

# 小心久坐易引发八大疾病

据英国《每日邮报》报道,美国专家发表在《the Journal of Physical Activity & Health》杂志上的文章表示,久坐容易增加患病风险,例如糖尿病、便秘,甚至脑雾。

**一、久坐易引起腿部血液凝块**  
西伦敦怀特利诊所的血管外科顾问马克·怀特利专家解释,久坐会对小腿和脚部静脉血管产生较大压力,减少血液流通。由此,会引发血液凝块,比如深静脉血栓。所以专家建议,每坐二十分钟,最好起身活动,或者用相关产品来增加腿部血液流通。

**二、久坐易引起Ⅱ型糖尿病**  
伦敦皇家 NHS 信托基金会的荣

誉讲师马克·范达普研究发现,久坐还易引起胰岛素抵抗,引发Ⅱ型糖尿病。他表示,当人处于静止状态时,肌肉会懈于从血液中吸收葡萄糖,增加胰岛素抵抗。而有规律的小幅度动作可以增强胰岛素的作用。

**三、久坐易引起便秘**  
伦敦大学医学院胃肠病学家安东·曼纽尔表示,当你处于长期静坐状态时,肠道运动功能减弱,肠道中的物质就会变干,导致排便困难。

**四、久坐易引起头疼**  
特许理疗师称,当人们以 C 字形的姿势坐在凳子上,颈部处于后倾状态。这种姿势会对颈部神经造成影响,

导致头疼。她建议人们坐凳面靠后的位置,使坐姿更加挺拔,以减小对颈部的压力。

**五、久坐易引起膝关节炎**  
研究表明,久坐会导致肥胖,从而增加关节的负担。而人体的膝关节并不适合长期处于弯曲状态,长时间保持坐姿,会引起肌无力,导致膝盖骨压力过大,引发膝关节炎。英国利兹大学肌肉骨骼学教授菲利普·考纳罕警告,当你需要双手支撑座椅才能站起来时,你的肌肉已经开始出现了问题。

**六、久坐易引起脑雾**  
专家研究发现,人类的身体活动与大脑活动息息相关。当你血液循环良好

时,大脑的工作也会更有效率。

**七、久坐易引起直结肠癌**  
西澳大学科学家们发现,当人们从事需要静坐的行业超过十年时,末端结肠就更容易出现肿瘤,患直结肠癌的机率更是比其他人高出 44%。

**八、久坐易引起腰间盘突出**  
长时间不运动会导致脊椎灵活度下降,日常生活中的一些小动作都会引起脊椎受伤,比如系鞋带。伊斯特本医院骨科医生斯佳丽·麦克纳利称,久坐会使得原本处于液体状态的椎间盘在脊椎的重量下暂时被压扁,一个突然的动作就会引发腰间盘突出。

环球网

## 六大中药材补气暖身

**一、人参**  
大补元气,有补益强身作用,可抗衰老,适用于久病体虚、心悸心慌、肢冷、气短、虚脱、心衰、神经衰弱等症,提高免疫功能,促进疾病的康复。

**二、黄芪**  
补气升阳、益精固表、利水退肿,适用于自汗、盗汗、浮肿、内伤劳倦、脾虚、泄泻、脱肛及一切气衰血虚之症。但有高热、大渴、便秘等实热证者忌用。

民间流传着“常喝黄芪汤,防病保健”的顺口溜,意思是说经常用黄芪泡水当茶喝,具有良好的防病保健作用。黄芪茶能补中益气,而且补而不腻,可改善气虚和贫血,增强体质,延年益寿,若熊再加上枸杞、党参、茯苓等药材一起冲泡,效果更好。

**三、西洋参**  
补气养阴、清火生津,适用于肺虚劳嗽、久咳、喘咳、咯血、失音等症。激烈活动后疲劳乏力、大汗虚脱者服用不错。



西洋参补气,性凉,所以服用后不会上火,气阴两虚之人尤宜。气虚之人

主要表现为神疲乏力、少气懒言、呼吸短促、动则汗出、声音低微等;而阴虚则会表现出一派虚热之象,如舌质红、口干舌燥、眼干、手心发热等。这类人服用西洋参最简单的方法就是把西洋参切成片,或者去药店买些现成的西洋参片,每天拿两片放在嘴里含着,直至参片软化,吐掉或吞服都可以。

**四、党参**  
能补中益气、生津养血,常用于气虚不足的乏力、气短、心悸、食少、便溏、气津两伤的口渴;气血两虚的面色萎黄、头晕等症,以及病后体虚、营养不良。

党参、黄芪伍用,出自《脾胃论》补中益气汤。用于治疗脾胃气虚所引起的身热有汗、口干口渴、喜用热饮、头痛恶寒、少气懒言、饮食无味、四肢乏力、舌嫩色淡、脉虚大,或中气不足、清阳下陷所引起的脱肛、子宫脱垂、久痢、久疟等症。

**五、太子参**  
补肺健脾、益气生津,可用于脾气虚弱的食少、倦怠、小儿清瘦;肺虚咳嗽、自汗心悸、津液不足的口渴及病后气阴两

亏等病症。

一般素有口干、烦躁、心悸、失眠、乏力、食少、手足心热等气阴两虚症状的病人均可使用,它既可与其他药物配伍,又能单味煎水服。常用剂量为 10~30 克,可根据病情适量加减。那些久病、体弱之人脾胃被伤,出现饮食减少、乏力、自汗等症时,可用其配伍山药、扁豆、谷芽等有健脾、消食作用的药物,或取太子参 15 克、莲子 20 克,加水上火煮至莲子烂熟为度,食莲子,喝汤。

**六、白术**  
补气健脾、燥湿利水、止汗安胎,可用于脾气虚弱的食少、便溏、倦怠少气、自汗;水湿停滞的痰饮、水肿;妊娠脾虚气弱、胎气不安、足肿等症。

利水消肿、固表止汗、除湿治痹宜生用;健脾和胃宜炒用;健脾止泻宜炒焦用。脾气不足,形瘦面黄,不思饮食,脘腹胀满,大便溏薄者,可与人参、茯苓、炙甘草等配伍,以增健脾益气之功。痰饮内停,症见胸胁支满,头眩心悸,咳而短气者,可与桂枝、茯苓、甘草配伍。健脾温阳化饮。表虚自汗,症见汗出恶风,易于感冒,稍劳则汗出尤甚者,可单味煎服或研末服;也可与黄芪、防风配伍,以固表止汗。

健康网

## 冬季五个简单有效减肥方法

冬季是容易长胖的季节,天气寒冷,白天变短,人的情绪容易低落、疲劳、食欲大增,对零食和碳水化合物的渴望增加、户外活动减少等。加上很多节假日都聚集在冬季,例如圣诞节、元旦、春节等,免不了大吃大喝。因此冬季容易让人长胖。

那么,冬季如何减肥呢?以下是专家推荐的行之有效的冬季减肥方法:

**1、多一点晒太阳——抑制你的食欲**

研究证明,日晒不足,会诱发你对各种零食甜点的欲望,例如蛋糕、曲奇、冰淇淋、薯条等。因为日晒能激发大脑里一种叫做五羟色胺的激素的分泌,五羟色胺有兴奋、抑制食欲的功能。冬天蜗居的生活,少晒太阳,大脑里五羟色胺分泌减少,你就变得郁郁想吃东西了。

晒多久的太阳合适呢?专家给出建议是每天大约一个小时的日晒既足够。

如果你的工作环境不靠窗,没有充足的日晒。可以选择每天中午饭后外出走走。要记得涂上防晒霜,虽然紫外线不强烈,但是长时间晒还是会伤害皮肤的。

**2、多一点蛋白质——控制对碳水化合物和零食的渴望**

冬天控制食欲的最好方法就是多吃一点蛋白质。多吃一点蛋白质能帮你少吃一点碳水化合物。但是多吃多少呢?例如,一个体重约 130 斤的人在冬天每天应该多摄入 20 克蛋白质,即从原来所需的 79 克增加到 99 克(约二两)。

人体每天所需摄入蛋白质的量,有一个标准计算公式:即体重(磅)X0.55。例如:一个体重 145 磅的人,每天所需蛋白质为:145X0.55=0.79 克。(一磅=0.9 斤)。

**3、多一点粗纤维——控制总热量**

精制的面食和高糖食物,例如糖、可乐、蛋糕等,不仅低营养,而且在加工过程中,还会加入大量的脂肪,让你的热量很容易就超标了。

所以,从现在开始,在你的冰箱里多存放一些粗粮,燕麦、水果等都是不错的选择。这些食物富含纤维素,能让你的饱腹感持续得更久。想美味一点,可以在燕麦粥中加一些葡萄干或者其他干果,或者是加一些脱脂奶、全麦面包里可以涂一些低脂黄豆油、小米里加上黑豆。

值得注意的是包装的全麦面包或者粗粮饼干,要注意看食物标签,一般热量都比较高,因为纯的粗粮口感不好,为了改善口味,商家会添加较多的脂肪,对减肥反而很不利哦。

**4、多一点运动——消耗多余脂肪**

运动是必不可少,运动能让你充满活力,燃烧更多脂肪。户外太冷的话,就在室内做一些力量训练以及健身操吧。小哑铃是不错的选择。每周至少

中国新闻网

## 警惕食物的“变质表达”

“说话”似乎是高等动物的专利,无论高兴与否、身体舒服与否,他们都会通过语言来告诉对方。其实,从某种意义上来说,食物也会“说话”,它们会通过一些外在变化向你“传达”某种特定的信息。一起来看看,如何“听”懂食物的表达。

**表达 1:酸奶变酸**

解读:乳酸菌迅速繁殖,但活力下降

酸奶的酸度是有限的,如果酸奶在储存、物流过程中脱离了冷链,如被搁置在室温或者户外环境下,乳酸菌会迅速繁殖而导致酸奶酸度增加,并且超出可接受范围。这样的酸奶口感会很酸,而且乳酸菌活力下降,乳蛋白变性程度增加,不利于人体吸收,也不利于肠胃健康。保存越久,酸奶的品质越难保证,所以,酸奶不要一次性买很多,尽量现买现喝。

**表达 2:土豆切开后变褐、鲜榨果汁变色**

解读:发生酶促褐变,损失维生素 C

果蔬和薯类食物中天生存在“酚氧化酶”,同时还富含具有抗氧化作用的“多酚类物质”,它们如果碰到一起,再加上氧气,就会发生“酶促褐变”,即酚氧化酶催化无色的多酚类物质发生氧化反应,生成有色的“醌类物质”。这些醌类物质能够相互聚合,使颜色越来越深。这个过程中虽不产生任何有害物质,但褐变后多酚类物质的抗氧化能力下降,并且还伴随着维生素 C 的损失。要想避免此反应,榨果汁前应该先用沸水烫一下原

料,使酚氧化酶失活,或者榨汁时加一片维生素 C。土豆、藕片或山药切后如果不能马上烹调,应该放入滴了醋的水里。

**表达 3:烤肉产生棕红色、烤馒头变黄**

解读:发生美拉德反应,可能产生致癌物

含有碳水化合物和氨基酸的食物经过 120℃ 以上高温烹制后,颜色会发黄发褐,同时释放出诱人的香气,这个反应叫美拉德反应。比如红烧肉、烤鸭、烤面包、烙饼、油炸……各种烹调后颜色变深发褐的处理,几乎都促进美拉德反应。丙烯酰胺(一种致癌物)是这个反应的一个副产物,它本身和香气无关,也没有颜色,但一般来说,食物加热后颜色越深,香味越浓郁,丙烯酰胺含量也会越高。因此,馒头片、面包片不要烤到太黄的程度,尽量少吃烤制、煎炸、膨化的薯类制品,如炸薯片等。

**表达 4:紫甘蓝焯水变蓝**

解读:花青素遇碱变蓝,稳定性下降

草莓、紫甘蓝、紫薯、紫米等食物富含花青素,它是一种强有力的抗氧化剂,能够保护人体免受自由基的损伤。花青素的特点是,在酸性下呈红色,碱性下通常会变蓝,中间还可能

有紫色、绿色等过渡色,而北方的水一般呈弱碱性。这些变色都很正常,可以放心食用,但一般来说,花青素在酸性条件下稳定性相对较好,比如稍微加

点醋,紫甘蓝颜色会更红艳。

**表达 5:牛奶加热后出现絮状物**



解读:蛋白质变性或微生物过多,已经变质

牛奶加热后出现絮状物,有以下两种原因。第一,牛奶中存在的某些蛋白酶改变了牛奶中蛋白质的结构,从而破坏了牛奶的稳定性,在加热过程中产生变性和凝块。这样的牛奶虽然没有过保质期,但也不建议饮用。第二,牛奶中残留的微生物增殖导致牛奶的酸度发生变化,进一步破坏了牛奶的稳定性,从而出现絮状物。总之,加热后有絮状物的牛奶不建议饮用。

**表达 6:豆腐表面发黏**

解读:细菌滋生,可能含毒素

豆腐和肉一样,都是富含蛋白质的食材,所以容易在通风不良和温度较高的情况下滋生细菌,而使豆腐变得黏黏

健康网

## 晨起记住三做四不做

平时生活中,我们要能够多学习有关养生保健的方法,对身体健康是有益处的,下面,我们就具体来了解下何为晨起三做四不做,让养生变得简单起来。

所谓一日之计在于晨,养生也不能放过晨起这段时间,在这时只要大家能够做简单的事情,就可以起到养生保健的效果,何乐而不为呢?下面我们来了解下晨起的简单养生方法。

**清晨三做:**  
1.深呼吸。清晨醒来后,不忙起床,静卧 5 分钟后,先向左侧,再向右侧,最后仰卧,其间共伸 3 次懒腰,使关节充分舒展活动。然后,大哈欠 3~5 次,随即起床到僻静宽敞处,伸臂踮足连续进行 10 次深呼吸运动,然后,哈哈大笑一次(总共用 4 分钟左右)。

2.四方眺。立定,两眼平视,先向东远眺;然后,半闭目低头,转身再向南远眺;再进行半闭目低头,转过身向西远眺;最后,半闭目低头再转向北远眺(总共用 4 分钟左右)。

3.净大便。尽可能做到每日清晨大便一次,养成习惯。大便时,最好回忆前些天最高兴、最愉快的事情,或想着今天和将来最美好的事情。这种精神和情绪的变化,有助于肠蠕动,能使大便通畅、排除彻底(一般用 3~5 分钟)。

长期坚持这样做的好处在于:活动了关节,排除了废气,增强了肺容量,锻炼和保护了视力,改善了中枢神经系统功能,从而加强身体各器官的协调作用,达到健身的目的。

**清晨四不做:**  
1.不恋床。现在醒后恋床不起的人越来越多了,尤其是节假日。凡有过恋床不起的(不管年轻的,年老的)人都会

有这样的感受:睡眠和恋床的时间多了,反而觉得四脚发沉、精神萎靡、有“越睡越累”、“越睡越不舒服”的感觉,结果,还不如每天忙于工作或学习时那样精力充沛。恋床打乱了平日正常的生活规律,使体内许多生物钟错点。

2.不能不吃早餐。不吃早餐或吃不好,会直接影响上午的工作、学习效率。由于营养摄入的不均而损伤大脑,因为大脑的能源主要靠血糖来提供。试想一下,从头天晚上吃过晚饭至早晨,已空腹 12 小时之久,此时人体血糖明显下降,大脑正在发生能源危机,若不及时补充,会受到损伤。只要及时吃上早餐,吃好早餐,血糖随之升高,“危机”就可解除,大脑的灵敏度得到提高,从事工作和学习的效率也得以提高。

3.老人醒后不要立刻起身小便。早晨一觉醒来后,可能膀胱内已充满了尿液,有急不可待地排尿感,然越是紧迫,越要沉得住气,不可立即起身小便,尤其是男性老年人,直立位小便要避免,尽量采取坐式小便,以防意外发生。因为,膀胱排空容易引起头晕,甚至出现排尿性晕厥。

4.醒后不要立即剧烈运动。许多人,晨起后习惯进行适当的体育锻炼,只要注意,对健康是有益的。但是,运动必须在晨起后稍作休息一下,待气血阴阳运行平衡后才可进行。若起床后,也未做准备活动,便马上投入比较剧烈的运动,就容易发生心、脑血管的意外。

以上专家介绍了晨起三做四不做的养生法,我们知道其实养生也可以很简单,当然,这些方法说起来很简单,但是大家还要注意长期坚持,这样才会起到你想要的养生保健效果。

环球网

## 盘点芹菜六种药效

芹菜的营养价值很多人都有所知悉,不过你知道芹菜还有 6 种药效吗?今天,为芹菜归类的同时还简单介绍芹菜的药效,一起看看都是怎样的吧。

**芹菜的种类**

1.水芹菜:水芹菜是非常有南方特色的蔬菜,一般生长在水边或者低洼地带。水芹菜的茎大多有些发白,且比较细弱,但瘦弱的外表下却藏着一颗强大的心。水芹菜带着一种水边植物特有的香气,对有些人来说味道可能有点重,但它的口感很鲜嫩,用来素炒、凉拌或者炒肉都有一股异香,尤其提味,可以用于去除其他食品中腥的味道。

2.黄心芹:在北方它也被叫做香芹。细细长长的茎,长得秀秀气气的,茎秆嫩黄色,质地脆嫩,纤维少,味道清香。南方多用来自炒食或者作为给菜肴提味的配料。北方人吃饺子、包子时也用它做馅料。

3.青芹:青芹就是我们吃的普通芹菜,多见于北方市场,它虽然没有西芹那么大,但却比其他品种的芹菜要大一些,青芹所含的纤维素特别多,所以吃起来口感较糙,烹饪前可以去掉一些纤维。比起其他芹菜,它的香味要浓郁一些,多用来搭配肉片炒食或凉拌。

那么,芹菜有哪些药效呢?

健康网

## 冬季怕冷多补四种营养

天气越来越冷,很多女性的身体似乎也随之降温,但你知道吗,冷是对女人健康和美丽的最大摧残,不仅惹来手脚冰凉,还会引发宫寒、长斑等症状。所以,女人要对自己“暖”一点。

中医认为,女性身体发冷,主要是身体太虚阳气不足造成的,这种虚证也暗示着女性正在往衰老的方向转化。冬季怕冷吃什么好?多为身体补充 4 种营养吧!

**1.抗寒营养素——维生素**

维生素对于提高身体的抗寒力有着重要的作用。比如维生素 A 能增强人体耐寒能力;B 族维生素有利于正常代谢;维生素 C 可提高人体对寒冷的适应能力;维生素 E 可以使血液循环顺畅等。

低温会加速体内维生素的代谢,所以想要摆脱身体的低温状态,你需要及时从饮食中补充维生素,调整体内激素平衡。

饮食中可增加动物肝脏、胡萝卜、南瓜等富含维生素 A 食物,新鲜的米面、粗杂粮等富含 B 族维生素的食物,新鲜蔬菜、水果等富含维生素 C 食物,葵花子、核桃、黑芝麻等坚果以及海鱼、豆制品等富含维生素 E 食物的摄入量。

**2.抗寒营养素——无机盐**

研究发现,有的人之所以在冬季时怕冷,是因为身体缺乏无机盐的缘故。一般情况下,身体会自动调节体温平衡,但是一旦身体缺乏无机盐,就会导致体温平衡机能变差,容易怕冷畏风。

根茎类蔬菜含无机盐最多。含根茎的蔬菜,如胡萝卜、土豆、山药、红薯、藕及青菜、大白菜等,都会含有

新华网