

为什么老人家常说“春捂秋冻”?

老人们常说“春捂秋冻”,这是千百年来人们结合春秋自然气候变化总结出维护人体健康的养生经验,有一定的科学道理。

“春捂”是说春季气温刚转暖,要多保暖捂着点,不要过早脱掉棉衣。春天的一半是冬天,每年2月初立春,“春打六九头”,2月依然是冬天的感觉,3月上旬中旬依然是春寒料峭。3月下旬春分过后才有春暖花开的感觉,才开始真正进入气象意义上的春天。由冬季转入初春,乍暖还寒,早晚温差大气温变化大,过早的脱掉棉衣,一旦气温下降,常难以适应,尤其是老人和儿童。《养生消息论》“春阳初升,万物发萌,正、二月间乍寒乍热……天气寒暄不一,不可顿去棉衣。

老人气弱,骨质疏松,风冷易伤腠理,时备夹衣,遇暖易之,一重渐减一重,不可以暴去。”过早脱掉棉衣受凉,会使身体抵抗力下降,寒冷的气候各种病毒病菌活跃,乘虚袭击机体,容易引发各种感冒、流感、急性支气管炎、肺炎等呼吸系统疾病等。所以春天在春暖花开到来前,要适当春捂保暖。

“秋冻”是说秋季气温刚转凉,要少穿衣服冻着点,不要过早穿上厚衣服。秋天的一半是夏天,8月初已经立秋,仍是三伏天,到8月下旬处暑仍然是暑热盛行的时间,秋阳炽烈灼人堪称秋老虎,这时岂能穿厚衣服。9月下旬以后,天气才刚刚有凉爽的感觉,这个时候早晚温差加

大,青壮年人仍是夏装,老年人和儿童在早晚就需要适当加衣服,防止受凉。进入10月深秋的最后两个节气寒露和霜降,真正迎来气温下降,这时才开始加厚衣服保暖。所以在秋季要适合气温的衣服,适当秋冻,秋季棉衣宜晚穿着,要慢慢渐渐加厚,让人体慢慢适应逐步下跌的气温,会使身体得到对冷空气的刺激锻炼,使防寒能力增强,适应漫长寒冷的冬季。

天人合一,人生活在自然界中必然深受影响,人必须适应气温环境的变化。凡事都要有度,“春捂秋冻”也要根据气温变化增减衣物。“二八月乱穿衣”,就是指在农历的二月和八月,在阳历上这两段时间也是冬春换季时

和夏秋换气温变化季时,老人儿童体质弱者就会穿的多和厚,火力壮的年轻人衣服会穿的少,以感觉不冷为适宜。

“春捂秋冻”应因人而异,秋冻是为了提高人们对逐渐变冷环境的适应,但如果老年和儿童,或者体质较弱有慢性心脑血管疾病呼吸疾病者,体质本来就弱,最好还是根据气温和身体感觉及时增加衣物。对体格健康的人群,过度“秋冻”也不可取。虽然可适当减少穿衣,但真正到了接近深秋寒冷时,气温最高20度以下时就要增加衣物,保暖防寒以防受寒生病。及时收看天气预报,根据气温变化增减衣物是最好的做法。

人民健康网

豆腐带您走进美容养颜之路

您的身边是不是有很多爱美女性,为了美丽与减肥,常年食用豆腐。豆腐富含蛋白质却又低脂低卡,实为减肥法宝。

大多数人食用豆腐时都会注重他的减肥功效,但是,它调节女性身体荷尔蒙分泌等美容的功效,同样不可小觑。

即使您不减肥,在日常饮食生活中加入一点豆腐,会让您变得更加健康、美丽,会使膳食更加健康!

环球网

低脂美容又养颜 豆腐才是减肥最佳伴侣

健康又美味,低脂又养颜,豆腐在女性中的人气可谓极高。几乎任何超市或便利店都有豆腐的身影,众所周知,豆腐是减肥期膳食的最佳拍档,但除了低脂低卡之外,豆腐是否还有其他功效呢?9月18日,日本Livedoors新闻网发布的这篇文章,将带您揭开豆腐的神秘面纱。

豆腐富含蛋白质,卡路里较低,是女性减肥时首选的佐餐食品,无论是直接食用还是翻炒调味,豆腐似乎都让人百吃不厌,这也是豆腐人气居高不下的理由之一。

几乎哪里都能买到的豆腐,是减肥人群中的宠儿。但是,豆腐的减肥功效,并不是因为他可以抑制卡路里的吸收,其美容养颜功效同样令人惊喜,对女性来说,实为养生佳品。

豆腐的热量有多少?

一般来说,豆腐分为水豆腐与膏豆腐,水豆腐入口即化,丝滑柔软,一块水豆腐的卡路里含量约为150cal。膏豆腐卡路里含量约为200cal。

膏豆腐结构紧密,口感比水豆腐略有嚼劲,但卡路里含量也相对略高。

豆腐的每日最佳食用量?

柔软又美味的豆腐,很容易使人吃到停不下来。营养丰富的豆腐一日食用量最佳应在110g~140g左右,过量使用豆腐对减肥也会造成负担。

豆腐含有哪些营养成分?

豆腐中富含亚油酸,以及甜味来源低聚糖、大豆异黄酮、钙和维生素等营养成分,其中,大豆异黄酮经常作为女性化妆品原料被使用,是一种养颜佳

品。

豆腐的丰胸功效

据说,豆腐中的大豆异黄酮等成分可以促进女性雌激素生成,荷尔蒙与雌激素是女性身体更为“女人味”的法宝,摄取大豆异黄酮可以促进雌激素分泌,产生丰胸效果。

女性的荷尔蒙与雌激素一旦减少,皮肤便会老化,豆腐中含有的大豆异黄酮具有极好的抗氧化作用,可以防止胶

原蛋白分解流失,调整荷尔蒙分泌均衡。

豆腐的吃法建议

豆腐是一种富含蛋白质,有利于美容与减肥的健康食品,但是,每天都吃豆腐汤或凉拌豆腐,总会有厌烦的一天。用豆腐做一些调味浓郁的菜肴,又会毁掉他低脂低卡的优点。所以,在烹调豆腐时,注意调味品的食用量,是豆腐减肥的关键。



久坐伤大脑 没事儿走两步

我们都曾有过这种时刻,在工作的节拍上思绪一团乱麻,于是你坐在座位上愁眉苦脸地找灵感,时间一分一秒地过去了,你脑子里依然一片空白。但是你知道吗,呆坐在座位上不仅会浪费时间啥也想不出来,根据伦敦大学国王学院的一项新研究,久坐还可能让你更健忘。而且,另外一项相关研究还显示,久坐不动会增加患阿尔兹海默症的概率。所以,专家们建议,可以定个闹铃提醒自己隔段时间就起来走两步。

久坐不动增加记忆力退化风险

这项研究探究了久坐与大脑的关系,研究人员询问了年龄在45岁-75岁之间的健康人士——每天都坐多久,然后扫描他们的大脑。

虽然测试并没有评估记忆功能本身,但是却发现那些久坐数小时的人,内侧颞叶更薄,而这个区域是关乎大脑中学习及记忆的重要部分。它们分布在太阳穴后面两侧,随着年龄的增长会自然变小。然而,加州大学洛杉矶分校的研究人员警告说,这种变薄可能是中老年人认知能力下降和痴呆的前兆。每天坐15个小时的人,无论是一

直坐着还是中途起来走走,平均而言,他们的内侧颞叶要比坐5个小时或更少的人小10%。

更糟糕的是,研究人员还发现,在坐了15个小时之后,每多坐1个小时,肺叶体积就会减少2%。伦敦大学国王学院的神经科学家塔拉·斯瓦特博士说,越来越多的证据表明,身体活动和大脑健康有关,久坐是影响健康的一个关键的负面因素。“就导致大脑不健康的风险因素而言,久坐的危害不亚于吸烟。”

斯瓦特博士说,这项研究很有趣,它有助于我们理解久坐对健康在很多方面都有害,其中之一就是会使记忆力下降得更快。久坐行为已多次与许多慢性病联系在一起,包括心脏病、糖尿病和认知障碍。也有研究证明,久坐时间的长短与患阿尔兹海默症的风险增加成正比。

久坐不动增加阿尔兹海默症风险

记忆问题只是痴呆症的一种症状,然而,加州大学洛杉矶分校发表在《公共科学图书馆·综合》(PLOS One)杂志上的这项研究首次表明,

坐着的时间越长,大脑区域越薄。而这会大大增加患阿尔兹海默症的概率。

这项研究同样关注了大脑内侧颞叶,发现那些生活方式更活跃的人的内侧颞叶更健康。而运动是保持内侧颞叶健康的一个关键部分,它可以促进大脑发生氧气作用,快走两步或者简单的运动之后,身体都会比久坐时的呼吸更深。

斯瓦特博士说,这样就可以让更多的氧气进入身体,从而促进血管健康和产生新生的脑细胞。而新的脑细胞是记忆和学习的关键因素之一。同理,运动也是保持心脏健康的关键因素,保持大脑健康所需的含氧气的血管对心脏健康也至关重要。这就是经常锻炼的人患心脏病和心脏病等心血管疾病的风险较低的原因。

但是,研究人员还是警告说,即使是在较高的运动量下,也不足抵消久坐带来的有害影响。

阿尔兹海默症协会的研究信息经理蒂姆·莎士比亚博士说:“这项研究在

表明避免久坐与大脑重要部位的联系上,迈出了重要的一步。”

做提高心率的运动

人们认为,除了戒烟,避免过量饮酒外,许多生活习惯还会增加患阿尔兹海默症的风险。但是,莎士比亚博士表示,避免久坐不动的生活方式才是关键,他建议可以做一些稍稍提高心率的运动,比如散步、骑自行车、游泳或跳舞,但是不需要马拉松那样高消耗的运动。

定闹钟提醒走两步

加州阿尔兹海默症预防项目的科学家们说,每天短时间的运动,甚至每小时几分钟的运动都可以对大脑健康产生良好的影响。可以在手机上设置闹铃,提醒自己过一段时间就站起来走两步,如果可以做点能提高心率的动作就更好了,比如深蹲之类。

试着站着接听电话

此外,还要尽可能减少坐着的时间,比如站着或者走着接听电话。如果朋友们建议去喝咖啡,那你就提出散步去稍微远点的咖啡馆。你很快就会发现,能让自己活动的机会会有很多。

北京晨报网

而防止胆固醇斑块形成。

消除疲劳、补血益气:葡萄含有铁元素,可补气养血,对老人、妇女和儿童都有补益作用。常食葡萄可以防止心悸盗汗,缓解疲劳,缓解神经衰弱,防止过劳透支。

好吃的葡萄这么挑

怎么才能挑到好吃的葡萄呢?一般来说,可以试吃一串最下面的一颗葡萄,如果很甜,那么整串葡萄都很不错。此外还可以看葡萄的大小和颜色,个大的葡萄营养更足,生长周期更长。应挑选颜色较深的葡萄,表皮颜色深但中间手感较差,可能是催熟的。另外品种不同挑选时也不同,比如玫瑰香和巨峰为黑紫色最好,龙眼为琥珀色和紫红色更佳,而马奶子则以黄白色为上等。

凡事有益有害,小小的葡萄虽然有益处,但也不堪多食,否则会导致人烦躁暗睡,还会导致腹泻和生内热。葡萄的含糖量不低,所以糖尿病患者要注意少吃,孕妇妇女要适量食用,避免体重增加过快和餐后血糖过高。

北京青年报

缺镁神经紧张 缺钙干扰睡眠 补足九种营养,睡得香

如今,不少人被失眠困扰。鲜为人知的是,缺营养也会导致失眠。美国《读者文摘》官网近日载文,刊出多位营养专家总结的“9种助眠营养素”,帮助大众改善睡眠。

维生素C。美国《公共科学图书馆·综合》杂志刊登的一项研究发现,血液中维生素C水平较低的人睡眠问题更多,更容易醒来睡。美国营养专家肖恩·史蒂文森博士建议,多吃柿子椒、鲜枣、猕猴桃和芒果等食物,可以有效补充维生素C,提高睡眠质量。

铁。铁有助于将氧气输送到全身,缺铁容易导致双下肢在夜间出现极度的不适,进而严重影响睡眠质量。美国医学博士阿里尔·莱维坦和罗米·布洛克建议,缺铁人群不妨多吃牛肉、瘦猪肉、猪肝等食物。

镁。镁有助于人体产生褪黑激素,促进睡眠。镁还可以缓解肌肉紧张,增加体内γ-氨基丁酸,缓解神经紧张。美国营养学家卡洛琳·迪恩博士表示,绿叶蔬菜、芝麻等食物富含镁,可适当增加摄入。

维生素B₁₂。该维生素有助保持神经细胞健康,改善睡眠。素食者和老年人更容易缺乏维生素B₁₂。莱维坦博士和布洛克博士建议,多吃点动物肝脏、

肾脏、牛肉、猪肉、鸡肉、鱼类、乳制品等食物有助补充这种营养素。

色氨酸。色氨酸能促进脑神经细胞分泌5-羟色胺,使大脑活动受到暂时的抑制,从而有助入睡。专家建议,大家可以从小米、牛奶及其制品、豆类等食物中获取色氨酸。

维生素D。美国《营养学》杂志刊登的一项研究发现,维生素D摄入不足会降低睡眠质量。晒太阳是补维生素D的一种方式,但由于害怕晒伤或得皮肤癌,很多人晒太阳不够。另一种方法是通过饮食补充维生素D。富含维生素D的食物有牛奶、酸奶、沙丁鱼、三文鱼、金枪鱼及维生素D强化食品等。

钾。美国《睡眠》杂志刊登一项研究发现,补钾有益改善睡眠。专家建议,常吃香蕉、蘑菇、绿叶蔬菜和豆类等食物有益补钾助眠。

钙。美国《睡眠研究杂志》刊登一项研究发现,补钙会干扰深度睡眠,降低睡眠质量。豆制品、牛奶及其制品、绿叶菜等富含钙。

欧米伽3脂肪酸。英国牛津大学研究发现,来自海藻和三文鱼等深海鱼的欧米伽3脂肪酸可调节和改善睡眠质量。

生命时报

爱把各种酒混着喝? 这种喝法可能是伤肝利器

自古以来酒便是我国餐桌上必不可少的东西,即使大家都知道酒喝多了会伤身,但很多人一喝起来就将其抛在脑后了。近年来,更是出现了一种将酒混着喝的风潮,这种喝法还受到了不少人的追捧。这样做是否会对身体产生危害呢?

长期过量喝酒小心肝脏受不了

上海交通大学医学院附属仁济医院消化内科主任医师茅益民在接受人民网上海频道采访时表示,长期过量喝酒会对健康造成很大危害。酒精的代谢主要在肝脏中进行,大部分酒精会在肝脏中通过乙醇脱氢酶作用生成乙醛,而乙醛具有毒性和致癌性,如果在体内过量积聚就会对许多器官尤其是肝脏造成严重危害。如果长期过量喝酒,可能会导致酒精性脂肪肝、酒精性肝炎,甚至酒精性肝硬化和肝癌。

混酒千杯,肝更“悲”

据《健康时报》报道,酒混着喝会更伤肝。由于各种酒的酒精含量是不同的,如果一会儿喝啤酒,一会儿喝白酒,一会儿又喝葡萄酒,对于这样短时间内

发生的变化,身体是很难适应的。此外,各种酒的组成成分也不尽相同,比如啤酒中含有二氧化碳和大量水分,如果与白酒混着喝,会加速酒精在全身的渗透,从而加剧对肝脏、肠胃和肾脏等器官的刺激和危害。

醉酒后喝点蜂蜜水可解酒

酒喝多了对身体无益,所以尽量不要过量喝酒。但万一喝醉了,该如何尽可能地快速解酒呢?华龙网提出了以下三点建议:

1.尽可能地吐出来。解酒最直接的方式就是吐出来,然后洗把脸,清理一下口腔,吐完以后整个人会舒服不少。

2.尝试吃一些水果。香蕉即可解酒,因为香蕉能增加血糖浓度,降低酒精在血液中的比例,达到解酒目的。

3.喝点蜂蜜水。蜂蜜中含有一种特殊的果糖,可以促进酒精的分解吸收,减轻头痛症状。

4.好好睡一觉。醉酒后常常会头晕,躺下来睡一觉可以让身体得到休息,给身体代谢调节的时间。

科普中国

对牙齿健康最有益的食物

富含的高钙质可以帮助增强牙釉质,并且它们所含有的叶酸常用于治疗孕妇的烧伤病。

4.杏仁

杏仁对于牙齿有着神奇的功效,它们像绿叶蔬菜一样含有钙质以及蛋白质,并且低糖。它们需要大量的咀嚼加之非常重要的唾液结合起来进行分解。无论如何,如果你不喜欢吃坚果一类的食物,你可以喝杏仁奶,它富含蛋白质,加强型的还可以含有大量的钙质和维生素D。记住,不管怎样,要远离加糖一类的,例如含有蔗糖的食物,尽管对于保护牙齿所做出的的努力上也许违反你的直觉。

5.水

想清洁牙齿吗?想强健牙齿吗?想拥有健康的口腔和牙龈吗?如果以上问题的答案都是肯定的,那么你真的需要多喝水。水中含有氟化物,它是一种具有强健牙齿能力的矿物质,是天然的口腔战斗机。当你摄入的水总量达到健康的标准,那么它就可以精彩的完成这些工作了。水还可以将物体从我们的口腔和牙齿上冲洗下来。至于唾液,离开了水分它也就停止生存了。

光明网

从喝酒就能看出一个人的心理

“酒到杯干,来者不拒”型:男:性情豪爽,可以共事,也可相交。女:个性火辣,是极好的红颜知己。

“任你怎么样,我就滴酒不沾”型:男:稳重有余,变通不足,做朋友则是最好的朋友。女:虽然不甚解风情,但一旦用情,却绝对专一。

“喝得不多,却爱装醉”型:男:交朋友泛泛则可,深交不易。女:聪明女!自我控制极佳,而且做事讲究手段,目的性很强。

“老想灌醉别人,自己一滴不喝”型:男:喜欢看别人笑话,爆别人短处。

女:基本倾向是比较爱传播是非。

“不该醉时偏醉”型:男:比较幼稚,长不大,不为别人着想,少接触为妙。女:太容易动感情,爱起来天翻地覆,闹起来鸡飞狗走。

“只有失意时才喝酒”型:男:失败不起,能走顺境,不能行逆境。女:脆弱,很容易受伤,拿不起,放不下,喜欢自找麻烦。

“在得意时猛喝酒”型:男:能创业却难守业,失落时能忍辱负重。女:外冷内热,个性和情感一如沉默火山,不发则已,一发惊人。

广州日报