

患颈椎病不要旋转头 别误伤你

在正常情况下，适当运动可促进血液循环和新陈代谢，增强肌肉和心脏的收缩力，增加肺活量，强壮骨骼，提高免疫力，预防衰老，对身心健康均有不可估量的益处。但有的老人身体条件特殊，特别是患有糖尿病、高血压、骨质疏松症、骨性关节炎等慢性病的老人，很多运动方式都不适宜，贸然锻炼对身体有害。如膝关节炎老年患者不宜打太极拳。这是因为太极拳的很多动作都需要保持半蹲姿势，再加上一些扭转动作，使膝关节负重过大，摩擦和挤压对原本就老化的膝关节犹如雪上加霜。因此，老人在运动时，一定要选择适宜自己的运动项目和方式、强度，特别是患有某种病症的老人，更应注意正确选择运动项目，以免加重病情或发生意外。

一、患青光眼不宜倒悬

倒悬运动可缓解疲劳、增强记忆、缓解紧张情绪，降低膝关节、髋关节以及腰椎等的压力，收到强身健体效果。但青光眼患者倒悬时，可使眼压升高一倍。有研究表明，青光眼患者在做倒悬运动后，眼压和视网膜动脉压增高，有的人会出现暂时性视野缩小和眼脸出血，严重者会造成眼睛永久性损害。

二、脑供血不足别乱走

倒退走路可以缓解颈部、腰部的紧张状态，刺激腰部、上肢、下肢不经常活动的肌肉，锻炼小脑，增强平衡力。但脑供血不足的老人，血管储备能力低，倒退着走会加重心脑血管负担。颈部来回转动也容易使颈动脉受压迫、管腔变窄、血流减少，加重大脑缺氧，甚至发生颈动脉

突然晕倒。

三、患颈椎病不要旋转头

头颈部的旋转运动可以改善局部血液循环，缓解颈肩部肌肉紧张性痉挛，增强颈椎的稳定性和灵活性。但椎动脉型颈椎病患者旋转头颈时，由于椎间盘老化，筋膜内静态残余张力增高，颈椎横突孔中的椎动脉受到附近增生骨赘的刺激，容易出现痉挛，使椎动脉供血不足，从而引起恶心、耳鸣、眩晕。

四、患糖尿病谨慎慢跑

慢跑可以增强心肺功能，使体内储存的脂肪（特别是腹部脂肪和内脏脂肪）得到更大程度的释放，并通过肌肉运动消耗掉。但糖尿病患者快跑时心率可上升，交感神经系统兴奋，会刺激内分泌器官，释放肾上腺素和去甲肾上腺素，

并刺激肝糖原的分解，使血糖猛然升高。经常处于血糖升高、波动的情况，糖尿病患者更易损伤心、脑、肾等器官，出现并发症。

五、晨跑前慎服阿司匹林

适当进行晨练，可使人充满活力。然而，现代药理学研究证明，晨跑之前，老年人服用阿司匹林不利于身体健康。

这是因为，一方面，服用阿司匹林后，在温度较高的环境中跑步，容易引起体温升高，削弱机体的免疫功能，容易诱发其他方面疾病；另一方面，在跑步时，80%的血液流向肌肉，在胃排空的情况下，服用阿司匹林，药物会长时间滞留在胃内，不断地刺激胃黏膜，从而引发潜在性出血，损害身体健康。

广州日报

久坐易患四种病

随着科技的快速发展，越来越多的工作以坐着办公为主，但长期坐着不活动的话就会引发疾病。那久坐易患哪种病呢？小编在此给大家整理了因久坐引起的4种常见病和相关预防办法，快来了解一下！

久坐易患哪种病呢？

上班族久坐病之一：食欲不振
原因：久坐缺乏全身运动，会使胃肠蠕动减弱，消化液分泌减少，日久就会出现食欲不振、消化不良以及脘腹饱胀等症状。

久坐不动者每日正常摄入的食物，聚积于胃肠，使胃肠负荷加重，长时间紧张蠕动也得不到缓和，长此以往可致胃及十二指肠球部溃疡穿孔及出血等慢性难愈顽症。

上班族久坐病之二：屁股“生茧”

原因：屁股“生茧”即臀部长出硬疙瘩，并隐隐作痛，即坐骨结节性囊肿。

上班族久坐病之三：腰疼痛

原因：由于长期久坐，或者有的坐姿不良，或总是固定一个姿势而使得腰部软组织长久处于张力状态，软组织缺血，而产生腰肌劳损。

上班族久坐病之四：尾骨受伤

原因：你是否经常感到臀部尾骨隐隐作痛，有时接连两三天都令你坐立难安？请别忽视这样的症状，这是女性易患的疾病——尾骨受伤。

一天站2小时保健康

办公室一族不要长时间静坐不动，应该经常站起来，而且不可原地站立，因为长时间原地站立对健康的危害可能等同于静坐，应该这里站一会儿，再走到另外一个地方站一会儿。

先前研究显示，久坐会引起背部、颈部肌肉疼痛，还会增加肥胖、癌症和Ⅱ型糖尿病风险。

研究发现，久坐人群如果每隔1小时从沙发上站起来，或者是离开办公桌，适量走动，能够让死亡风险降低33%。对于慢性肾脏疾病患者而言，这种交换运动的方式效果更显著，能够降低41%的死亡风险。

坚持运动固然很好，但事实上大多数人都很难在每天抽出半个小时去户外或者健身房锻炼身体，相比之下，慢跑和快走这样的轻运动做起来更容易一些。

健康网

外伤后先冰敷还是热敷

受外伤或是关节、肌肉不舒服时，很多人不知道该如何处理。到底是该热敷还是冰敷，首先要了解一下它们各自的功用。

冰敷主要是让身体局部温度降低，皮下的血管收缩，减少局部的血液循环，降低血管的通透能力，达到降低新陈代谢、止血消肿的效果。此外，冰敷还可以减轻因为受伤所导致的肌肉痉挛，避免组织细胞的二次伤害。

热敷则是让体温升高，血管放松，增加局部的血液循环，加快受伤部位的代谢速度，让发炎物质迅速排出，提升组织自愈力。此外，热敷也可以让身体变软，增加软组织的延展性，降低关节僵硬及肌肉痉挛的几率，达到舒缓疼痛与放松情绪的效果。

不管冰敷或是热敷，都有止痛的效果，但如果使用错误，就有可能让伤情更严重，甚至导致新的伤害。例如冰敷时间过久，组织容易因冻伤而坏死；脚扭伤后马上热敷，会让脚踝变得更

痛、更肿；热敷温度过高，导致皮肤烫伤等。

冰敷或热敷的时机是以身体的实际状况为主，不能只根据伤后的时间来算。台湾坌新医院运动医学中心副主任林颂凯介绍，一般来说，急性发炎或是刚受伤的时候要冰敷，而慢性发炎或受伤过了急性期后要热敷。简单地说，身体酸痛部位如果有明显的红、肿、热、痛，或者有明确的急性运动伤害，就应该用冰敷。当发炎或受伤部位已经不再肿胀或发红发热时，就可以热敷了。

冰敷与热敷最好都不要超过20分钟。身体脂肪较少的部位，如脚踝、膝盖、手肘，敷的时间要在此基础上缩短，并时常查看。感觉神经敏感或迟钝的人（例如糖尿病、中风患者），血液循环机能异常的患者，冰敷与热敷时更应格外小心。如果身体有开放性伤口，或皮肤对温度特别敏感，应避免冰敷和热敷。

生命时报

四种水果可能加重胃病



肠胃不好，以下几种水果就要少吃：

1、柿子。柿子不仅味道鲜美且营养丰富。但柿子也有不足之处，食之过多也有危害。柿子中含有一定数目的单宁，柿皮含量更高，吃柿子时口涩、舌麻就是单宁收敛的缘故。单宁有很强收敛作用，在胃内易与胃酸结合，从而凝固成块。

2、山楂。山楂酸甜可口，具有消食化积的作用，是增进食欲的最佳果品之一，但吃过多是有害的。古代医学中就有记载：“山楂破气，不宜多食。多食耗气，损齿。”山楂中果胶和单宁酸含量高，接触胃酸后容易凝结成不溶于水的沉淀，与食物残渣等胶着在一

起形成胃结石，结石可引起胃溃疡、胃出血，甚至胃壁坏死和穿孔。但是把山楂煮熟了吃了会减少单宁酸的影响。儿童处在换牙时，若经常大量食用对牙齿的生长不利。

3、猕猴桃。猕猴桃属寒性，过食损伤脾胃的阳气，会产生腹痛、腹泻等症状。猕猴桃中所含的大量维生素C和果胶成分，会增加胃酸，加重胃的负担，产生腹痛、泛酸、烧心等症状。

4、鲜枣。鲜枣不宜吃太多，否则会伤肠胃。大枣的膳食纤维含量很高，一次大量摄入会刺激肠胃，造成肠胃不适。膳食纤维大部分存在于枣皮中，大枣枣皮薄而坚硬，边缘很锋利，如果胃黏膜刚好有炎症或者溃疡，会加重疼痛和不适。

健康网

恒大绿洲交房通知

尊敬的恒大绿洲业主：

您好！

感谢阁下对恒大绿洲的垂爱！在此我们非常高兴地通知阁下，您所购买的恒大绿洲1号商业将于2015年6月30日交房。感谢您一直以来对我们关心与支持，我们将为您精心打造五星级精品服务，提供一站式的收楼服务。现将有关交房事宜通知如下：

一、本次交楼楼栋号：1号商业
二、办理收楼手续时间及地点安排

2.办理地点：恒大绿洲运动中心（项目人口右侧）
备注：因本次交楼客户数量较多，为确保快捷高效，高质量地为您提供服务，敬请各位业主根据通知要求尽快前来办理交楼手续。

三、办理收楼须备相关资料
本人身份证原件及复印件、结婚证原件及复印件；购房合同及补充协议原件；购房收楼依据；所需缴纳的费现现金或卡等。

交楼咨询电话：5888888

1. 办理时间：2015年6月30日（9：00—12：00，14：00—17：30）

铜陵恒大置业有限公司

2015年6月25日

炖红烧肉新秘方 六招增香解腻

炒好了。

5、马上把炒好的五花肉放入，迅速翻炒使肉的表面都裹上糖色。然后，倒入整瓶黄酒，放入葱段和姜片，大火烧开后，转成小火，盖上盖子炖1个小时左右。

6、汤锅中倒入水，大火烧开后，撒入一点点盐和油，倒入西兰花，焯烫30秒钟后捞出，过凉水冷却，沥干水。

7、肉炖到约1个小时左右后，打开盖子，加入盐，放入冰糖搅匀，转成大火收干汤汁。

8、最后将红烧肉和西兰花摆在盘中即可。

六招增香解腻

第一，五花肉尽量选择肥瘦均匀，能看到5层的肉（3层肥，2层瘦）品质比较好。

第二，炒糖色最好用绵白糖，比较容易操作。另外，要用中火炒。

第三，这款红烧肉是不用老抽，生抽的，赤红的颜色都来自炒糖色。而且，干辣椒一定不要少。

第四，冰糖有提色的作用，它能使红



烧肉看起来色泽诱人，很有食欲。

第五，煸炒五花肉时，要少放油，因为肉本身会出油的，放太多油的话，做好后的红烧肉口感会比较腻。

第六，用黄酒代替清水，既能很好地去除肉腥味儿，还能为这道菜增香，解腻。

生命时报

五种人最好别吃桃子 桃子的储存方式



等症状的人多食。

桃子的功效与作用有哪些？

桃的果肉中富含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁和维生素B、维生素C及大量的水分，对慢性支气管炎、支气管扩张症、肺纤维化、肺不张、矽肺、肺结核等出现的干咳、咳血、慢性发热、盗汗等症，可起到养阴生津、补气润肺的保健作用。

桃有补益气血、养阴生津的作用。

桃可用于大病之后，气血亏虚，面黄肌瘦，心悸气短者。桃的含铁量较高，是缺铁性贫血病人的理想辅助食物。桃含钾多，含钠少，适合水肿病人食用。桃仁有活血化淤、润肠通便作用，可用于闭经、跌打损伤等的辅助治疗。桃仁提取物有抗凝血作用，并能抑制咳嗽中枢而止咳。同时能使血压下降，可用于高血压病人的辅助治疗。

五种人最好别吃桃子

虽然桃子营养丰富，但桃子并非人人皆宜，尤其是一些特殊人群更应节制。

平时内热偏盛易生疮疖者；桃味甘而性温，过食则生热。对于已经上火的人来说，多吃桃子无异于“火上浇油”。

糖尿病患者：桃子的含糖量高，每百克桃含糖7克，糖尿病患者如果不加节制过量进食，就会引起血糖和尿糖迅速上升，加重病情。

肠胃功能弱者：桃子中含有大量的大分子物质，吃桃会增加肠胃负担，造

成腹痛、腹泻，所以不宜食用。

婴幼儿及孕妇：婴幼儿肠胃功能差，无法消化桃子中大量的大分子物质，很容易造成过敏反应。孕妇食桃过量可生热，引起流产、出血等。

易过敏人群：有人吃桃会出现过敏，刚开始症状较轻，如嘴角发红、脱皮、瘙痒，这时应停止食用，将脸、手洗净。如果症状比较严重应该立即去医院诊治。

桃子的储存方式

桃子最大的特征是在于其香味及甘味。如果要充分将此香味发挥出来，不应放在冰箱中。在干燥的冰箱中，会使桃子的甘味不断挥发，因此，应该把桃子存放在室温中即可。桃子的甘味来源并非果糖，因此不像其他水果会愈冷冻甘味愈强，而在30℃左右会产生较多的蔗糖。酸味也会随著温度而提高，因此存放在15℃～20℃时，能抑制酸味，但果糖仍会发生作用，而且会具有蔗糖的味道，因而最适当的方法是放在冰水中10～20分钟。

健康网

六种经典搭配保健加倍

研究发现，爱吃富含番茄红素食物的人群，患宫颈癌、前列腺癌、乳腺癌等多种恶性肿瘤的风险相对偏低。而西红柿富含番茄红素这一“抗氧化能手”，它也因此被认为具有很好的防癌作用。需要提醒的是，人体更好地吸收番茄红素，需要同时具备两个条件：一是最好煮熟吃，因为番茄红素是脂溶性色素，西红柿生吃时吸收率很低；二是要有油脂的帮助，烹饪时可适量增加点花生油、橄榄油等植物油，或与鸡蛋等含脂肪的食物同食。我们餐桌上的“常客”：西红柿炒鸡蛋、西红柿鸡蛋汤等都是完美搭配。范志红提醒，最好挑选新鲜、成熟、红色的西红柿，其番茄红素含量更多。西红柿的药残留较少，建议最好不去皮，这样能留住更多的膳食纤维。

三、豆腐+鱼肉更补钙

我们都知道钙、维生素D是“黄金搭档”，而豆腐是钙的好来源，鱼肉的脂肪中含有少量维生素D，两者的搭配更利于补钙。此外，豆腐虽富含蛋白质，但缺少一种人体必需的蛋氨酸，如将豆腐和肉类、蛋类搭配食用，可互相提高蛋白质的利用率，提高营养价值。北京军区总医院高级营养配餐师于仁文告诉记者，豆腐炖鱼适合小火慢炖，这种烹饪方式

可使大豆蛋白的结构从密集变为疏松，更易消化吸收，还能帮助鱼肉入味。不过，豆腐炖鱼时一定要控制火候，以中小火为宜，烹制15~20分钟左右即可，且最好使用受热均匀的砂锅。

四、酸奶+香蕉更清肠

酸奶含大量活性乳酸菌，可改善肠道菌群，促进肠道蠕动，从而有缓解便秘、清除“肠道垃圾”的作用。香蕉富含可溶性膳食纤维，能帮助消化、调理肠胃。两者强强结合，可谓“清肠利器”。经常便秘的人，可以将香蕉切块拌入酸奶中，或用料理机将酸奶和香蕉搅拌均匀一起食用。中国医科学院养生产专家杨力特别提醒，空腹喝酸奶促进排便的效果更好，熟透的香蕉才有通便功效，如果多吃了富含鞣酸的生香蕉，反而对消化道有收敛作用，更适合腹泻者。如果为了清肠，新买来的生香蕉最好在通风处放几天后再吃。

五、羊肉+萝卜更明目

萝卜牛腩是民间的“经典名菜”，很多人只知道它们在味道上相互契合，却不清楚美味背后的健康益处。范志红表示，胡萝卜富含胡萝卜素，可在人体中转化为维生素A，起到明目、

生命时报