

上班族五个动作预防颈椎病

上班族如何预防颈椎病?预防颈椎病的方法:

- 1、坐在桌子后,手掌托住下巴。从1数到10,手掌尽可能地按下下巴。每做3次,休息一次。
- 2、站直或坐直,慢慢向右转头,从1数到10,最大限度向后转。然后向左转头,再从1数到10。接着慢慢低头,直至下巴贴近前胸,再慢慢向后仰头。每个方向需转动10次。
- 3、站直或坐直,头贴向左肩,右手掌底部靠在耳朵上方,手掌微微用力按压头部,再将头摆正。反

方向做法相同。每个方向5秒钟做3次。

4、站直或坐直,双手抱头,将头低下,再克服双手的阻力抬起,每5秒钟做3次。

5、站直或坐直,努力的抬起肩,达到能触碰到耳朵的高度,重复6至8次。

上班族如何调整自己的坐姿

1、头和颈部。双眼目视前方,视线与电脑屏幕顶端(或显示屏的上1/3处)保持平行,这样当你需要看屏幕下方的文字或图像时,头部就会自然下垂,不用绷紧着脖子了。需要

提醒的是,一定要直视屏幕,不要扭转上半身,肩部和臀部之间的这种扭转很容易对身体造成压力,降低电脑桌高度,女性适合的高度是6,7厘米,这样能保证颈椎的自然弯曲,降低颈部肌肉紧张程度。

2、手臂和肘部。双臂放在椅子扶手上会让肩部蜷缩,导致疼痛。所以胳膊应当保持在能让肩膀前后、上下自如移动的高度,同时又不需费力去够鼠标和键盘。专家建议,肘部最理想的状态是弯曲呈直角,这样前臂能大致平行于地面,不会过于劳累。

3、下背部。可以买一个小靠枕放

在椅子的靠背下方,能让下背部保持一种自然的C字型曲线,避免因没有支撑力导致身体过度摇晃,保护脊柱。

4、腿部。生理学家认为,膝盖弯曲呈直角是久坐最应该牢记的准则。如果坐在椅子上时,膝盖高于臀部,那么说明这把椅子的位置太低了;而如果膝盖远低于臀部,则说明椅子的位置太高了,这都不利于膝盖弯曲呈直角。建议最理想的状态是让膝盖的位置稍低于臀部,这样就能让大腿平行于地面、小腿垂直于地面。

健康网

提高免疫力的四个方法

多项研究均表明,茶叶中的化学物质烷基胺能够加强免疫系统抵御感染的能力。如茉莉花茶富含抗氧化剂,有助于提高免疫力;薄荷茶提神醒脑,改善消化不良等。下午茶还可以搭配坚果、水果等小零食。

3、每周坚持锻炼。美国国家医学图书馆一项报告显示,运动能够帮助“冲洗”肺部细菌,还能使白细胞流通更迅速,提高免疫系统检测疾病能力。

日常活动和体育锻炼都能够增加人体肌肉量,维持营养状况。

现代人工作压力大,但在身体基础状况正常的情况下保证每周五天,每次30分钟~60分钟的运动量即可。

步行6000步以上、骑车、打羽毛球、游泳、瑜伽等都是增加每日运动量的不错选择。

老人运动能力和身体耐受性差,爬山、自行车等容易伤害骨关节,造成膝盖损伤。

因此,不妨多增加抗阻运动,提高体内肌肉组织含量,如椭圆机、拉力器、弹力绳等对抗自身重力的运动。

4、多晒太阳。美国耶鲁大学医学院的一项研究发现,常晒太阳有助于降低流感病毒及其他常见呼吸道疾病的危害。

研究者认为,保持体内高水平维生素D,就可以更好地预防嗓子痛、



普通感冒和鼻塞等问题。与更少晒太阳的人相比,生活在阳光充足地区的人更少感染流感病毒。

吃什么提高免疫力

1、蘑菇。促进白血球抗感染。长久以来,人们就把蘑菇当作提高免疫力的食物。现在,研究人员们找到了这样做的理由:吃蘑菇可以促进白血球的产生和活动,让它们更具防范性。

2、螺旋藻。蛋白质含量高达60%—70%,含有丰富的胡萝卜素、维生素E、维生素C,可纠正酸性体质,从而提高人体免疫力。

3、麦麸。麦麸含有镁、锌、碘等增强免疫力的物质,每日摄取适量麦麸能够使身体减少雌二醇的产生。(雌二醇是一种可能会引起癌症的雌激素)。食用时要注意,须将麦麸掺入谷物和烘烤食品中。

4、大蒜。大蒜素抗感染和细菌。英国研究人员的实验结果表明,食用大蒜可让感冒发生几率降低2/3。经常咀嚼大蒜的人患结肠癌和胃癌的几率也会大大降低。因此,建议每天生吃两瓣蒜,并在烹饪菜肴时加入一些大蒜末。

健康网

喝茶会不会导致贫血?



茶是中国人的传统饮品。可是,对于喝茶的禁忌却有许多传言。其中流传最广的一项,就是“贫血的人不能喝茶”,甚至“喝茶太多容易贫血”,这是真的吗?

喝茶到底会不会导致贫血?

首先,从流行病学和人体试验来看,目前并未发现喝茶会带来铁、钙等矿物质缺乏的问题。从代谢研究来看,也未发现饮茶会显著影响粪便、尿液中的矿物质排出量。

研究发现,摄入红茶提取物或喝浓茶可能降低铁的吸收率。不过还有研究证明,如果喝的茶不是特别浓,只是用茶水来替代日常饮水,并不会影响到铁的吸收。只有把铁补充剂放在茶水里一起饮用的时候,或者是把富含铁的食物和茶一起吃的时候,才表现出降低铁吸收率的效果。

同时,研究还表明,茶完全不影响铁在肠道中的吸收,只是在直接遇到铁的时候,茶里的多酚类物质和铁形成复合物,降低铁的吸收率。

所以,可以得出这样的结论:只要膳食中铁的供应充足,特别是有鱼、肉类富含血红素铁的食物,喝茶不会导致贫血。事实上,福建、广东居民喝茶往往很浓,但这些地方并不是贫血发生率最高的地区。

经常喝茶的好处

1、喝茶可以减肥。茶叶中还含有大量矿物质元素,在综合作用下,能有效的预防和抑制肥胖的

效果。

茶叶所含的儿茶素、胆甾烯酮、咖啡碱、肌醇、叶酸、泛酸等多种成分,在综合作用下,有预防和抑制肥胖的功效

在日本,特别喜欢中国的乌龙茶。因为乌龙茶对分解脂肪的作用较强,可以帮助解除油腻,帮助消化,有减肥作用。常饮云南产的普洱茶,可降低人体中的三酸甘油酯和胆固醇。法国妇女,特别是女青年很讲究形体美,她们把普洱茶称为“减肥茶”。

法国医生用普洱茶作了试验,受试者每人每天饮三杯普洱茶,坚持一个月,结果有的体重减轻了,有的血脂降低了。法国医生还用云南沱茶对40名男女肥胖者进行实验,让他们每日早、午、晚各饮一杯沱茶,连用一个后,有40%以上人的体重有不同程

度的减轻。这是法国人喜欢喝云南茶的一个原因。根据茶能减肥的作用,茶叶成为“减肥茶”、“健美茶”的主要原料。

喝茶会贫血吗 喝茶有什么好处 喝茶的好处有哪些

2、喝茶可预防蛀牙。喝茶还能帮助我们清除口臭,还可以防止蛀牙的发生。根据有关报道,在70年代就开始研究茶叶在预防主要这方

法的功能。

这是因为茶中含有氟,氟离子与牙齿的钙质有很大的亲和力,能变成一种较难溶于酸的“氟磷灰石”。就象给牙齿加上一个保护层,提高了牙齿的防酸抗龋能力。利用茶防龋是牙齿保健的途径之一。因此,可在儿童中推广用茶汤漱口、刷牙和饮茶。低氟地区,提倡饮用一般低档茶(高档茶和名茶含氟量较

健康网

食用油贮存不要超过一年

食用植物油,简称食用油。它包括菜子油、花生油、芝麻油、豆油、茶油等。因在贮存过程中食用油容易发生酸化,其酸化程度与贮存时间有关,贮存时间越长,酸化就越严重,且食用油在贮存时还可能产生对人体有害的物质,并逐渐失去食用油特有的香味而变得酸涩。4、腿部。生理学家认为,膝盖弯曲呈直角是久坐最应该牢记的准则。如果坐在椅子上时,膝盖高于臀部,那么说明这把椅子的位置太低了;而如果膝盖远低于臀部,则说明椅子的位置太高了,这都不利于膝盖弯曲呈直角。建议最理想的状态是让膝盖的位置稍低于臀部,这样就能让大腿平行于地面、小腿垂直于地面。

那么,食用油贮存多长时间比较合适呢?调查研究结果表明,贮存一年以内的食用植物油

一般符合国家卫生标准,对人体无害,而超过一年者,则多不符合国家卫生标准。故食用油贮存期应以一年为限。

在购买棉籽油时要注意应选择精制的棉籽油,因为粗制棉籽油未除去棉酚色素,遇氧后极易使油氧化成红棕色或深棕色,甚至变成棕黑色。这种油味道不正,尝之发苦,不能食用。如果经常食用粗制棉籽油,还会引起慢性中毒,这种中毒最大的危害是造成人的生育功能障碍。

健康网

塑料食品袋不宜反复使用

日常生活中重复使用塑料袋包装食品是司空见惯的事,其实这种做法于健康不利。

包装食品的塑料袋通常其向外一面都印有文字或图案。国外有学者对17种不同种类的塑料面包袋的印刷部分进行了测试,每个袋子含铅量平均为26毫克。若用弱酸溶液做提取处理,不到10分钟即可测出,约6%的铅已转移到了弱酸溶液中。人们将包装食品的包装袋翻过来再次包装食品,就会使印刷的文字或图案直接接触食品,污染食品。若食品含有弱酸性,则铅的溶出率倍增,尽管这些铅进入人体,短时间内不一定会

对人体健康产生明显的威胁,但铅是一种很难排泄出体外的重金属,经常接触含铅制品,铅就会在体内蓄积,达到一定程度就会对消化系统、神经系统及内分泌系统产生难以恢复的损伤。

因此,有关专家建议,食品包装袋上的图案应禁止用铅印刷。作为人们的防范措施,则是不应将已使用过的塑料食品袋再重复使用。

黑色塑料袋所使用的着色剂是食品包装专用炭黑,其中通常含有一种叫做苯并花的杂质。苯并花是一种很强的致癌物质,所以平时生活中,尽量不要使用黑色塑料袋。

健康网

洗完盘子晾干再放

美国科学家经过实验证实,湿漉漉的盘子是细菌滋生的温床。在人们洗好餐具,放进碗柜之前,如果没有经过干燥处理的话,餐具就很可能被细菌污染。

在这项实验中,研究人员选取了100个未清洗的盘子,他们将其中的一半清洗后,让每个盘子表面存留少量的水,再叠放起来,另外50个盘子清洗后,在空气中干燥24小时后再存放。最后分析发现,未经干燥的盘子上生长的细菌数量明显多于经过干燥的盘子。

细菌喜欢在潮湿的环境中生存。如果餐具洗完

后没有晾干,就直接收起来,再加上碗柜内通风不好、

温度较高,就更容易滋生细菌,进而污染食物。而在完全干燥的环境中,细菌存活的几率会大大降低,如果将餐具充分干燥,就不会给细菌提供生存环境了。

科学家们建议,在家里,烘干餐具最好使用消毒碗柜,这样才能更好地保证卫生。

如果没有条件,清洗完餐具后,至少也应该控晾一会儿,可以准备一个餐具架,将碗和盘子垂直放置在上面。只有这样,才能不给细菌提供生存和繁殖的环境,保证餐具的卫生和食品的安全。

不要用卫生纸擦餐具,因为未消毒或消毒不彻底的卫生纸含有大量的细菌,容易黏附到所擦拭的物品、食物上,这是很不卫生的。

健康网

居家生活如何除螨虫

要清除螨虫,必须注意以下方面:

降低相对湿度。螨的生存条件为20—30℃,相对湿度在62%—80%。使用抽湿机和空调机,将相对湿度控制在50%以下,能有效减少螨的繁殖。

用特殊防螨材料包装床垫和枕头,是避免过敏原的有效方法。容易过敏的人买来新床垫后,不要撕去外面包裹的塑料布,这样也能减少过敏。

每周,要用55℃的热水洗一次床上用品。在25℃的条件下,用普通洗衣粉洗5分钟,能去除绝大多数螨。如果温度高于55℃,持续10分钟,可杀死所有的螨。

健康网

卫浴间怎么防霉保洁

卫浴间的环境舒适健康对于人是十分重要的,其实利用一些简易的方法就可以使卫生间焕然一新。

卫浴间的墙壁多用瓷砖铺就,卫浴间的环境舒适健康对于人是十分重要的,其实利用一些简易的方法就可以使卫生间焕然一新。

招数一:瓷砖防渗防霉措施

卫浴间的墙壁多用瓷砖铺就,为保持其清洁和亮丽,可使用多功能去污膏进行清洁。至于瓷砖缝隙,则先用牙刷刷蘸少许去污膏除垢后,再在缝隙处用毛笔刷一道防水剂即可。这样不仅能防渗,还能防霉菌生长。

招数二:巧方法擦净玻璃

健康网

山药豆发芽能吃吗



不知道大家有没有听说过山药豆,也许大多数人只知山药比较了解,知道它具有很高的营养价值,对山药豆还不是很了解。当发现山药豆发芽后,很多人都不知道山药豆发芽能不能吃,那么究竟山药豆发芽能吃吗?小编今天就为大家讲解一下山药豆发芽能吃吗这一问题。

生活中很多人并不清楚山药豆发芽能吃吗,专家指出山药豆发芽之后最好不要食用。山药豆含有丰富的营养,对于人体有着非常好的滋补效果,山药豆的营养价值不比山药低多少,但是吃山药豆也是有讲究的,所以说山药豆发芽最好不要食用。

山药豆发芽能吃吗?虽说山药豆发芽后并没有想土豆那样产生龙葵素一类的有毒物质,但说明山药豆已经开始新的生命过程了,一旦发芽,山药豆就要开始生根。在这个过程中山药豆

的营养物质在生长激素的作用在开始发生物质转化,并伴发对动物包括人身体有毒的物质的生成。所以山药豆发芽后应该尽量避免食用。

山药豆发芽能吃吗?山药豆发芽能不能吃?山药豆本身的营养物质在山药豆发芽的过程中已经开始慢慢发生转化,其营养价值开始下降。而且对于肠胃承受能力较弱的人来说,吃了发芽的山药豆还容易出现腹泻的现象。所以,如果山药豆发芽了,还是不要再食用了,以免对人体造成不利影响。

以上就是有关山药豆发芽能吃吗一问题的详细讲解,希望能够带给你帮助。虽说山药豆具有很高的营养价值,不仅拥有滋阴补肾,调理脾胃的作用,经常使用对人体健康有很大的帮助。不过大家要注意,当发现山药豆发芽后,就不要再食用了。

健康网

冬季跑步的好处 需要注意什么

冬季气温较低,人体四肢受冷僵硬,致使皮肤弹性减弱。如果从安静状态下突然进行运动,尤其是跑步这样剧烈的运动,往往容易出现呼吸困难、心慌无力、动作失调等现象。所以冬跑前一定要充分热身,从轻微逐渐加大,到全身有微热、微汗并有轻快、灵活的感觉后,方可投入运动。

冬跑前还要合理饮食

跑步前一定要进餐。早餐最好选择高热能、易消化的食品,如牛奶、鸡蛋、奶油、甜点、巧克力等。切忌过饱,避免胃肠不适。进餐最好选在跑步前一小时左右。另外,因跑步时新陈代谢旺盛,热量消耗大,出汗多,所以维生素C的需要量也比平时要多。

穿一件抗风防水外套

冬天之所以让人觉得很冷,主要是因为风在起作用,所以抗风非常重要。并不需要密不透水的外套,过硬的橡胶底会在寒冷的空气中变得僵硬,如此一来就如穿上了滑雪板,运动时脚就会不受身体控制,进而发生意外和危险。

内衣要有很高的透气性

最好是技术含量很高的聚酯纤维(涤纶),它可以让汗迅速地向外排。这类产品最主要的功能就是防止跑步时过多的汗集结在身体周围(如果穿棉制品,这种事就会经常发生)。汗在身体周围积聚过多会在气温下降和风速加大的情况下,一旦你速度慢下来或者开始步行恢复,就会感觉很冷。

跑步时要穿防滑鞋

冬季地面较滑,人们运动时要

选择软橡胶底的鞋作为跑鞋,同时鞋底的胎面花纹要宽且深,因为过密的鞋底花纹起不到防滑的作用。过硬的橡胶底会在寒冷的空气中变得僵硬,如此一来就如穿上了滑雪板,运动时脚就会不受身体控制,进而发生意外和危险。

先逆风而行,后顺风归家

在有风的时候锻炼要格外注意跑步方向。如果起先就顺风而行,身上会吹出一些细小的汗珠,这样当你逆风跑回来的时候就有冻感冒的风险。建议跑步时先逆风而行,后顺风归家。

穿上反光的跑步装备

从安全角度来说,身上的反光装备越多越好,最好在躯干、四肢、头和脚都戴反光条。

尽快除寒

健康网