额头长皱纹是随着时间不可避免的自然现象,但皱纹突增则是肝脏负担过重的预兆,这时候的你必须远离烟、酒等刺激性食物,动物肝脏脂肪也得适量食用,多喝水,情况才能有所改善。”

### 鼻子发红:心脏太脏



“爱吃甜食不仅会导致肥胖的发生,更有可能导致鼻子发红、心脏负荷超重。”长沙美约会中医养生减肥研究院养生专家曹地利介绍,MM不妨用果仁、水果和酸奶代替平日常吃的巧克力等零食。出现鼻子发红情况时,应立即放松、休息,少吃含脂肪的东西。

### 黑眼圈:肾脏太脏



准点睡觉、按时起床,为什么仍旧黑眼圈发黑、眼神暗淡无光?徐晓芃认为,这和你生活作息有关系,我们得考虑是否为肾脏的负担重。“要改善黑眼圈问题,就应该少吃盐、糖、咖啡,多吃萝卜或者直接来点蒲公英。”

### 脸色不好:肺部太脏



脸色不好,脸颊发灰,补充各种维生素也无济于事,这说明你的身体正处于缺氧状态,导致肺部功能失常。徐晓芃建议,MM要加强锻炼,最好多去公园散步、慢跑,平时生活中多补充点绿色蔬菜,增加蛋白质、矿物质和粗纤维的摄入,好脸色就会回来。

### 唇干裂:雌激素紊乱



“嘴唇也能反映出一个人体的性激素水平。”曹地利介绍,一个人健康状况良好,情绪高涨时,嘴唇就会饱满、湿润。在女性排卵前,女性的嘴唇看起来更饱满,更加有诱惑力,这是因为女性体内雌激素水平在排卵前达到最高。但是当一个人抑郁、疲劳或缺少维生素B时,嘴唇也会干裂。

## 女人长斑?先检查妇科

对于爱美的女人而言,脸上色斑是最让人头疼苦恼的事。面部皮肤做了功课但还是会出现斑点问题,究竟是怎么回事呢?

徐晓芃表示,肌肤上的色斑不仅仅会影响到我们的面容,还很可能暗示着身体出现的一些疾病。脸上长斑究竟是哪些身体疾病在作怪呢?

**发际边斑点:**和妇科疾病有关,如女性激素不平衡等。

**眼皮部斑点:**多见于妊娠与人流次数过多的人及女性激素不平衡者。

**鼻下斑点:**多见于卵巢疾患。

**眼周围斑点:**多见于子宫疾患、流产过多及激素不平衡引起的情绪不稳定者。

**面颊的斑点:**多见于肝脏疾患,更年期老人,副肾上腺机能减弱者面部也有显现。

**下颚斑点:**见于血液酸化、白带过多的妇科疾病患。

**额头斑点:**多见于性激素、副肾激素、卵巢激素异常者。

**太阳穴、眼尾部斑点:**和甲状腺功能减弱、妊娠、更年期、神经质及心理受到强烈打击等原因相关。



专家帮帮忙>>



## 肌肤“大扫除”,食疗最靠谱

特邀专家:  
徐晓芃(湖南省人民医院皮肤科主任)

### ●补心:

心主血脉,而面部是血脉最为丰富的部位,供血不足,皮肤得不到滋养,面色就会恍白晦滞或萎黄无华。心气虚、心血亏少者可将龙眼莲子肉各30克、糯米100克,加水用武火烧沸,再改为小火慢慢煮至米粒烂透即可。

### ●补肝:

肝血不足,面部皮肤缺少血液滋养,则面色无华,暗淡无光,两目干涩,视物不清。对肝脏失调者,中医提倡食用“银杞菊花粥”。其做法为:银耳、菊花10克,糯米60克,同放锅内,加水适量煮粥,粥熟后调入适量蜂蜜服食。

### ●补脾:

脾为后天之本,脾失健运,气血津液不足,不能营养颜面,其人必精神萎靡,面色淡白,萎黄不泽。脾运障碍者应服用“红枣茯苓粥”。其做法是:大枣20枚,茯苓30克,糯米100克。将红枣洗

净剖开去核,茯苓捣碎,与糯米共煮成粥,代早餐食。

### ●补肺:

肺主皮毛。肺的气机以宣降为顺,人体通过肺气的宣发和肃降,使气血津液得以布散全身。若肺功能失常日久,则肌肤干燥,面容憔悴而苍白。肺功能失常者需要补肺气、养肺阴,可食用“百合粥”。其做法是:百合40克,粳米100克,冰糖适量。将百合、粳米加水适量煮粥。

### ●补肾:

肾主藏精。肾精充盈,肾气旺盛时,五脏功能也将正常运行,气血旺盛,容貌不衰。当肾气虚衰时,人的容颜黑暗,鬓发斑白,齿摇发落,皱纹满面,未老先衰。肾功能失调引起的容颜受损可服用“芝麻核桃粥”。其做法是:芝麻30克,核桃仁30克,糯米同放锅内,加水适量煮粥。代早餐食。

资讯>>

## 长沙地铁储值卡 友谊阿波罗线上独家首发

今日女报/凤网讯(记者 喻秋霖)“通过‘微购友阿’微信支付,就能轻轻松松就买到了地铁卡。”4月9日上午9点,长沙轨道交通集团有限公司在五一广场友阿春天地铁口前举行地铁首发仪式。此次,长沙轨道交通集团有限公司与湖南友谊阿波罗商业股份有限公司达成战略合作,携手全城首发长沙地铁储值卡。

作为长沙轨道交通的战略合作伙伴,友谊阿波罗集合线上线下资源全力助阵长沙地铁储值卡首发。除了长

沙地铁的五个售卖站点,市民还可在地铁2号线沿线友谊阿波罗旗下五一广场友阿春天、袁家岭友谊商店、火车站阿波罗商业广场三大门店总服务台进行抢购。

友谊阿波罗的O2O项目“微购友阿”微信公众平台和“玩购友阿”APP在此次地铁储值卡的首发中也担当了重要角色。市民只要关注“微购友阿”微信平台或者下载“玩购友阿”APP即可免去排队人多拥挤的烦恼,直接在线上一键轻松购买地铁储

值卡。除此之外,在线上购买地铁储值卡的用户还有机会获得友谊阿波罗提供的买单机会以及千元幸运大奖。友阿线上平台开放购买不到十秒就已售出地铁卡一百多张,数量还在不断攀升,销售火爆。

据悉,此次首发售卖的地铁储值卡数量有限,不想排队等待的市民可通过友阿线上或线下的渠道迅速购买。后续友谊阿波罗还将携手长沙轨道交通为市民带来更多精彩活动。