

开春多吃九种食物

立春后万物复苏,此时正是养生的好时节。吃哪些食物更好呢?近日,美国《健康》杂志邀请多位专家,总结出9种食物。

1. 核桃。天气转暖,人体的新陈代谢进入旺盛期,这种变化导致体内激素水平发生波动,所以很多人春天容易出现失眠、情绪低落、冲动、焦虑、工作效率降低等问题。美国耶鲁大学预防研究中心主任大卫·卡茨博士表示,爱吃核桃的人,体内色氨酸水平更高。色氨酸堪称天然情绪调节剂,有益稳定情绪和缓解压力,改善心情。
2. 芦笋。美国哈佛大学医学院精神病学专家大卫·密斯考伦博士表示,芦笋富含叶酸,对神经递质多巴胺—羟色胺和去甲肾上腺素的合成至关重要,这

两种物质对情绪调节十分关键。

3. 蒜苗。春天忽冷忽热,人很容易被流感偷袭。美国佛罗里达州营养师塔拉·季杜思博士表示,跟大蒜一样,蒜苗中也富含大蒜素,具有强大的杀菌抑菌能力,能有效预防流感、肠炎等疾病。
4. 杂豆。春天人体新陈代谢旺盛,是减肥的好时机。美国匹兹堡大学医疗中心马吉妇女医院减肥外科医生约瑟夫·科勒拉博士表示,想减肥,多吃豆。红豆等淀粉类杂豆富含膳食纤维,饱腹感较强,有助预防便秘。杂豆中的蛋白质还可以激活大脑“饥饿中心”的“我很满足”信号,想减肥的人可以常吃。
5. 菠菜。菠菜富含类胡萝卜素、玉米黄质和叶黄素,有助护眼。瑞典一项

研究发现,常吃菠菜有益提高线粒体(细胞内的能量工厂)的效率,让人精力更充沛。

6. 蓝莓。美国辛辛那提大学心理学家罗伯特·克里科里安博士表示,蓝莓中丰富的花青素可增加脑细胞之间的信号,改善应变能力,促进记忆和学习。一项新研究发现,与年龄相关的记忆力下降人群,每天喝2.5杯蓝莓汁(相当于1杯蓝莓),可显著改善记忆力和学习能力。
7. 三文鱼。春天气温上升会让皮肤觉得更加干燥。另外气温忽高忽低,粉尘飞扬,加上皮脂分泌旺盛,皮肤很容易出现过敏反应。纽约皮肤科医生阿雷尔·奥斯塔德博士表示,三文鱼富含欧米伽3脂肪酸,有益抗皱护肤,预

防过敏。多项研究已证实,多吃三文鱼等深海肥鱼还有助降低心脑血管疾病风险。

8. 草莓。奥斯塔德博士称,草莓富含抗氧化剂,有助于修复污染和紫外线等环境因素造成的皮肤损伤。《美国临床营养学杂志》刊登一项研究也发现,草莓富含维生素C,常吃有助于润肤抗皱。
9. 鸡蛋。美国北卡罗来纳大学营养研究所所长斯蒂芬·泽塞尔博士表示,蛋黄中丰富的胆碱对改善记忆力十分关键。胆碱的每日推荐摄入量为425毫克,一个鸡蛋含147毫克。此外,坚果和红肉中也含有一定的胆碱。

人民健康网

关于睡眠,你需要了解的3件事

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动并列,已经成为国际社会公认的三项健康标准。不过,中国睡眠研究会指出,若干年前,我们每晚的平均睡眠时间是8小时;如今这个数字减少为6.8小时。

睡好了神清气爽,睡不好精神萎靡,甚至引发健康问题。为了唤起全民对睡眠重要性的认识,2003年“世界睡眠日”正式被引入中国,从此每年的3月21日便成了一个特殊的日子。你对睡眠不足的危害真正了解吗?优质睡眠有哪些特点?我们又该如何克服睡眠障碍?

睡不足睡得均有风险

“大量研究表明,睡眠及睡眠障碍与心脑血管疾病、糖尿病、呼吸疾病等多种慢性疾病密切相关。”中国医科大学航空总医院中医治未病科副主任张慧在接受科技日报记者采访时表示,睡眠不足轻者可影响人的注意力、判断力等,长期睡眠不足可增加罹患疾病的危险,如心脏病、高血压、抑郁症等,直接危害人体的健康,重者还会增加死亡的风险。

“近年来,精神类疾病发病率持续增高,缺乏睡眠是‘帮凶’之一。”中国医科大学航空总医院心身医学科主任喻小念在接受科技日报记者采访时表示,长期睡眠不足可能与所有的精神疾病有关,有些情况下,二者甚至互为因果,即睡眠不足引发精神障碍,精神障碍又会让人睡不好、睡不饱,从而形成恶性循环。长期睡眠不足,可能引起抑郁症、焦虑症等疾病,儿童阶段长期睡眠不足甚至可能诱发智力发育迟缓或情绪心理问题等。

为什么睡眠不足会带来一系列隐患?人的大脑需要一定的兴奋和抑制节律调节来保障其活动的正常运行,长期睡眠不足就是对这种节律的破坏,在本质上会引起大脑运作不畅,从而表现出整个人意识不清醒,思维迟缓并伴发情绪不良等外在行为,严重者甚至还会出现精神失常。”喻小念表示。有关研究发现,长期睡眠不足的人群在统计学层面上的抑郁症、焦虑症、自杀等风险

是普通人群的1.4倍以上。

“睡不足有隐患,睡得过多也不见得是好事,然而很多人还没有意识到这个问题。”喻小念指出,医学上有一种以睡眠过多为主要特征的病症,即嗜睡症。患者会不分场合地表现出经常困乏思睡,出现不同程度、不可抗拒的人睡,白天睡眠过多或睡眠后达到完全觉醒状态的过渡时间延长等。过多的睡眠不仅会降低工作、生活质量,也会有认知功能方面的退化,如近事记忆减退、思维能力下降、学习新事物能力下降,更可能是其他躯体疾病的表现。

时长质量双重保障好睡眠

既然长期睡眠不足、睡眠过度都会存在诸多隐患,那么,我们每天究竟应该睡多长时间?“一般来说,成人每天需要7~8个小时的睡眠,但个体的身体状况和年龄跨度不同,各自的睡眠时间也会存在差异。”喻小念指出,有些身体状况良好的青壮年即使每天睡5~6个小时,也会满足其正常的生活需求,不会在白天出现乏力、精神不济、思维不敏等缺觉信号。而对于孩子们来说,由于其大脑还处于发育阶段,睡眠时间会较成年人需求更长。

此外,“人们有一个根深蒂固的观念:老年人睡眠少是自然规律,很正常。但事实上,这种观念是不科学的。对于老年人来说,因为机体活力下降,充足良好的睡眠对健康的影响更为重要,应至少保证每天6个小时以上的良好睡眠。”喻小念表示,老年人如果长期每天只睡4~5个小时,实际上是睡眠障碍的表现,会引起老年痴呆等疾病的发病率显著增加。如果连续一周以上总是入睡困难、睡眠时间过短、睡眠质量差等不适时,应积极采取干预措施,或到正规医疗机构进行治疗。

张慧指出,时长仅仅是衡量睡眠质量的其中一个指标。睡觉不仅要睡得饱,还要睡得香。如果睡觉时总是辗转反侧,或者睡觉“轻”,忍不住得半点响动的话,即便时长“达标”,机体还是未获得充足的休息和调整效果。优质的



睡眠体现在多个方面,如入睡较快,能在10~30分钟入睡;睡眠过程中不易醒,或偶尔醒来,又能快速入睡;夜间梦少或梦醒后很快忘记;睡醒后自觉头脑清醒、情绪良好,精力充沛等。

培养睡眠节律才睡得香

日常生活中应注意哪些方面有助于我们睡得香?“最重要的是要养成规律的作息制度,培养良好的睡眠节律。”喻小念表示。张慧也指出,睡眠是人体所具有的一种规律性的自我保护性抑制,也是人与大自然昼夜交替规律相适应的体现,即中医里讲究的“天人相应”,因此,只有生命的节奏与季节或环境的变换相吻合时,才能更好地生存。

据中国睡眠研究会透露,全球公认最健康的作息时间规律为:7点起床,8点之前吃早餐,12点进午餐,13点建议午睡一个小时,19点是这一天中最适宜运动的时间,22点上床睡觉。

虽然健康的作息时间众人皆知,但对于大部分年轻人来说,却很难长期

保持。工作和生活压力大、经常加班熬夜、电子产品的诱惑等“不可抗力因素”的存在可能让人无法保证充足、高质量的睡眠,那么应当如何补救?

“偶尔熬夜,可采用补觉、休息、睡醒后适度运动,尽快恢复到正常睡眠规律等方式补救。”张慧告诉记者,应该尽量避免熬夜,尤其是在玩游戏、看视频等娱乐活动方面不自制的“夜猫子”更应改变长期熬夜的恶习。“熬夜对皮肤状况的损害也很大。熬夜时会过度分泌肾上腺素等兴奋激素,干扰皮肤正常的新陈代谢,引起痤疮、色泽暗沉、黑眼圈等。”喻小念指出,良好的睡眠实际上是最好的养颜护肤品。

“除了规律作息,睡前不饱餐、不饮浓茶、咖啡等良好习惯也有助于快速入睡。”张慧表示。喻小念建议,睡前可洗热水澡、泡脚、适度进行放松活动或者听一听轻柔、舒缓的音乐均对提高睡眠质量有益。

科技日报

气虚体质勤练“五功”

气虚并不是一种疾病,但却会给健康带来困扰。如果一个人平时说话声音低弱、气短懒言、精神头不足,总觉得容易疲劳、容易累,那他多半是个气虚体质的人。

气虚体质的危害并不是我们从表面上看到的气短、乏力、容易疲劳、爱出汗那么简单,这种体质的人由于身体机能低下,抗疾病能力弱,往往会有不耐受风、寒、暑、湿邪的特点,容易受外邪侵袭,易患感冒、咳嗽等外感疾病或功能性消化不良等以脏腑机能低下为表现的内伤疾病。一旦得了病,恢复起来又往往比别人慢,影响工作生活质量。

现代研究表明,低强度且多次的锻炼,可在一定程度上强化气虚体质人群的脏腑功能,提高免疫力,对其抗病能力有一定改善作用。这里给大家推荐五种简便易行的功法,不妨坚持练习。

1. 抛空。端坐在椅子上,左臂自然屈肘,掌心向下放在大腿上;右臂屈肘,掌心向上,模拟向上抛物的动作3~5次,然后换左手重复以上动作。以上全部动作为1组,每天练习5组。
2. 荡腿。选一个较高的椅子,高度以端坐状态下两脚自然下垂而脚尖不触及地面为准。两脚悬空,前后

摆动10~15次,逐渐增加摆动的幅度,每天练习3~5次。开始摆动腿前,也可以在座位上小幅度、缓慢地左右转动身体3次,以加强益肾强腰的功效。

3. 摩腰。端坐在舒适的座椅上,并适度松懈上衣及腰带,以不妨碍摩擦腰动作为度。两手掌掌心相对,快速摩擦至略发热后,将两手掌心置于后腰,进行较快的上下摩擦。待手掌变凉后,再次搓热掌心,继续重复上述摩擦动作,直到腰部感觉发热为度,每天做3~5次为宜。

4. 默念“吹”字。两脚并拢直立,两臂从体侧提起,向后与腰部摩擦3次后,缓慢、匀速转至体前,呈抱球状。随后身体微微下蹲,两臂随之落于膝盖上部,下蹲同时呼气,心中默念“吹”字。呼气时,身体下蹲至膝盖不超过脚尖时,慢慢吸气,站起,同时两臂自然下垂于身体两侧。连续做6~10次为一组,每天做3组。

5. 揉足三里。足三里位于小腿前外侧,在外膝眼下3寸。取穴时可以将同侧手的掌心置于膝盖处,手掌贴膝盖自然下垂,无名指指尖处约为足三里穴。按摩时可以拇指点按或点揉足三里,每侧30秒,左右交替重复3~5次。按摩的力度以按压后拇指指甲变白为度。 **生命时报**

阳春三月,养生防病有三招

现为阳春三月,小编为大家精心准备了3月养生攻略,快来看看!

晚睡早起养脾气

北京安贞医院赵毅:《黄帝内经》中说:“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。夜卧早行,广步于庭。”意思是说,春季万物复苏,应该晚睡早起,在室外缓缓散步,有助于身体健康。

所以,在这个时节的活动,不宜太过激烈。毕竟人们是才从冬季的寒冷中舒缓过来,需要循序渐进。外出踏青、郊游、放风筝都是不错的选择。

备两杯润喉茶

云南省中医医院耳鼻喉科副主任医师黄春江:有谚语云:“惊蛰地气通”。初春时节,咽喉类疾病有上升趋势。家里有慢性咽喉炎病人的,不妨提前给自己和家人备上两杯润喉茶。一杯茶为桔梗菊花茶,有清咽利喉、止咳化痰的功效。茶料为胖大海、

甘草、桔梗、金银花、菊花。另外一杯茶为玉蝴蝶茶,特别适合经常感觉眼干咽痛的上班族,有清咽利喉、清肝明目的功效。茶料为胖大海、玉蝴蝶(木蝴蝶)、甜叶菊。饮用药茶,多主张温服,频饮不拘次,每日一剂。

三月韭菜最该吃

中级临床营养师李健:三月饮食宜遵循“养阳”的原则,建议适当多吃能升发阳气或助阳的食物,如韭菜、菠菜、荠菜、葛根、小米、糯米、菜花等。

韭菜中胡萝卜素和维生素C的含量较高,叶酸和钾含量也不错。而且,韭菜中有大量膳食纤维,能促进肠胃蠕动,预防便秘。另外,韭菜特殊的辛辣香味来自于其中含有的异硫氰酸盐,有抑制多种细菌的作用。春韭比较细嫩,经不起大火旺油的折腾,所以烹炒时要注意火候和时间,不要过度烹饪。 **健康时报**

刷手机太多当心患青光眼

今年3月10日至16日是世界青光眼周,主题为“视神经—张照,青光眼早知道”。3月12日上午,中山大学中山眼科中心举办了青光眼大型现场义诊活动。记者从现场获悉,青光眼得不到治疗可导致失明,而电子产品的过度使用或成为青光眼诱因,因此专家呼吁,使用电子产品时,每“一节课”的时间需让眼睛休息一下。

据中山眼科中心副主任卓业鸿教授介绍,青光眼的诱因较多,有青光眼或某些疾病的家族史,患病风险增加。另外,睡眠不足、用眼过度、光线、个人情绪变化等,都可能导致青光眼的发生。他介绍,所有年龄段的人均有可能

患青光眼,老年人概率更高。

卓业鸿还指出,随着人们越来越依赖电子产品,经常近距离看电子屏幕,如刷微博、微信等,也会增加患病风险。因此,他呼吁,使用电子产品时,最好和学生上课一样,每一节课的时间(40分钟)休息一下,缓解眼睛疲劳。针对40岁以上,或本身有视力问题的群体,可缩短至20分钟至半小时休息一次。

“如果出现眼球酸胀、容易疲劳、视力下降等症状,最好尽早去医院检查,一旦确诊,应通过早期用药、微创手术、定期随访等,控制病情发展。”他说,如有条件,可每年进行一次眼部检查。 **羊城晚报**

吃蓝莓,有助于降血压和软化血管



发表在最近出版的《老年医学系列杂志》上的一项新研究显示,如果每天吃200克蓝莓持续一个月,血管功能就得到改善,而且收缩压也降低了。

伦敦国王学院的研究人员把40名健康志愿者随机分为两组,进行为期一个月的实验。实验组的志愿者每天喝含有200克蓝莓的饮料,而对照组的志愿者每天喝没有花青素的饮料。

研究人员对参与者的血液和尿液中的化学物质以及血压和血流增加时血管的扩张程度(FMD)进行了监测。

研究结果显示,志愿者喝了蓝莓饮料2小时后,其血管功能就会受到影响,这个现象持续了一个月。在实验过程中,喝蓝莓饮料的志愿者收缩压降低

了5mmHg,这种效果与服用降血压药物相似。

研究还发现,含有纯化花青素的饮料,还可改善血管内皮细胞功能。

内皮细胞是血液或淋巴与周围身体组织之间的屏障,它在血液凝结及调节血压上起着重要作用。这种影响与含有一样花青素水平的蓝莓的效果相似。而含有相似纤维、矿物质及维生素水平的饮料则对血管功能无明显影响。

研究人员指出,尽管最好吃整个蓝莓以获得全部益处,但该项研究发现,大部分效应可以用花青素来解释。如果每天吃蓝莓对血管功能的影响可以维持人的一生,那么它就可使患心血管疾病的风险降低20%。 **北京青年报**

别让冰箱成了电老虎！这些招你还是会的

提到冰箱,相信大家都相当熟悉了。冰箱作为我们日常生活中的三大家电之一,不但是我们每家每户都必备的家电,还是衡量一个家庭生活质量水平的一个重要指标。冰箱的出现,让我们在食物的存储上变得更加容易,它的存在,带给我们生活带来很多的便利。

正所谓能力越大,责任越大。每时每刻都在工作的冰箱在家电中堪称“劳模”,但是这时候有的朋友发现了,不断电时刻工作的冰箱耗电量也是相当可怕的——冰箱虽然好用,但是每个月去交高昂的电费也有点吃不消啊。那么今天我们就教大家几招冰箱省电的小妙招,让你家的冰箱不再是“电老虎”。

摆放位置很重要

平时我们在摆放冰箱的选择上面,往往都只是注重摆放是否美观,以及空间位置是否合理。但其实,冰箱的摆放位置也会对其耗电量具有一定的影响。为了避免增加冰箱的温度,我们尽量将冰箱放置在家中背阴的角落为佳,避免阳光的直接照射。

同时,冰箱的周围也最好不要和音响、电视、微波炉等电器放在一起,因为这类电器的发热量也会增加冰箱的耗电量。

食物存放有讲究

对于食物的存放,我们一定要合理规划冰箱内的空间,不能一窝蜂将食物全塞满冰箱。由于冰箱的工作原理是抑制食物的水分蒸发,如果我们将冰箱的空间塞得满满的,那么冰箱则需要更

多的电量来工作。

而且,食物的存放间隔我们也应该注意到,最好均留出10毫米左右的间隔空间,保证气流可以对流顺畅。简而言之,那就是要给冰箱空间做好食物的存放规划,留有一定的余地。

调节冰箱内温度

在保证食品保鲜和冷度的情况下,我们可以适当调节冰箱温度,冰箱内的温度越低则越耗电,反之就越省电。正常情况下,我们冰箱冷冻室的温度在负15℃就已经足以满足我们的日常使用了,而冷藏室的温度在4度则比较合适。

减少开门次数

每次我们打开冰箱门,都会有一些冷风跑出来,而冰箱为了恢复到原本的

温度,那压缩机就需要工作,最后又会多损耗一些电量——因此,我们平时时一定要尽量减少和缩短开门时间与次数,最好在开门前思考需要拿什么东西出来,然后需要放什么东西进去,一次开门就统统完成。

热食慎存冰箱

在日常生活当中,我们难免会有吃剩饭菜的时候,但是我们一定要记得不要将还未冷却的食直接物存放在冰箱。因为这样做的话,会让冰箱的内部温度升高,而冰箱为了能保持低温存储食物,那就不得不耗费更多的电量来恒温,最后导致我们的电费又增加了。因此,存放食物可以,但是为了节省用电,还是等食物冷却下来先吧。

太平洋电脑网