



《咬文嚼字》发布2015年度“十大流行语”，依次是：获得感、互联网+、颜值、宝宝、创客、脑洞大开、任性、剁手党、网红、主要看气质。

“主要看气质”成年度流行语 教你练就好气质

□九宗

主要看气质是最近的网络热词，也刷爆了很多人的朋友圈。拍了一张丑照，怎么给自己解围？不如大方回应：“主要看气质。”

美貌是天生的，气质却可以后天培养，与其纠结上天为什么不赐我们一副天使面孔，不如提防以下几个坏习惯，让好气质由内而外焕发出来。

偏侧咀嚼， 嚼出“大小脸”

如果吃饭时总用一侧咀嚼，可能变成“大小脸”，特别是一些人牙坏了拖着不治，总爱用一边牙咀嚼食物。尽管短时间内没影响，但时间久了，一侧咬肌发达，与另一侧对比鲜明，就会形成“大小脸”。

北京天坛医院口腔科主任王昊介绍，偏侧咀嚼导致的“大小脸”其实是用进废退造成的，儿童时期表现更明显。如果孩子在发育过程中偏侧咀嚼比较严重，容易造成偏颌畸形，轻一点，下巴歪；严重了，影响整个颅颌面，不光下巴歪，连眼睛都一高一低。除了大小脸，偏侧咀嚼还容易让废用侧出现牙结石、牙龈发炎、萎缩等问题。

想保持一副天然对称脸，王昊主任建议吃饭时就得有意识地“双侧咀嚼”。“双侧咀嚼不是说食物一口吞下去两边牙一起嚼，这样反而容易咬着舌头，而是两边牙换着嚼。”

长期熬夜： 熬出“死鱼眼”

“夜猫子”除了容易伤肝伤身外，表现在五官上，最容易受伤的就是眼睛。中国中医科学院眼科医院副主任医师杨永升介绍，长期熬夜、处于干燥、封闭和电子辐射强的环境下，容易造成干眼病，夜里神气活现，白天无精打采，眼袋、眼纹、红血丝、黑眼圈接踵而至。都说眼睛是心灵的窗户，这样的眼神肯定不好看，更别说气质了。

要保持“电眼”黑眸，就要避免熬夜，均衡饮食，多吃富含

维生素A、维生素C的蔬果。解放军309医院营养科主任左小霞建议，“夜猫子”们每天榨一杯深色蔬菜汁，比如紫甘蓝、青椒、黄椒、西红柿或者黄瓜三类，补充维C和β胡萝卜素来缓解眼部疲劳，唤醒眼眸神采，当然最重要的还是避免熬夜。

机不离手： 养出“颈痕纹”

无论是等车、吃饭、上厕所，“手机党”每天的固定姿势都是低头60度，紧盯手机屏，生怕漏过任何一条讯息。中国医学科学院整形外科医院激光美容中心主治医师冯永强介绍，长期低头会使脖子承受更大压力，使颈部皮肤受到挤压，失去活力，加深颈痕，而颈痕纹一旦产生很难消除。

想保持颈部肌肤的紧致，冯永强建议，“低头族”最好控制每天低头看手机的频次，空闲时间多做颈部的健身保健操，面颈部清洁完涂抹润肤霜的时候，同时也要照顾到颈部肌肤，不要顾此失彼，只要“面子”不要脖子。

口味太重： 皮肤变“月球”

几乎所有“重口味”爱好者都抗拒不了路边摊的诱惑：串串香、麻辣烫、麻辣香锅。殊不知，鲜香咸辣只是“爽”了嘴巴，却害苦了一张脸。

中国中医科学院望京医院皮肤科副主任医师舒友廉介绍，过甜过辣等食物容易造成皮肤干燥，甚至引发毛囊炎和疖肿。尽管有些人叫嚣着“别人吃辣怎么不长痘”继续放任味蕾在浓油赤酱里绽放，但体质不同的人对刺激性食物的反应确实不同。

“虚寒体质多吃点辣椒也没事儿，但燥热体质的人很容易一吃辣就长痘。”想要保持皮肤细滑润泽，舒友廉建议，要保持饮食均衡，多吃瓜果蔬菜，重视睡眠，保持心情愉悦。建议多吃些诸如鸡肉拌蔬菜这种既营养又美味的热拌菜。

■健康资讯

喝酒的时候 搭配哪些菜不易伤肝

对于很多把饮酒当喝茶的人来说，他们对酒的痴迷真的就和鱼少不了水一样，要想让他们把酒戒掉，那简直就是要把他们的命，更有甚者宁愿戒饭也不愿戒酒。

虽然都知道大量饮酒有伤身体，可是现在有许多应酬的场合都免不了要喝酒。戒酒专家表示，如果能够挑对下酒菜，不仅可以饱口福，还可以尽量将酒精对人体的伤害降到最低。

喝酒选对菜减少肝损伤，大家可以尝试以下搭配方法：

吃含糖和醋的菜

都知道喝酒伤肝，糖就对肝脏有保护作用。而醋中富含有机酸，能增进食欲，帮助消化，使食物中的营养成分更易被人体吸收。况且，醋中维生素B1、B2、C以及钾、钠、钙、铁、锌、铜、磷等无机盐也非常丰富，这些营养素都对人体大有益处。

而且，往菜里放糖的同时加点醋，能使五味调和，滋味更鲜。所以做下酒菜时，应适当选

用一两款糖醋菜，如糖醋鱼、糖醋里脊、糖醋藕片等。

富含蛋白质的菜

如家常豆腐、清炖鸡、烧排骨等。因为它们含有大量蛋氨酸和胆碱，对肝脏具有保护作用。此外，富含维生素和无机盐的蔬菜也不能少，如豆芽、菠菜、白菜等。

不吃熏腊食品

需要注意的是，最好不要用咸鱼、香肠、腊肉下酒，因为熏腊食品含有亚硝酸盐，与酒精发生反应，不仅伤肝，甚至还会诱发癌症。

以上就是由戒酒专家为您简单地介绍了几种护肝效果比较好的下酒菜，希望能对那些酗酒人士有一定的帮助作用。

饮酒没错，偶尔少量喝酒对身体也确实有好处，但是长期大量地饮酒，则会导致酒精性脂肪肝，所以说，生活中您还是应该多注意自己的身体健康，时刻注意少喝点，喝酒的时候也该好好搭配菜肴，减少酒对肝脏的伤害。

【健康红绿灯】

绿灯

早餐质量高控制体重



由鸡蛋和肉组成的早餐是高血脂患者最糟糕的选择。应该食用更健康的食物，比如一些纤维食物，再加上酸奶和水果。如果想来些甜食，往无糖酸奶里加点蜂蜜吧。每天早上一杯酸奶可以帮你控制体重。

酸枣是枣中VC之王



跟普通鲜枣相比，酸枣的膳食纤维以及钙、铁、镁等含量要高很多。并且，酸枣的VC含量高达900毫克/百克，可以称得上是枣中之王。酸枣中的有机酸可促进消化，解腻开胃。另外，适当吃些酸枣还能增加肠胃蠕动，防止便秘。

红灯

高血压患者慎用鸡精



鸡精本身含有一定量的食盐，如果炒菜和做汤时用了鸡精，用盐量一定要减少。如果放了足量的食盐，再加一大勺鸡精，会额外增加钠盐的摄入量，非常不利于高血压患者的健康。此外，鸡精中的核苷酸还会加重痛风病人的病情，应谨慎食用。

久坐不动加速衰老



久坐不动的危险已经在多项研究中得到证实，会大大增加患肾病、心血管疾病、癌症的风险以及加速衰老。至于导致肥胖更不必多说。一般在办公桌前坐超过30分钟，就应该起来活动一下。平时也要多进行规律的运动锻炼，以预防疾病、促进身体健康。



垃圾分类倡导绿色生活

昨天，“践行绿色生活 崇尚生态文明”活动在通州玉桥街道举行。中华环保基金会工作人员走进社区，通过不同的方式宣传环保理念，让居民养成从垃圾源头进行分类的理念，更有利于垃圾分类工作的开展及文明整洁环境的创建。

本报记者 孙妍 摄影报道