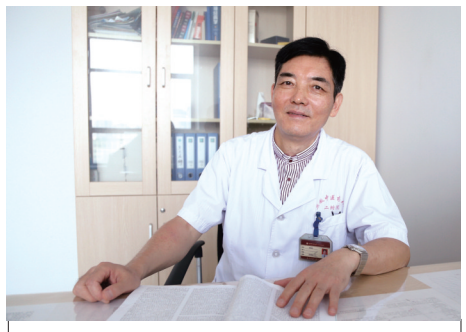
□专家谈养生

桃花朵朵开 科学服用美白祛斑

桃花朵朵开，令人心旷神怡，除了供人观赏外，桃花还具有药用价值，一起来听听安徽省针灸医院脑病四科主任陈幸生谈一谈桃花的养生功效。

□王津淼 记者 马冰璐 文/图



名医简介： 陈幸生　主任医师，全国老中医药专家学术经验继承人，擅长针药并用治疗脑出血、脑梗塞、脑外伤后遗症、脊髓病变、偏头痛、面瘫、睡眠障碍和眩晕等神经内科疾病以及部分疑难杂症。

桃花的药用价值

桃花除了美、充满诗情画意，还有重要的药用价值。桃花味甘、辛，性微温，有活血悦肤、峻下利尿、化瘀止痛等功效。可治疗水肿、脚气、体内水液代谢障碍、消化不良、二便不畅、闭经等。

桃花的美容功效

桃花的美容功效众所周知，主要是桃花具有美白祛斑的功效。其作用是源于花中含有的山奈酚、香、豆精、三叶豆甙和维生素A、B、C等营养物质。

这些物质能扩张血管，疏通脉络，润泽肌肤，改善血液循环，促进皮肤营养和氧供给，促进使人体衰老的脂褐质素加快排泄，防止黑色素在皮肤内慢性沉积，从而能有效地预防黄褐斑、雀斑、黑斑。

外用：将新鲜的桃花捣烂取汁涂于脸部，轻轻按摩片刻；也可用阴干的桃花粉末，用蜂蜜调匀涂敷脸部，然后洗净。

鲜花中的营养物质可滋润皮肤，改变面部细胞的活力，从而达到面色红润、皮肤润泽光洁、富有弹性的美容效果。

内服：取桃花4克，冬瓜仁5克，白杨树皮3克。沸水冲泡，加盖，10分钟后可饮。可反复冲泡3～4次，当茶水饮用，每日一剂。

适用于有面部黑斑、妊娠色素斑、老年斑者，以及日照较强地区的皮肤较黑者，具有美白祛斑功效。需要特别注意的是，由于桃花为峻下破血之药，孕妇及月经量过多者，不宜服用桃花。

桃花还能减肥修身

川桃花10克泡水，不时饮用，不但能减肥，而且能使脸色白红润，可谓一举两得。本方在《肘后方》《千金要方》中都有收载，均指出能“细腰身”，说明本品具有明显的减肥作用。

桃花之所以能减肥，是因为它具有荡涤痰浊，使之从大便而出的功效。李时珍认为“走泄下降，利大肠甚快，用以治气实人病水饮肿满、积带大小倒闭塞者，则有功无害”(《本草纲目》)。可见桃花有去水消肿、减肥的作用。

陈幸生提醒，桃花虽好，却不宜长期服用，由于桃花具有缓泻作用，长期使用会损耗身体元气及阴血，导致体质虚弱，应加以注意。

□养生运动

这4个锻炼错误最“伤身”

星报讯(记者 马冰璐) 运动有益身心健康，但下列锻炼错误不避免的话，可能会“伤身”哦！

不做拉伸：运动前后都要拉伸，特别是运动后，否则容易加重关节和肌肉疲劳，久而久之形成运动损伤。拉伸练习时间至少要保证10分钟，或者约为运动持续时间的1/3。

动作不准确：常听说的“跑步伤膝”就是动作不标准造成的，只要动作标准，运动负荷合理，运动伤害是可以避免的。

不循序渐进：平时不经常运动的人，尤其是老年人，一定要从较低强度(微微出汗)、短时间(约10分钟)、长间隔(每周运动2～3天)开始，逐步提高强度。

不长期坚持：“三天打鱼两天晒网”难以达到锻炼效果，要根据自己的体质、运动能力等，确立一个能实现的锻炼目标，长期坚持。

□生活百科

春季食疗养生 不妨试试这些食物

星报讯(记者 马冰璐) 春季万物复苏，是食疗养生的好季节，下列食物便是不错的选择。

黑芝麻

春天人体钙流失比较快，骨骼变脆，尤其是儿童和老人，黑芝麻的钙含量是鸡蛋和牛奶的6倍，特别适合春季补钙。黑芝麻中钾含量丰富，每百克黑芝麻中含钾高，而含钠则少很多，钾钠含量的比例接近40:1，对控制血压和保持心脏健康非常重要。

韭菜

韭菜具有散瘀、解毒的功效，可有效降低血脂，防治冠心病、贫血与动脉硬化，所以不妨适当多吃韭菜。韭菜富含维生素A，多吃不仅能美容护肤、明目和润肺，还能降低患伤风感冒、寒喘等疾病的几率。

豆芽

吃豆芽时，能够有效地吸收其中的抗酸性物质，这种物质对于高血压、心脏病、动脉硬化有很好的防治作用，对于促进血液循环、疏通血管也有帮助。

山药

山药富含多种维生素和矿物质，有助心脑健康，新鲜块茎中含有的糖蛋白和甘露聚糖等活性成分，还能有效防止血脂在血管壁沉淀，从而起到预防动脉硬化的功效。

□医疗传真

15岁少女截肢术后严重感染 游离皮瓣移植成功挽救残肢

星报讯(郑慧 记者 马冰璐) 15岁的花季少女小菲(化名)是定远县的一名初中学生，在放学回家的途中遭遇飞来横祸，全身多发伤，头部、左肩、左腿先后接受手术治疗，其中左小腿因损毁伤不得不截肢。术后，左腿截肢残端感染，伤口一直不愈合，面临气性坏疽等严重创伤后并发症风险。在当地医院的建议下，小菲转入安医大二附院治疗。

经历了长达一个月的抗感染和清创治疗，小菲的病情终于慢慢稳定，考虑到以后装假肢等情况，治疗组决定为其实施皮瓣移植解决创面缺损问题。手术过程中，医生取下一块约400平方厘米的游离皮瓣，同时切取了股外侧肌的部分肌肉及神经。动静脉、神经全部成功吻合，术中通血试验良好，移植成功，小菲的左膝保住了。

女子莫名变丑 原是垂体瘤“作怪”

星报讯(付艳 记者 马冰璐) 今年46岁的李红(化名)近年来变丑了，从瓜子脸、黛眉杏眼逐渐变成鼻直口方、棱角分明的男性面容，手指也慢慢地变得粗短，这是怎么回事呢？经诊断，原是垂体瘤“作怪”。记者从安医大四附院获悉，医护团队为她实施了经蝶窦垂体瘤切除术，术后三天，复查激素水平正常，她康复出院。

耳鼻咽喉头颈外科主任李红武介绍，虽然脑垂体瘤导致的症状多多，但只要经过手术切除，这些症状会逐渐消除。“垂体瘤微创手术已日益成熟，大部分垂体腺瘤可采取微创经鼻蝶入路切除肿瘤，不需要开颅，具有创伤小、恢复快、费用低、并发症概率低等优势。”

“聪明娃”竟是“星星的孩子”

专家：家长要注意观察孩子的行为举止

星报讯(江薇薇 周妍 记者 马冰璐) 6岁的毛毛(化名)喜欢算术，熟悉汽车品牌，甚至清楚每个零件的构造、功能，智力测试118，可他上课注意力不集中，不擅长发言、朗诵……当他被确诊为轻度孤独症时，他的父母十分诧异：“如此聪明的孩子怎么会是自闭症呢？”安徽省儿童医院专家提醒，家长要注意观察孩子的行为举止，早发现、早干预可以显著改善儿童自闭症的不良预后。

就诊时，医生发现，毛毛同他人交谈时会回避他人的目光，聊到感兴趣的知识时非常激动，滔滔不绝地说话，医生转换话题，他便又快速回到原话题。根据医生长时间的行为观察，完善智力测试：智力118，最终诊断他为轻度孤独症谱系障碍。

安徽省儿童医院专家表示，严格来说，自闭症并不能被治愈。但通过早期科学合理的干预，孩子预后可以得到不同程度的改善，家长要注意观察孩子的行为举止，早发现、早干预可以显著改善儿童自闭症的不良预后。

□图说



昨日，合肥市竹荫里社区举办“健康饮食”课堂，营养师通过“小实验”的方式讲解了食品添加剂的危害，并传授了健康饮食知识。 □李晨阳 孙雨静 记者 马冰璐 文/图