

冬季八部位一定要保暖

寒冷的冬季,“温暖”恐怕是人们最渴望的事情了。从远古时期的裹兽皮、缠树枝,到现代的保暖内衣、帽子、围巾、手套等“配套设施”,人们已经意识到,身体的某些部位对防寒保暖至关重要。医生提醒,冬季人体新陈代謝相对缓慢,抗寒能力下降,容易受凉发病,尤其是老年人、女性与体质虚弱者。要想平安过冬,必须重视身体的保暖重点部位。

1、头暖。中医认为,“头是诸阳之会”,人体经脉多汇聚于头部。头部得不到保护,就像热水瓶没有盖子一样,体内阳气最容易散掉。因此冬天出门,戴一顶合适的帽子是很必要的。

2、鼻暖。“鼻为肺之窍”,预防呼吸系统疾病,就要守好这道“门”。每

天早晨和睡前,可用双手拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩 30 次左右,接按摩鼻翼两侧的迎香穴 15 至 20 次,促进气血流通,增强鼻的耐寒能力。风大时出门戴上口罩。

3、耳暖。“鼻为肺之窍”,预防呼吸系统疾病,就要守好这道“门”。每天早晨和睡前,可用双手拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩 30 次左右,接按摩鼻翼两侧的迎香穴 15 至 20 次,促进气血流通,增强鼻的耐寒能力。风大时出门戴上口罩。

4、颈暖。颈部上承头颅,下接躯干,称得上人体的要塞,颈部受凉,可使局部血管收缩,血流速度降低,甚至诱发眩晕、大脑供血不足等不适。因此,冬天出门一定要备条温暖的围巾,特别是患有

高血压、心脏病、慢性呼吸系统疾病、颈椎病等的人。

5、腰暖。“腰为肾之府”,腰部受到寒冷刺激,人的“先天之本”也会受到牵连。中老年人突遇冷风后极易刺激神经,引起腰部疼痛,甚至旧病复发。除了及时增添衣服,还要注意夜间睡觉时盖好被子;晚睡前可用双手搓腰眼,使腰部发热;必要时可选择护腰带加强保暖。

6、背暖。中医认为,背为肾脉所居,而人之阳气根源于肾,所以寒邪最易中伤肾阳,受凉受风寒也常从背部开始。保持背部温暖,可防感冒、固肾强腰,预防旧病复发。除加件背心、马夹,背部冬季保暖的要诀是晒太阳,每天可在中午光照强烈时出门散步,接

触阳光,明肾的阳气升发。

7、膝暖。膝关节脂肪含量少,易受寒冷刺激。而且冬天膝关节周围供血减少,保护和调节功能下降,寒气侵入时很容易诱发膝关节疼痛。因此,冬天最好不要穿短裙、七分裤等,骑车、外出锻炼时可戴上护膝,并注意运动不可过量。

8、脚暖。俗话说“寒从脚起”,双脚虽然支撑着人体这个“大厦”,但它远离心脏,血液循环易受影响,且皮下脂肪层薄,保温性能差,易发冷。因此,冬季一定要注意保持鞋袜的温暖、干燥;每坐 2—3 个小时之后,可以起身走动 10 分钟,以促进脚部的血液循环。另外,临睡前用热水泡脚后,用手掌按摩脚心 10 分钟左右,也可起到养生保健的作用。

中国新闻网



物,营养也应该都溶进汤里,所以喝汤就可以确保足够的营养了。但实验表明,将鱼、鸡、牛肉等含不同高蛋白质的食品煮 6 小时后,看上去汤已很

浓,但蛋白质的溶出率只有 6%—15%,还有 85%以上的蛋白质仍留在“渣”中。因此,除了只能吃流质的人以外,提倡将汤与“渣”一起吃下去。

新浪网

白领如何保护颈椎

骨质会随着年龄增长而增生、劳损或退变,颈椎部位的关节也一样。对于颈椎问题,老专家说,颈椎病低龄化,长期低头的白领日常应重视预防和保健,别等痛了才重视。

颈椎病十分常见,可分为颈型、神经根型、脊髓型、椎动脉型、交感型和食道型颈椎病。其中,颈型颈椎病发病率较高,占颈椎病的 1/3。珠江医院骨科中心主任靳安民教授指出,颈椎病别等“痛”了才重视,预防才是关键。长期低头白领开始感觉颈椎肩部绷紧时,应起来走动,眺望远方;有条件

可通过热敷、理疗和按摩的方法缓解以上部位的不适。“最简单的方法就是自己用手抓抓颈部肌肉,让绷紧的肌肉松弛;然后,用一手托住下颌,脖子伸出来,一手掌护着颈背,往上提几下。”另外,经常游泳也能够预防颈椎病。

靳教授指出,长期伏案的白领累了喜欢甩脖子、拧脖子,骨头“咯咯”响就以为起到放松作用。其实,这些动作不但没起保健作用,还增加了颈椎关节劳损。另外,睡觉不建议使用过高的枕头,“枕头越高患颈椎病机会越大。一般枕头高度为 10~20 厘米较为合理”。信息时报

发芽的土豆不能吃

日常生活中的发芽食物不胜枚举,大到绿叶蔬菜、出土的块茎食物,小到用以调味的葱姜蒜都能发芽,那些食物都能吃吗?

老百姓最懂的莫过于发芽的土豆不能吃了,土豆为什么会发芽呢?

土豆在收获以后,进入休眠期,这个时期新陈代謝减弱,即使在适合环境温度条件下也会安安静静地躺 2—3 个月。结束休眠后,只要遇到适宜的温度、湿度就会快速生长,抽新芽。而使土豆中原本就含有微量的含氮固醇生物碱有毒物质——龙葵素大量增加,龙葵素的作用其实起到防止其他动物、霉菌对土豆幼芽的伤害!

土豆对自身的保护作用同时也使人类难免受害,但是依然有对策!首先购买要适量,及时吃完。其次,对于发青或少量长芽的土豆挖掉芽眼可以继续吃。最后,即使处理过的土豆也还不能放心的“惜命”者,这里推荐一道菜:醋溜土豆丝。虽然龙葵素危害极大,轻微中毒后导致口舌发麻,反复呕

健康网

最损心脏健康的日常小事

心脏是我们人体的重中之重,对于心脏的知识很多人了解的也比较多,但是生活当中的一些小细节或许你就知道的不是那么多了,对于损害心脏的事情,有哪些是需要注意的,这就体现在你日常生活中的一些小细节了,下面给大家仔细介绍一下。

1、坐车打盹。坐车打盹醒来后,很多乘客会感觉心前区不适,表现为胸闷、气短、压榨性疼痛等症状,这是心脏功能性异常的表现,与乘车睡觉、久坐颈部肌肉僵硬、突然惊醒有关。

2、牙周病。对于牙周炎患者,即使刷牙或咀嚼等都可以引发菌血症。一过性菌血症并不会造成严重伤害,但是,菌血症状不断发生,而且进入的细菌数量大量增加并长期累积,就会增加慢性病的发病风险。口腔局部的感染尤其是牙周组织感染性疾病,其中常见的

是牙周炎和牙周脓肿,与动脉硬化和急性心肌梗死等全身血栓性疾病的发病率显著相关。

3、漱口用水太多。新的研究表明,频繁的使用漱口水会给健康带来灾难性后果,增加心脏病和中风风险。

4、伴侣争吵。情侣或者夫妇之间的争吵,可能不止影响男女关系和情绪,也会直接对身体健康产生负面影响,尤其是心脏健康。根据一项最新研究结果显示,如果人们觉得自己的伴侣不够支持自己(具体表现通常为吵架、冷战等),就更可能发展出心血管疾病。

5、单身。科学家指出,单身男性死于心脏病的风险比已婚人士高 168%。专家建议,单身的人最好多参加社交活动,除了可觅得良缘,还有助

于减少心理压力。

6、失眠。研究指出,经常失眠的心脏病患者比睡眠正常的人,发病风险高出 45%。研究人员补充说,每周运动 3 次,每次锻炼 30 分钟,坚持几个月,可以有效改善睡眠质量。

7、嗜睡。睡眠时间也不能太长,如果一个人每天睡眠时间超过 10 小时,患上心脏病的风险会大大提高。研究人员解释说,睡眠太多可能导致体重增加,从而增加身心负担。正常睡眠时间是 7~9 小时,如果长期不达标或超标最好到医院就诊。

8、吃太多鸡蛋。食用鸡蛋会使肠道中产生一种名为氧化三甲胺的物质,它能使人体动脉粥样硬化并因此导致心脏病风险上升,因此吃太多鸡蛋可能会影响心脏健康。

9、酒后大量喝茶。饮酒使人心跳加快,心脏负担加重,若这时再大量饮茶,就会使血容量增加,对心脏健康构成更大危害。

10、不吃早餐。美国哈佛大学研究发现,不习惯吃早餐的男性,患上冠心病的风险会增加 27%,这可能和血糖波动较大,以及血液中甘油三酯水平较高有关。

11、能量饮料。能量饮料含咖啡因和其他成分,会导致心跳加速,血压升高,心律不齐,最好少喝为妙。

12、高盐。一项研究显示,盐是威胁心脏健康的罪魁祸首之一,如果所有人每天减少摄入半茶匙盐,冠心病将明显减少。专家建议,少吃加工食品,减少外出就餐次数。

所以大家要保护好自己的心脏,心脏是我们的生命之源。 健康网

如何分辨真假鸡蛋



假鸡蛋外表、颜色和重量都和真鸡蛋差不多,但没有鸡蛋应有的腥味。而在照灯灯下,假鸡蛋的气室是看得出来的,和真鸡蛋不同。这是由于假鸡蛋的蛋白和蛋清中间有空隙。假鸡蛋煮熟以后,蛋黄不但捏也不碎,而且非常有弹性,甚至可以当乒乓球敲打(不包括比较难见的“橡皮蛋”)。而且,假鸡蛋的味道当然不好吃。

教你四招辨别真假鸡蛋

一、从外观上看,假鸡蛋蛋壳的颜

新浪网

怎样喝汤更健康

根据中医养生理论,各种食物都有其搭配的固定模式,搭配好了能使各种营养素相互补充,成为餐桌上的黄金搭配。各种食物也都有其最佳饮用时间和最佳饮用方式。汤也是如此,因此,喝汤并不是意见简单的事情,只有科学地喝汤,才能既吸收营养,又避免脂肪堆积。

喝汤是时间很有讲究,俗话说“饭前喝汤,苗条健康,饭后喝汤,越喝越胖”,这是有一定道理的。因为,饭前先喝几口汤,将口腔、食管润滑一下,可以防止干硬食品刺激消化粘膜,有利于食物稀释和搅拌,促进消化、吸收,最重要的是,饭前喝汤可使胃内食物充分贴近胃壁,增强饱腹感,从而抑制摄食中枢,降低人的食欲。相反,饭后喝汤是一种有损健康的吃法。一方

面,饭已经饱了,再喝汤容易导致营养过剩,造成肥胖;另外,最后喝下的汤会把原来已经被消化液混合得很好得食糜稀释,影响食物的消化吸收。

有专家指出,“午餐时喝汤吸收的热量最少”,因此,为了防止肥胖,不妨选择中午喝汤。晚餐则不宜喝太多的汤,否则快速吸收的营养堆积在体内,很容易导致体重增加。

要防止喝汤长胖,应尽量少用高脂肪、高热量的食物做汤料,如老母鸡、肥鸭等。即使用它们做汤料,最好在炖汤的过程中将多余的油脂撇出来。而瘦肉、鲜鱼、虾米、去皮的鸡肉或者鸭肉、兔肉、冬瓜、丝瓜、萝卜、魔芋、番茄、紫菜、海带、绿豆芽等,都是很好的低脂肪汤料,不妨多选用一些。

很多人觉得熬制那么长时间的食



对于身体较肥胖的中老年人,高血压是常见病;至于经常在外应酬喝酒吃肉的人,身体开始发胖的同时也为高血压埋下了隐患。人们常说说高血压是吃出来的,最终还是要从饮食上进行控制和调理。

醋是降压的良药,大部分高血压的人在饮食上口味都比较大,而食用醋可以相对帮助减少盐的摄入,“少盐多醋”的吃法,能降低患高血压、动脉硬化、冠状动脉心脏病、中风等疾病的风险,还能达到减肥的效用。

四类菜放醋更营养

中国烹饪协会美食营养专家建议,下面四类菜中最好要经常放醋。

一、“非绿色”的蔬菜

炒土豆丝放过醋之后能让土豆丝保持脆嫩爽口的口感,在炒豆芽、炒藕片的时候也可以放些醋,吃起来清新爽口。这是因为醋能够保护蔬菜植物细胞的细胞壁,使其保持挺挺。

做素菜时放适量的醋能够最大程度地保护维生素 C 不被破坏,但是在炒油菜、白菜等绿色蔬菜的时候就不要放醋,否则会发黄发蔫。使有些营养物质直接分解得不到吸收,还影响色相。

二、含钙高的骨头类食品

动物的骨头里含有丰富的钙质,但这些钙主要以碳化钙的形式存在,普通的煮炖时不易溶出。在炖排骨汤、熬鱼汤的时候除了用文火长时间的熬之外加点醋能够使骨头中的钙质更好地溶解出来,利于人体吸收,补钙效果更佳。

三、含胶原蛋白多的食物

含丰富胶原蛋白的主要是蹄筋或是动物的皮、爪等;与其用药物补充胶原蛋白,雌激素,倒不如在饮食上进补,又有

效又安全。胶原蛋白需要相当长时间的熬炖才能溶解出来,因此在煮的时候加点醋可以加速胶原蛋白分解出来,熬制出浓稠细膩的“美容汤”。

四、海鲜河蟹

水产品容易感染寄生虫和微生物,肠胃较弱的人吃起来就容易腹泻,而食醋有很好的杀菌功能。在吃海鲜的时候蘸醋,不但能去腥提鲜,还能起到杀菌消毒的作用。

喝醋固然好,但是也是存在一些注意事项:

1、对于肠胃欠佳的人千万不要盲目追赶喝醋的潮流,否则很有可能会对胃形成刺激,严重的话会加重溃疡程度。

2、喝醋减肥有误区,并非人人有效,长期食用过多的醋容易造成营养不均,危害健康。从量上说,每天最好不超过 20 毫升。

3、醋不能空腹食用,如果是喝醋的话一定要注意稀释以减少对胃的刺激。

4、老年人每日对醋的摄取不应过量,否则会影响钙质的吸收,使骨头变脆易骨折。

健康网

严冬怎样提高免疫力

进入冬至后,也就是“数九”寒天了。发生感冒和上呼吸道感染的人逐渐多了起来,怎样提升免疫力的话题再次受到关注。

所谓免疫力,其实就是人体对疾病的产生或对病原体的入侵所具有的抵抗能力。在同样的环境下,为什么有的人生病,有的人却安然无恙?每当一种传染病流行时,为什么有的人能平安无事,有的人却屡屡“中招”?究其原因,是因为不同的人免疫力不一样。良好的免疫力是人体健康的基石。如何提高免疫力,是一个长盛不衰的话题。

其实,提高免疫力并不难。日常饮食和生活习惯中其实就蕴藏着很多这样的方法,以下几个方法,就是行之有效且并不难做到的方法。

1、膳食均衡要合理

均衡膳食能提供机体合理营养,是增强免疫力的基础。正常免疫屏障的建立,免疫细胞的增殖和更新,以及各种抗体的形成都离不开合理的膳食。首先是蛋白质要适量。蛋白质是构成细胞(包括红细胞、白细胞、吞噬细胞等)和抗体的主要成分,蛋白质若严重缺乏,会使体细胞和免疫细胞数目大量减少,造成免疫机能严重下降。推荐经常食用含有优质蛋白的蛋类、禽肉、水产品和大豆制品。

蔬菜、水果除富含维生素、矿物质和膳食纤维外,还含有很多植物化学

物质,如类黄酮、花青素、白藜芦醇等抗氧化剂成分,菌藻类食物富含多糖,均能滋养免疫系统,长期食用可防止肿瘤的形成。这些成分多存在于深色蔬果(如绿色、红色、桔红色、紫色等)中。如香菇、灵芝等各种菇类含有各种多糖,对机体有免疫调节作用,包括激活免疫系统的巨噬细胞、B 淋巴细胞和 T 淋巴细胞,激活补体,促进干扰素的形成,促进白细胞介素的形成,诱导肿瘤坏死因子的生成等作用。西兰花、花椰菜、芥兰、卷心菜、白萝卜等十字花科植物含有异硫氰酸盐,草莓、蓝莓、猕猴桃等浆果以及柑橘类都富含抗氧化剂,能活化免疫细胞,增强免疫功能。

2、合理补充营养素

身体抵抗外来侵害的武器,包括干扰素及各类免疫细胞的数量与活力都和维生素与矿物质有关。例如维生素 E 能够维持和恢复免疫功能,延缓免疫功能的下降;维生素 C 能增进白细胞对抗感染的能力;微量元素锌有可能提高血液清白蛋白的含量,恢复胸腺功能;硒可提高人体对多种疾病的免疫能力。目前,我国居民对一些维生素和矿物质(如维生素 A、维生素 D、部分 B 族维生素以及钙、铁等)缺乏的情况还比较普遍,适当服用一些正规厂家生产的营养素补充剂(含不同种维生素和矿物质,按需补充),对提高免疫力能具有一定的实际意义。尤其是孕妇、乳母和老年人群等特殊人

群。

3、适量运动是关键

体育锻炼不仅可以调动机体的活力,还可以舒缓情绪,减轻精神压力,经常适度运动能增强机体免疫系统功能,如快走、慢跑、跳舞、游泳等有氧运动都是增强免疫力最好的运动方式。每周保证 5 次体育锻炼,每次不少于 30 分钟。只要坚持一段时间,体内的免疫细胞数目会增加,抵抗力也相对增加。运动只要心跳加速即可,晚餐后哪怕散散步也很好。

4、戒烟限酒有必要

烟草燃烧时产生的一氧化碳、烟雾微粒和焦油可导致人体慢性缺氧,支气管上皮纤毛变短、不规则,纤毛的祛痰功能障碍,肺泡中吞噬细胞的吞噬力降低,从而大大削弱呼吸道的抵抗力。酒精主要在肝脏中分解,在增加肝细胞负担的同时,会引起吞噬细胞功能降低、体液和细胞免疫功能紊乱。建议每人每天摄入的酒精量不宜超过 25 克(换算成高度白酒大约不超过 50 毫升,葡萄酒不超过 250 毫升,啤酒不超过 750 毫升),女性约减半。

5、心理平衡戒急躁

焦虑、紧张、愤怒、恐惧等情绪会对免疫系统的多个环节起抑制作用,如抑制巨噬细胞的吞噬能力、抑制 T 细胞分泌多种白细胞介素,降低干扰素的产生,减少抗体的生成等。有研究表明,在刚开学时和期末考试期间,分别测定小学生