

看嘴唇知道你是否“色·戒”

不管是交谈还是做其他事,人们都是有意无意地在观察着对方的唇。很多人会在见面的第一时间告诉你,“你最近身体不好吧,唇色那么淡啊”、“你该少抽点烟了,嘴唇都青黑色,缺氧了都。”……

颜色

嘴唇为红色或是深红色或是紫红色

提示: 你的身体状态火比较大,颜色越向着深红发展,代表着体内的火就越大。

常见不适: 牙疼、头疼、头晕、便秘、尿黄等。

防治方法: 减少辛辣食物、糖类、鸡肉、羊肉的摄入,它们会让你体内的火气更旺;尽量不要服用含有人参、大枣等物质的补品。

嘴唇为淡白色

提示: 你的身体里不论是气还是血,都是处于相对匮乏的状态,因为它们都没有充盈到足够让你的唇显示出那种本来该有的淡红色来。

常见不适: 乏力、困倦、背痛、性欲低下等。

防治方法: 加强营养比较高的物质的摄入,不要再度挑食,不要再想着减肥,建议食品:鱼肉、鸡肉、牛肉、羊肉、鸡蛋等;带红色内皮的花生,每天适当嚼服,大枣至少一天十五枚以上;不要过度熬夜,那样会加剧你本已不足的能源的破坏性消耗。

嘴唇为青黑(紫)色

提示: 你的身体里还是有比



健康的唇
淡红色,圆润饱满而不干燥,无溃疡、开裂、疱疹。

资料图片

较明显的血淤气滞情况的存在,正常速度流动着的血液是不会呈现出这种颜色的唇的。

常见不适: 胸闷、爱叹气、胸部偶有刺痛、恶梦等。

防治方法: 每天的30分钟慢跑会彻底改变你的唇色;每天饮用1-2汤匙山西老陈醋,老陈醋有柔和的活血化淤作用和改善心情的作用;如果有吸烟情况,最好能够减少吸烟量。

嘴唇周围的皮肤泛起一圈黑色

提示: 你的身体里还是有比较明显的湿气存在,同时多少也意味着你的肾和脾胃都开始有不足的亏虚现象出现了。

常见不适: 食欲下降、消化较差、下肢有沉重感、小便频多。

防治方法: 尽量避免各种甜食、油炸、油腻、比较黏的食品、生冷食品等,因为它们能够让你的身体里产生更多的湿气;饭后一定不要急于卧倒或是睡眠;试着每天用热水泡一下脚,这会把热能直接从你的“根”补充到相联系的脏器的。

唇部皮肤干燥起皮

提示: 你体内的津液处于一种匮乏状态了,至少已经不能满足唇部皮肤的水分保障的程度了。

防治方法: 什么水果或是蔬菜的汁液比较多,就吃它们,这种植物内的汁液不同于我们日常饮用的水,它们更容易被我们的身体所利用。

上唇或是下唇起疱

提示: 需要注意了,你身体里的湿气太大了,并且已经开始变成湿毒了。检点一下你的食品是否过于偏重油炸类或是糖类、油腻类了,它们都是让你身体里产生湿毒的因素之一。

防治方法: 减少上述物质的摄入,如果是在抵制不了诱惑,至少也不要再像以前那样吃得很多了。注意要有意识地增加蔬菜的摄入量,清淡些总没坏处的。

上唇或是下唇内溃疡

提示: 关键在于区别溃疡面的颜色,如果是红色明显的,多半为上火;如果是白色为主,人体还是偏虚为主。

防治方法: 一定要吃含有VC含量高的水果,山楂、橙子、猕猴桃、西红柿等,切记不要拿西药的VC片来代替水果。用棉花多蘸些云南白药,直接按压到溃疡面上,停留30分钟,每天重复四五次,很快就会感觉到有效果的。

双侧或单侧口角开裂

提示: 一旦身体内出现脾胃阴虚的状态,那么最容易“缺血”的部位还是在口角,所以这种情况下,它们往往容易开裂。

防治方法: 吃那种熟透的猕猴桃,每次三个,每天三次,三天之后,你就会相信为什么它有魔力了。暂时性地多吃一些油脂比较大的食品。

健康时报

“孟母三迁”错了? 频繁搬家对孩子不好

快讯 (通讯员 孔晓明 记者 刘峻) 古有孟母三迁的故事,现在正成为许多家长们的“经典榜样”,为了让孩子有个好学校、好环境,孩子长到两三岁就开始操心,不过,南京妇幼保健院对该市9所托幼机构的1400余名孩子的心理以及行为进行了跟踪随访,发现频繁搬家不是件好事,这是导致孩子行为异常很重要的一个诱因,而另外一个奇怪的现象则是,学龄前行为异常的女孩子比男孩子偏多。

南京妇幼保健院专家梁沂说,学龄前的儿童行为异常,有多种因素,频繁搬家也是其中一个很重要的因素。孩子的适应能力不如成人,所以往往对大人搬

家“并不领情”,因为在一个陌生环境中,孩子更加难以寻找知心朋友,甚至因为陌生的环境而害怕出门。有趣的是,在调查中,学龄前儿童行为异常男女比例是1:2,女孩偏多。梁沂告诉记者,女孩发育要早于男孩,5岁之后,男孩很多还处在“傻乎乎”的状态,女孩子似乎已经朦朦胧胧有了点懂事了。

可能很多人不知道的是,妈妈的怀孕心情极大影响着孩子今后的性格、行为。如果妈妈在怀孕时的情绪不好,宝宝生下来的时候,脾气也不会好。专家提醒,若想让孩子心理健康,孕期心情平和,避免酒精刺激外,家庭要和睦,给孩子一个稳定的成长环境也很重要。

临产前,她的脑子里长了瘤

快讯 (通讯员 印红霞 记者 安莹) 小钱在怀孕37周的时候,发现自己脑子里长了个动脉瘤,如果进行手术,她和肚子里的宝宝将长时间暴露在X射线的辐射下,不进行手术,动脉瘤随时会“爆炸”。手术做还是不做……小钱和她的家人陷入了迷惘之中。最后通过南京军区总医院神经外科专家巧妙施法,动脉瘤被堵住。据了解,为临产的孕妇扫除脑子里的“地雷”,这在江苏还是首例。

南京军区总医院神经外科副主任医师张鑫说,如果是常规的介入手术,小钱可能要吃3

个小时的X射线,这种高强度的辐射无疑对肚里的宝宝是一种伤害。但是这个瘤又是急性性子,病人在生孩子的过程中,大脑供血会猛然加剧,动脉瘤有随时破裂的可能。在那个时候,小钱将面临非常危险的困难,很可能是孩子保住了,大人却没了。经过精密的计算,专家采用了一种非常规的手术,暂时堵住动脉瘤,在脑部形成一个血栓,动脉瘤失去供血后,会停止生长。手术非常成功,手术仅仅三周,小钱剖腹产下一名可爱的女孩,他们一家人都松了一口气。

生活直通车

- 家政
- 疏通
- 家电维修
- 装潢
- 电脑维修
- 搬家
- 开锁服务
- 老年公寓

婚庆

千禧 婚庆庆典。83210618
 苏禾 专题、会议、摄影。85125677
 角色媒体 摄影、广告、专题、制作、刻盘。83693918
 豪门 庆典、演出。84700019
 蝶之舞 婚庆、演出。1280。85631540

婚介交友

恩斯 白领婚介。84653091
 家缘天地 (省连锁) 不领证,不收会员费。83344552
 离女 ,45岁, 独居。15850774389
 女离 ,40, 觅婚友。15105140468

声讯天地

1元/分

穿越激情 16882411
 真情有约 96868800
 玫瑰情缘 96868808
 激情派对 16882410
 烈火 96868877

家政

家旺 专业高素质熟练工保洁、粉刷、满意付款、机器打蜡、地毯、门头、沙发。52307973、52312091
 乐万家 保洁、油烟机、地毯。84800900

家顺专业新装保洁打蜡

工具全、素质高、满意付款、地毯、粉刷。52253092

诚心

正规保洁、专业粉刷、打蜡、地毯、沙发、玻璃、石材、大型油机。86530821

宁联空调专业 移机精修。

保二年,有车运(一级资质)。
 86656893 (鼓楼、建邺)、
 84495582 (白下、玄武)、
 83402083 (下关、栖霞)、
 52607465 (江宁、秦淮、雨花)、
 85885994 (浦口、大厂)

苏宁空调专业移机 维修、

保修两年(一级单位)。
 86603520 (鼓楼、玄武)、
 86434500 (建邺、白下)、
 52635517 (秦淮、江宁)、
 86559501 (下关、栖霞、浦口)

千佳空调专业 移50、装

30、修20。免费加氟、免费运输(质保2年)、(一级单位);
 86656732; 全市热线:
 81618309 (江宁、东山);
 51794800 (大厂、浦口)

金陵便民服务网

诚信 专业团队、空调移机、精修、松下、索尼、飞利浦等进口、国产彩电、背投、液晶、快修冰箱、微波炉、电磁炉、电脑、水电、热水器、洗衣机、太阳能、油烟机、保洁
 城中 83806522 城北 85525652
 位 河西 86391311 城南 52975886

家友空调专业移50修

20 (免费加氟)(免费搬运) (质保2年), (一级单位)。
 86558732 (鼓楼、建邺);
 86662017 (白下、玄武);
 85888924 (下关、栖霞);
 85222503 (江宁、雨花、秦淮);
 51907072 (浦口、大厂)

五星 移、修、空调、彩电、热、

洗、微。52238892

零距离服务网

专业移修空调、彩电、液晶、电脑、冰箱、洗衣机、热水器、太阳能灶具、微波炉、油烟机回收、疏通。
 鼓、白、建 84591112
 雨、秦、江 52427112
 浦、下、玄、栖 85024062

法制现场便民网

高技能维修团队精修空调、移机、冰箱、彩电、洗衣机、微波炉、电脑、热水器、灶具、水电、疏通、保洁、全市连锁。
 位 客服:86030255 城南:52994836

五星 服务空调移、装、修。城中

83896956、河西 86555421
便捷 20元,精修电脑,全市连锁。86628967
立达空调 移50,修20,质保2年。全市热线:66865715
信誉空调 冰箱修20,移50,(信誉单位),86619383, 市区热线:81548740 江宁区

电脑维修

忠和 精修电脑、彩显。85316971 (迈皋桥、下关), 66865597 (白下、鼓楼), 83900420 (南湖、奥体), 85299587 (雨花、秦淮、江宁)
帮尔 电脑。81706248
科发 修电脑(回收)。52300676 (升州路); 85966730 (珠江路); 51507706 (南湖、河西); 51577450 (草场门); 85292730 (五塘村、迈皋桥)

星级30元 修电脑。

86681497 (水西门)、
 85176546 (瑞金路)、
 81626703 (长乐路)、
 83026206 (草场门)、
 83927395 (热河路)、
 83921163 (三牌楼)、
 82080084 (和燕路)、
 51745477 (雨花、江宁)

疏通

白下 通、改道、水电。84482738
 白下 通、改道、水电。84619536
 白下 疏通、通改、水。84586327
 迈皋桥 疏通。85422376
 白下 通改、水。84592946 (低价)
 白下 通改、钻、低价。84606359
 下关 通改。85623979
 河西 通、改、水。83933327
 秦淮 疏通、水电。52245400 (优)
 河西 通、改、水。83933327
 永安 水、电、气、漏。15951981230
 秦淮 通、钻孔 (低价)。52300730
 南精修、马桶、龙头、治漏。51601562
 鼓楼 通、改、水 (钻孔)。83831699
 鼓楼 通改。51640852
 江宁 通、改。52723005
 建邺 疏通、改道、水。86565809
 全城 修、马桶、水、电、治漏。52062222
 玄武 专疏通、水电、钻孔。83320773
 龙江 疏通、改、治、漏。81500075
 鼓楼 疏通。83608129
 玄武 疏通。84504781

装潢

利民 家装、店、公装。84441681
 社区 瓦、木、水、电、漆。84418492
诺之恒 先装后付,终身保质。52262115
欧德 家装、店装、公装,价优。85886164
名创 装饰、家装、店装、公装、南通巧匠。52308483
 华龙 瓦、木、水、电、漆。83927090
家诚 家装、公装、店装,保质低价。86609559
禾雨 装饰、瓦、木、水、电、漆。52304158
海天 拆除。13002519136
赛沃 店装、展柜。85389033
冉升 家、店、设计施工。13585101505
家思特 装饰:公、家、店装免费设计。86998256
诺文 家装、店装、公装、厂房、改造。86481371
突破 装饰专业,保质价优。13951781801
百姓 瓦、木、水、电、漆。81624849
新佳 承接、店面、办公、单位装潢。81642881
 亚龙 防水、水电、乳胶漆。52341262
保达冠 家装、公装、店装。86897108

承接工程

承接 钢构、护栏、活动板房价低? 13851519438
 承接 各种电视监控工程。85385038