

## 备考冲刺期,穴位来“充电”

高考、中考接踵而至,冲刺阶段的复习压力让很多考生疲惫不堪,下面介绍几个人体自带的“充电桩”,帮助大家调整状态,恢复精力。

**太阳穴+风池穴:晨间唤醒“神器”**

太阳穴位于眉梢与目外眦之间,向后约一横指的凹陷处。按摩该穴可清肝明目、通络止痛,缓解疲劳和困倦。风池穴位于颈后枕骨下,两个“大筋”外侧缘的凹陷中,与耳垂平齐。按摩该穴可疏风清热、醒脑安神。

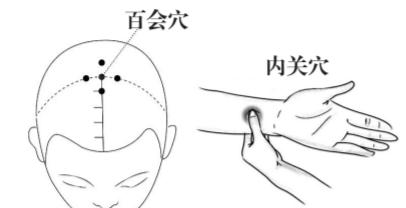
**按摩方法:**用双手拇指分别按揉两侧太阳穴,沿顺时针和逆时针方向各按揉20至30次;再将双手食指与中指并拢,稍用力按压

**医生提醒:**两侧风池穴30至60次。

**合谷穴:午后困倦“克星”**



该穴位于前发际正中直上5寸处。按摩该穴可升阳醒脑,改善头部血液循环。内关穴是手厥阴心包经的络穴,位于前臂正中,腕横纹上2寸处。按摩该穴可醒脑开窍。



**按摩方法:**用一手拇指按压另一手的合谷穴,垂直用力,按而揉之,每次按揉3至5分钟。

**百会穴+内关穴:夜间续航“黄金搭档”**

百会穴是调节大脑功能的要穴。“百会”意指手足三阳经及督脉的阳气在此交

(摘自《学生健康报》)

## B族维生素的功能与食补途径

B族维生素是一个大家族,故冠以“族”,最常见的有如下几种:

**维生素B<sub>1</sub>(硫胺素)、维生素B<sub>2</sub>(核黄素)、维生素B<sub>3</sub>(烟酸)、维生素B<sub>5</sub>(吡哆素)、维生素B<sub>6</sub>(叶酸)、维生素B<sub>12</sub>(钴胺素)。**

B族维生素各有特性,具体功能与食补途径如下:

**维生素B<sub>1</sub>:**缺乏会导致脚气病,表现为下肢神经炎,严重者甚至发生全身浮肿、心力衰竭。

**补充来源:**豆类和种子外皮、胚芽、酵母、动物内脏和瘦肉等。

**维生素B<sub>2</sub>:**缺乏可引起口角炎、唇炎、

可引起口角炎、唇炎、

霜会随着出汗、

防晒系数越高越好

室内、车内不需要防晒

UVA(长波紫外线)是导致皮肤老化的元凶,它的穿透力很强,甚至能穿透玻璃。在室内、车内靠近窗户的位置,紫外线也能透过玻璃照射进来,所以长时间待在窗边,同样有被晒黑、晒伤的风险。

**防晒霜涂抹一次就够** 很多人出门前涂一次防晒霜,就觉得全天无忧了,其实,防晒

阴囊炎、眼睑炎等。

**补充来源:**奶制品、肉类、蛋类、动物肝脏等。

**维生素B<sub>3</sub>:**缺乏可引起糙皮病,主要表现为皮炎,甚至腹泻及痴呆等。

**补充来源:**酵母、肉类、动物肝脏、谷类、菜豆等。

**维生素B<sub>5</sub>:**缺乏时易疲劳、食欲不振、恶心等。

**补充来源:**鸡肉、牛肉、动物肝脏、谷类、土豆、西红柿等。

**维生素B<sub>6</sub>:**缺乏会引起末梢神经炎、唇炎、舌炎、皮脂溢出和小细胞性贫血等。使

用某些药物(如抗结核药异烟肼),也可能致其缺乏。

**补充来源:**动物肝脏、鱼类、肉类、全麦、坚果、豆类、

蛋黄和酵母等。

**维生素B<sub>9</sub>:**缺乏可导致巨幼红细胞性贫血、高同型半胱氨酸血症等,孕期缺乏可导致胎儿神经管畸形、唇腭裂等出生缺陷。

**补充来源:**食物中含量丰富,肠道细菌也能够合成,绿叶蔬菜、水果、酵母和动物肝脏等含量较多。

**维生素B<sub>12</sub>:**缺乏时也可能导致巨幼红细胞性贫血等多种疾病,多见于有严重吸收障碍者及长期素食者。

**补充来源:**广泛存在于动物性食物中,仅由微生物合成,酵母和动物肝脏中含量丰富,植物中不存在。

(综合央视网、《三湘都市报》、《广州日报》)

## 常见防晒误区及应对

霜会随着出汗、紫外线分解而逐渐失效,尤其是化学防晒,2小时左右防护力就会下降。

防晒系数越高越好

室内、车内不需要防晒

防晒霜涂抹一次就够

如何正确选择防晒产品

霜会随着出汗、紫外线分解而逐渐失效,尤其是化学防晒,2小时左右防护力就会下降。

防晒系数越高越好

室内、车内不需要防晒

防晒霜涂抹一次就够

如何正确选择防晒产品</