

皮肤干燥、容易紧张、疲劳嗜睡……这些日常生活中的小毛病，其实都在提醒你体内缺乏某种营养素了。如何读懂身体给你的暗示？以下一些身体小信号，大家可以对照着检查一下。



眼干手凉失眠 身体在喊你补充营养

□张静

眼睛干涩、充血，易紧张 缺B族维生素

B族维生素是中国人最容易缺的维生素之一，尤其是维生素B₂。B族维生素能调节眼窝内的液体总量，缺维B₂时，眼睛表面的血管容易感染，导致眼睛干涩、结膜炎和红血丝。其实维B₂和所有皮肤黏膜方面的疾病都有关系，比如口腔黏膜溃疡、牙龈红肿等。一旦出现这些症状，最好先补维B₂，如果还不好，再考虑其他原因。此外，B族维生素有减压作用，还能增强人的注意力、改善认知能力。缺维B的人，常常容易紧张。

含维B食物：奶制品、肉类、肝脏。
每日推荐量：男性1.4毫克，女性1.2毫克。很多食物都含维B₂，但又没有一种特别丰富的，所以可能缺乏时，最好吃补充剂。

肌肉痉挛、失眠 缺镁

英国人普遍缺镁，因为他们的膳食多以快餐、汽水、薯片、饼干和细粮等低镁食物为主。大量食用奶制品等含钙量丰富的食品，也会降低体内镁含量。

中国人缺镁并不是很严重，可能和我们吃较多杂食有关。不过，常吃快餐和薯片的年轻人要多加小心。镁对于向肌肉传递信号的神经元至关重要，还能帮助身体产生更多褪黑素，调整人的睡眠规律。因此，轻微缺镁会导致肌肉痉挛和失眠，严重缺镁会引发心脏病和胃肠疾病。

含镁食物：玉米、全谷物食品、果脯、蘑菇和坚果。如果选择补充剂，要注意避免摄入奶制品和含钙丰富的食物。

每日推荐量：350毫克。300毫克相当于9勺半玉米面、240克粗粮面条、11片全麦面包、20颗无花果、22颗小胡桃。

尿道感染、伤口愈合时间长 缺维生素C

西方人吃肉多、蔬菜少，因此更容易缺维C；在中国，缺维C的多是饮食不规律的年轻人。研究表明，维C可减少尿道里有细菌的数量，如果缺乏，容易发生尿道感染。

它对于胶原蛋白的构成、皮肤组织的强健和伤口愈合也非常重要，只要微量缺乏，很快就会出现擦伤增加、经常淤青、伤口

愈合时间长等现象。严重的维C缺乏会导致坏血病。

含维C食物：柑橘类水果、西兰花、红色蔬菜（西红柿、红叶卷心菜等）。

每日推荐量：维C是水溶性维生素，身体不能储备，所以需每天补充。中国推荐量100毫克。60毫克相当于2个猕猴桃、8.5勺番茄汁。多补维C不会对身体造成伤害，因为多余的会通过尿液排出体外。

手脚冰凉 缺硒

硒可以调节甲状腺功能，而甲状腺分泌激素，掌控身体的新陈代谢和血液循环。轻微缺硒的人血液循环不好，会觉得手脚冰凉；严重缺硒则导致免疫力低下、视力减退、易患心血管疾病和肿瘤。硒有一定的解毒作用，能和体内重金属结合，减少它们的危害。

含硒食物：最好的是贝类海鲜等，其硒含量比较稳定。
每日推荐量：50微克。

皮肤干燥粗糙 缺维生素A

大多数人都是轻微缺少维A，真正严重缺乏的人很少。维A以保持皮肤的柔软、弹性著称，皮肤干燥、粗糙，暗光下视力差，小孩反复呼吸道感染都与它有很大关系。

含维A食物：猪肝、鸡蛋、奶制品、红色和橙色果蔬。

每日推荐量：800国际单位。相当于100克黄油、2根胡萝卜、3/4个红辣椒和3块哈密瓜。

疲劳、嗜睡 缺铁

血液中运输氧气的血红蛋白的重要成分就是铁元素。阿伦斯说，稍微缺铁会让人疲劳、嗜睡，觉得死气沉沉、没精打采，严重的话会引起缺铁性贫血。专家表示，中国人缺铁更严重，这和我们多从植物中吸收铁有关，菠菜中含铁多，但吸收率只有1%，远不如吃瘦肉补充的铁好吸收。

含铁食物：红肉是最佳来源，其次是蛋黄和果脯。维C有助铁吸收，但茶叶里的单宁酸阻碍铁吸收。

每日推荐量：男性15毫克，女性20毫克。14毫克相当于360克粗粮面条、51个杏脯、2个煮鸡蛋。

消费资讯

人民币贬值 “十一”去哪儿旅游更划算

□张国刚

对普通百姓来讲，人民币贬值影响最大的就是出国旅游和购物了。上周五，人民币对美元中间价略有回升，报6.3864，但对欧元中间价已低至7.1771。不过，这并不代表近期出境旅游都不划算。从汇率行情看，新加坡、马来西亚、俄罗斯等地旅游仍然比较“值”。

8月央行调整人民币中间价报价后，人民币对美元中间价连续三天下跌千点。“贬值较为明显的，除了对美元，还有对英镑和欧元汇率，其中人民币对欧元贬值幅度最大。”某货币经纪公司市场部相关人士告诉记者，“跌得最少的是对新加坡元和港元，对泰铢几乎没变化，而对马来西亚林吉特、卢布反而有所升值。因此最近出游去这五个地方受汇率影响最小。”

在北京市朝阳区某金融机构就职的“80后”苏小姐就在为“十一”长假去哪里纠结。“原来准备去欧洲，按照人均消费购物3000欧元算，与人民币中间价调整前相比，两个人增加成本约3000元，去美国也贵了近2000元，还是去东南亚省钱。”苏小姐说。

今年2月，欧洲央行推出量化宽松政策，使欧元对人民币一度跌幅超过20%。不过，时隔半年，随着人民币汇率回落，8月13日起，人民币对欧元中间价重

新回到“7”以上。不过与去年同期相比，每兑换1万欧元还是可节省1万元人民币，相当于打个9折。

据一家旅行社负责人介绍，经过8月人民币贬值，日元、韩元分别升值2%-4%，此前比较火爆的日本、韩国购物游“还可以有”，与一年前相比约为8.5折。而新加坡、马来西亚和泰国，无论从历史行情还是近期表现看，货币都处于低位。

多位旅游爱好者向记者表示，当前跟着汇率去旅游最划算的还是俄罗斯。根据中国货币网发布的中间价，8月21日，1元人民币折合10.6232卢布，而一年前1元人民币仅折合5.8645卢布。据俄罗斯旅游署信息，从今年初开始，来自中国的游客流量增加了180%。

不过，专家也提醒，受发达国家货币政策分化和人民币贬值外溢效果影响，汇率特别是新兴市场国家汇率波动较大。中国银行北京分行资金交易员时文表示，由于市场普遍预期美联储可能会重新评估人民币贬值对于全球经济的影响，甚至推迟升息的时点，导致市场选择欧系货币和黄金来寻求避险。总体看美元走势仍比较乐观，英镑也继续看涨。有出境旅游购汇需求的市民应时时关注，避免剧烈波动造成损失。

健康资讯

一孕傻三年？ 加拿大科学家：没道理

□琳娜

民间有种说法“一孕傻三年”，但加拿大西安大略大学科学家发现：怀孕并不会让女性记忆力下降，反而会使她们表现更出色。

西安大略大学研究人员将54名女性分成两组进行心理测试。受试者年龄相近、背景相仿，其中一半是孕妇，另一半未生育。在排除抑郁症等可能对结果产生干扰的因素后，研究人员发现，孕妇们在短期记忆测试上表现反而更为出色。

研究人员解释，怀孕并未使女性的大脑变得“一团糟”，反而会使她们的大脑灰质质量更为

充沛，为日后当妈妈面临各种挑战做好准备。研究负责人伊丽莎白·汉普森博士表示，如果女性在怀孕期间未出现抑郁症状，怀孕荷尔蒙能调节大脑内的化学物质以改善记忆力，并且会一直持续到当妈妈以后。此外，怀孕产生的激素还能帮助女性提升方向感等技能。

杨百翰大学此前研究也称，“婴儿脑”（即怀孕后变傻）或许根本不存在，只是由于孕妇对这一暗示预期过于强烈，对记忆丧失过度警觉，产生记忆变差的错觉。

【健康红绿灯】

绿灯

睡前喝碗燕麦片



燕麦是很有价值的睡前佳品，因为燕麦中含有褪黑素，褪黑素可以改善睡眠，缩短睡前觉醒时间和入睡时间，并使睡眠中觉醒次数明显减少。所以，睡前煮一小碗谷类（谷类食品），加少许蜂蜜混合其中饮用再好不过了。

喝红茶暖胃护心



茶黄素是红茶中最主要的功能性成分。大量医学研究表明，饮用红茶有助调节人体动脉中低密度脂蛋白和高密度脂蛋白的含量，从而降低心血管疾病的发生概率。此外，茶黄素还可抗氧化、抗癌、预防慢性炎症和肥胖。从中医的角度来说，红茶性温，有暖胃的作用，虚寒体质者和老年人宜饮性温的红茶。

红灯

感冒时别吃枸杞



枸杞子虽然具有很好的滋补和治疗作用，但也不是所有的人都适合服用的。由于它温热身体的效果相当强，正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。另外，患有高血压、性情太过急躁的人最好也别吃。

刮胡子频率影响寿命



据英国一项研究显示，针对中年男子进行调查发现，男士们是否每天刮胡子竟会影响寿命：不是每天刮胡子男士罹患心血管疾病的机率，比每天刮胡子的人要高。

公告

北京金隅大成开发有限公司(原北京大成开发集团有限公司,以下简称大成公司)分别于2009年6月26日、2009年10月22日将丰台区蒋家坟189号房屋拆迁补偿款人民币1513875.40元、丰台区蒋家坟37号房屋拆迁补偿款人民币3895000元提存至北京市首佳公证处。现大成公司欲从公证处取回上述提存款。如利害关系人对此有异议,请自本公告发布之日起7日内与北京市首佳公证处联系(公证处地址:丰台区西四环南路56号望园大厦十层,联系人:刘雅静,联系电话:63838137、63814365)。如无人提出异议或所提异议不成立,公告期满后大成公司将取回上述提存款。特此公告。

北京金隅大成开发有限公司
2015年8月21日