

# 久坐伤大脑 没事儿走两步

我们都曾有过这种时刻,在工作的骨节眼上思绪一团乱麻,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,可以定个闹钟提醒自己隔段时间就起来走两步。

**久坐不动 VS 记忆力退化**

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患者联系在一起,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 VS 阿尔兹海默症**

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生长新的脑细胞。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冠心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·沙士比亚博士说,“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。”

**怎么避免坐着不想动?**

**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,沙士比亚博士表示,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活动,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钟,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

# 睡前三个小习惯年轻15岁

睡觉是美容的黄金时期,而坚持睡前养成三个小习惯,可以帮你延缓衰老,让岁月带来的皮肤问题再也不成困扰,坚持半年后,你会惊奇的发现,身体好像不知不觉年轻了15岁!

**睡前动一动,健美身材秀出来**

睡觉之前,可以躺在床上做一些简单的小运动,放松一下你的身体,对身心健康也是有好处的哦!

首先躺平在床上,把腿抬起抬起,进行由上往下的按摩。腿持续抬着不要放下,或者L字形地贴墙躺着,这个动作可以帮助消除小腿赘肉。

然后平躺,两腿分别悬在半空90度的位置,45度的位置,以及30度的位置,每个角度大约停留30秒到1分钟,或者你可以坚持的极限。这个动作可以塑造大腿的肌肉。

你还可以趴在床上,两腿缩在胸前,胸部贴着大腿根,双手伸直夹在耳朵旁边,手肘到手掌贴在床上。这个动作可以帮助排除宿便。

**五指成梳,留住秀发**

我们知道,头部集中了人身上好几

个重要的大穴,通过梳理过程中的刺激,可以起到按摩作用。

首先用梳子把头发梳通,从前额开始,由上往下梳,力道适中。

再用手指,轻轻按摩着头皮,用手指分别从耳根、颈部发根及前额发根部位向头顶梳拢,再集中搓揉头顶。如此反复30次以上,感到头皮麻麻地为止。

这样的动作可以帮助疏通大脑的血液,使脑部得到充足的氧份。从而达到提高记忆力、保护发根、巩固毛囊、消除大脑疲劳等功效。

**热水泡脚,行气活血**

脚是离人体心脏最远的部分,不容易得到氧份与血液,加上现在是冬季,就更容易被寒冷刺激到血管,使血管收缩,供血艰难。

但是,足部又是人体穴位的又一集中区域,如果供血不足,会影响到肝脏、肾脏等多个部分的正常运作。所以,睡前用温热的水泡一泡脚,对促进身体血液循环,加速新陈代谢多有好处。

人民网

# 维生素D越充足 人的精力越充沛

美国弗吉尼亚联邦大学的科学家近日发现,人体内的维生素D可以帮助人们产生充沛的精力。

研究人员分析了美国全国健康调查项目中近2000名20-49岁的成年人信息,采集参试者血液样本,并分析其血液中的维生素D含量。随后,参试者在跑步机上进行一系列运动测试,以测量身体最大摄氧量。这个数值越高,表明参试者的体能越强。体能指参试者拥有充足精力从事日常工作、学习,而不感到疲劳,同时还有余力享受休闲活动乐趣,并能够应对突发状况的能力。

研究人员根据血液中维生素D含量将参试者分为5组。含量最高组的最大摄氧量比最低组高出约3个单位。在考虑了可能影响心肺健康的其他因素(如年龄、性别、种族、体重指数、吸烟史、高血压和糖尿病史)之后,这种关联性依然存在。

研究人员指出,维生素D受体存在于人体内许多细胞中,其中也包括心肌细胞。维生素D与这些细胞的结合有助细胞内肌肉蛋白质的合成和能量的生成,从而提高体能,提升精力。

生命时报



# 黑龙江牡丹江:镜泊湖现冬季大瀑布

这是日前在黑龙江省牡丹江市镜泊湖世界地质公园拍摄的吊水楼瀑布(无人机拍摄)。近日,黑龙江省牡丹江市镜泊湖世界地质公园内的吊水楼瀑布出现三面溢流大瀑布。大瀑布在白雪映衬下,飞流直下,雾气升腾,构成了初冬时节的独特景观。

新华社

# 好爸爸要扮演四个角色

随着观念转变,越来越多爸爸积极参与到育儿中。怎样才能做一名好爸爸?简单说,要扮演好四个角色。

**当好丈夫。**父亲对孩子最好的爱,是先爱妻子。家是孩子学习爱的第一个场所,父母相互关爱,家庭气氛和谐快乐,会让孩子从小学会表达爱与感受爱,并拥有强大的安全感,从而集中精力发展其他能力。孩子的学习方式,是用眼看、用手触摸、用心感受,而非通过说教。良好的亲密关系,会给孩子榜

样的力量。

**要做好学者。**当今社会,妈妈似乎更愿意花时间和精力学习科学的育儿方式,而且她们比男人更温柔、有耐心、体贴。当个好爸爸要与时俱进,既可以从妈妈身上学习对孩子的细心、耐心与爱心,也可以通过看书、参加工作坊等方式提升育儿水平。

**学会变成一个孩子。**“归巢找妈妈,游戏找爸爸”,是很多孩子跟父母相处

的方式。爸爸学会把自己变成孩子,不仅可以用孩子更喜欢的方式一起玩耍,认真、投入地参与其中,让孩子感受更多乐趣,而且可以站在孩子的角度考虑问题,体会他们的感受与需求,真正倾听孩子,给予平等与尊重,亲子关系也会越来越亲密。

**做孩子的好老师。**英国纽卡斯尔大学研究人员发现,长时间与父亲相处的孩子智商更高,并且更活跃。爸爸应该拿出更多时间,积极参与到养

育孩子的过程中,教孩子拥有良好的品德、学习解决问题的方法、为人待物之道、感受幸福与美好的能力……这需要爸爸循循善诱、接纳孩子的不完美、愿意花时间等待他们成长,给予支持与鼓励,帮助孩子从错误中学习。这是责任也是乐趣,看着孩子从一个完全依赖自己的小婴儿,成为一个丰富、独立、积极生活的个体,何尝不是一种幸福!

生命时报

# 喝对茶才养人! 绿茶黄茶抗氧化 红茶黑茶解油腻

我国自古以来就是茶叶大国。茶的种类多种多样,大致可以分为六种,绿茶、红茶、乌龙茶(如铁观音)、黑茶(如普洱)、黄茶、白茶。不同的人适合不同的茶,喝对茶才能养人。

**常运动、上班族,喝绿茶、黄茶。**绿茶属于非发酵茶,黄茶属于轻发酵茶,两者茶多酚含量显著高于红茶、黑茶。研究表明,茶多酚有利于维持体内儿茶酚胺的浓度,从而增加肌肉收缩能力,促进脂肪分解。绿茶中的咖啡因还会强化这一效果。另外,茶多酚的抗氧化作用可以消除运动中产生的自由基,减轻

疲惫感和骨骼肌损伤,维持机体免疫力。所以建议常运动的人将绿茶或黄茶作为日常饮品。

**上班族基本生活节奏较快,工作压力较大,绿茶和黄茶抗氧化作用最好,茶中的咖啡因也能帮着提神。**绿茶还有很好的抗辐射作用,虽然手机和电脑的辐射很小,但每天接触时间比较长,也可以多喝点绿茶。

**吃得油、血脂高,喝红茶、黑茶。**各种茶都有一定解腻降脂的作用。动物实验发现,黑茶中的普洱茶对营养性肥胖大鼠的降脂效果显著优于不发酵的

绿茶,略优于半发酵的乌龙茶;另有研究发现,红茶和黑茶在降甘油三酯、胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇方面都优于绿茶,所以吃得油腻或血脂高的朋友可以喝红茶和黑茶。

**花茶健康益处各不相同。**除了绿茶、红茶、乌龙茶、黑茶、黄茶、白茶直接泡着喝,人们也会把菊花、玫瑰花、茉莉花等花草和茶叶混在一起泡成花茶。传统养生认为菊花能清火、玫瑰花可镇静、茉莉助消炎,大家可以根据自身需求选择合适的花茶喝。

药茶不能随意喝。多种中药材如

决明子、石斛、甘草、黄芪等都可以煎煮后代茶饮。不过,是药三分毒,中医要根据体质开药茶方,自己不可随意配伍胡乱喝。

**中医认为绿茶和黄茶性凉,红茶和黑茶性温,所以平时脾胃不太好的人和怕冷的人可以多喝点红茶和黑茶,而火气旺、长痘痘的人可以喝点绿茶和黄茶;茶中咖啡因有兴奋神经的作用,所以睡眠不好的人晚上最好别喝茶;另外,泡茶不要太浓,以免影响矿物质吸收。**

人民网

# “小雪”节气注意防寒保暖

小雪,是一个反应气温变化以及天气现象的节气。古籍《群芳谱》中说:“小雪气寒而将雪矣,地寒未甚而雪未大也。”

从星象角度来说,“小雪”节气间,夜晚北斗七星的斗柄指向北偏西,而四边形的飞马座正临空,作为冬季星空的标志,猎户座已在东方地平线初露容颜。

古人认为,此时天空中的阳气继续上升,地中的阴气下降愈发厉害,导致“天地不通”,阴阳不交。北方适时飘落的雪花,是提醒人们要注意御寒保暖的

信号。

民间有很多与小雪有关的农谚,比如“小雪雪满天,来年必丰年”,指的就是小雪落雪的话,来年雨水均匀,没有大的旱涝。此外,下雪可冻死一些病菌和害虫,积雪的保暖作用,也有利于土壤变得肥沃。

北方地区小雪节气以后,果农开始为果树修枝,以草秸编箔包扎株杆,以防果树受冻。到了小雪,因为天气变冷,人们会把门窗糊好,开始储存白菜,留待过冬食用。

做腊肉,尝糍粑……这些习俗与美

味有关。

俗话说,“冬腊风腌,蓄以御冬”。小雪一到,气温急剧下降,天气变得十分干燥,正是加工腊肉的好时机。所以,不少农家开始动手做香肠、腊肉,等到春节前后,刚好是一餐美味。

而在南方的某些地方,还有农历十月吃糍粑的习俗。糍粑是用糯米蒸熟捣烂后所制成的一种食品,是中国南方一些地区流行的美食,也是南方地区传统的节日祭品,最早,农民用来祭祀牛神。

据公开资料显示,小雪前后,土家

族则有一年一度的“杀年猪,迎新年”民俗活动,其中,用热气尚存的上等新鲜猪肉,精心烹煮而成的美食称为“刨汤”。“吃刨汤”,亦是他们的风俗习惯。

“在农村,由于天气原因,外面大规模的农事活动已经结束。人们会在屋里做一些简单的手工劳动,做竹编、纺织等。”萧放介绍。

他表示,此外,在有些地方,如果小雪节气天下雪了,会收集雪水,装在一个瓷器里,认为雪水可以治疗痔疮、热毒。当然,这只是民间的一种传说。

中国新闻网

# 吃根香蕉能预防中风



发表在《美国心脏病学会杂志》上的一项研究表明,每天吃香蕉可使中风几率降低。香蕉是含钾最高的水果之一,适量吃对控制血压有利。

**食品工程与营养硕士李然:**《美国心脏病学会杂志》的这项研究指出,每餐吃一根香蕉可使中风几率降低21%。中风的原因60%与高血压相关,而每100克香蕉含钾约256毫克,一根香蕉的钾含量就有500毫克左右,且钠含量相对较低,对降血压有帮助。

而近期类似的研究也不止这一项。2014年9月,美国《中风》杂志刊登了一项研究,其同样证明,高钾膳食有助于预防中风。这项研究以老年女性为研究对象,发现膳食中钾含量高的患中风的人数要明显低于低钾膳食的人群。

世界卫生组织推荐每日膳食中钾的摄入量为3510毫克,如何达到这个推荐量呢?只要每天吃足够的绿叶蔬菜、高钾的水果(比如香蕉)、薯类等,就可以很轻松地达到这一数量,对控制血压、预防中风都非常有利。提醒大家注意,香蕉的碳水化合物含量较高,不宜多吃。血糖高的朋友,这项研究成果并不适用。

此外,除了香蕉,还有很多高钾低钠的食物,中老年人可以适当吃些。譬如菠菜、空心菜、苋菜、芥蓝等绿叶蔬

菜,其钾含量不比香蕉低;黄豆、芋头、土豆等薯豆类也是补钾高手,而且是低脂肪高纤维食品;香菇、紫菜、银耳、海带等虽然钾含量高,但紫菜、海带等钠含量也高,烹调时要注意,少放盐。

经过“美容”的香蕉从外表看与正常成熟的香蕉无异。“美容香蕉”是如何化妆的呢?

国家一级公共营养师王桂真介绍,香蕉在采摘时,大部分只有五六成熟,经过长途运输,香蕉也没有达到完全成熟的状态。为了让香蕉有更好的卖相,商家会采用喷洒乙烯利的手段催熟香蕉,但有些不法商贩采用的是二氧化硫或甲醛。在生香蕉表面上涂抹一层含二氧化硫或甲醛的催熟剂,一两天内香蕉就会变得颜色嫩黄。二氧化硫能保持食物的色泽,防止其腐烂,但过量使用对身体会造成很大的危害。

**如何避免选购到美容香蕉?**看:自然成熟的香蕉有“梅花点”标志,也就是通常所說的斑点香蕉。催熟的香蕉则没有。

闻:用二氧化硫或甲醛催熟的香蕉有一股刺鼻的味道,购买前先闻一下是否只有香蕉的果香。

尝:自然成熟的香蕉吃起来软糯可口;而催熟的香蕉吃起来口感有点发硬,没有香蕉特有的软糯味道。

健康时报