

畅享“五一”小长假 这些出游信息早知道!

“五一”假期就要来啦,春夏交接,气候适宜,最是出游好时节。这些出行信息早知道!

大家都去哪儿玩?

高德地图、中国旅游协会、中国气象局中国天气网联合全国90多家交通管理部门发布了《2019五一出行预测报告》,报告预测:

广州将成为今年“五一”小长假最热门的出游目的地城市。其他位列前十的热门旅游城市,依次是北京、苏州、深圳、上海、杭州、南京、成都、天津、西安。

景区方面,杭州西湖将成为“五一”出游最热门地。成都春熙路、南京夫子庙秦淮风光带热度分居第二、三位。

其他最热景区依次是广州北京路、北京奥林匹克公园、武汉珞珈山、西安大雁塔、天津意大利风情旅游区、武汉东湖以及桂林两江四湖景区。

大家都怎么玩?

综合多家旅游平台的数据发现:今年的“加长版”小长假,给了游客更多选择。中短途国内游和周边游线路受到游客追捧。

其中,以“主题乐园”为目的的周边游产品人气高涨,上海迪士尼乐园、长隆度假区、北京欢乐谷、常州恐龙园等主题乐园最受青睐。

大家出行都选啥?

综合多家旅游平台的数据发现:高铁、动车成为最热门的出行方

式。尤其今年4月,铁路部门优化全国铁路运行图,新增大量高铁、动车线路,为国内游创造了便利的交通条件。

铁路工作人员提醒:4月30日和5月1日两天,去往热门旅游线的高铁车票基本售罄,五一小长假期间热门旅游线路车票相对紧张,有出行计划的旅客应尽量早订票。

高速拥堵时段在啥时候?

《2019五一出行预测报告》预计,“五一”小长假期间全国高速出程高峰时段是5月1日9时-12时,其中,峰值将出现在10时-11时。

小长假最后一天5月4日14时-20时,返程整体交通压力高于出程。

大家都住哪儿?

多家旅游平台的住宿大数据显示:“五一”假期出行住宿的需求结构仍以经济型酒店占比最大,其次是星级酒店,四星、五星酒店的预订量占比达18.2%,未评星的中档酒店需求量也较大,占比在20%以上。

“五一”假期,国内酒店平均房价在每夜510元/间至630元/间之间,以假期第二天(5月2日)的平均房价为最高,每夜626.2元/间。

在民宿预订方面,数据显示,今年“五一”期间,民宿预订预计同比增速60%以上。目前,最热门的民宿预订目的地为北京、成都、重庆、西安、厦门、上海、杭州、广州、武汉、青岛。 **新华网**

想健康一辈子离不开八种好食物

几串葡萄能让皮肤更细腻,一杯绿茶能让头发更浓密。英国《魅力》杂志近日发布的《人体修复食谱》指出,某些食物能够让你的身体变得更加健康、完美。

改善皮肤纹理:葡萄

细胞代谢会产生自由基,对皮肤伤害极大,而葡萄里的抗氧化剂能预防和修复自由基导致的皮肤干燥、起皱纹和松弛下垂问题。一天吃两小串葡萄就可满足正常人每日20%的维生素C摄入量,还可防止皮肤弹性蛋白的流失。

消除坏情绪:全麦面包

美国巴尔的摩莫西医疗中心的凯利奥康纳博士称,情绪不佳的人喜欢吃甜

食,因为碳水化合物能刺激大脑分泌5-羟色胺,缓解压力,消除抑郁情绪。但是简单碳水化合物易造成血糖大幅度波动,让心情变得更糟,所以应尽可能选择复杂的碳水化合物,如扁豆和全麦面包。

去除青春痘:核桃和鱼肉

密歇根州立大学研究发现,富含欧米伽-3脂肪酸的食物能显著减少皮肤感染,其中包括炎症痤疮和粉刺,鱼肉和核桃、亚麻籽都是不错的选择。

减少指甲劈裂:鸡蛋

不要认为指甲只有一层,其实它还有角蛋白层。如果你的指甲比较脆、易劈裂,最快捷的补救办法是补充蛋白

质。多数人每天需要补充45至65克,可以吃一些瘦牛肉、家禽肉和坚果。另外,早餐吃两个鸡蛋就能摄入12.5克的蛋白质。

滋润头发:绿茶

头发质量差的人最好每天喝2至3杯绿茶。茶里的咖啡因能减慢某种化学物质的分泌,而该物质会诱发毛囊萎缩,让头发看起来很稀疏。

消除口臭:原味酸奶

嚼块口香糖虽然能快速清新口气,但是治标不治本。口臭是舌头上、牙齿间、喉咙处积累的细菌所致。如果口香糖糖分较多,还会加快这些微生物的生

长,使口气更臭。日本研究人员发现,饮用原味、无糖酸奶能清除口腔里发臭的硫化物。

缓解经前不适:牛奶

纽约内分泌专家苏珊雅各布斯表示,缺钙的女性会体验更严重的腹胀、情绪波动和腹胀等经前不适。研究发现,每天补充1200毫克的钙能将这些症状减少48%。

让精力更充沛:苹果加花生酱

这个组合里含有丰富的膳食纤维和蛋白质,比饼干这样单独的碳水化合物消化时间更长,所以能源源不断地为身体补充能量。 **中国新闻网**

转身遇到桃花源:广西古镇的奇峰秀水醉美

广西贺州的黄姚古镇有1000多年的历史,从宋代开始,这个古镇就存在了,因为这里的人黄姓、姚姓居多,所以古镇也随着姓了“黄姚”。

古镇除了也会让人乏味,大有千篇一律之感。该开发的都开发得差不多了,让人耳目一新的古镇已经不多。黄姚古镇就属于让人耳目一新的古镇,因为它不光有建筑,还有优美的环境。

黄姚古镇老宅、老街、青石板路依旧是古镇不变的风格,然而,黄姚古镇胜在环绕它的山山水水。秀美的喀斯特山峰围绕在古镇周边,清澈的河流穿镇而过,放眼望去,到处都是高大而宽广的榕树与摇曳生姿的凤尾竹。

中国网



好多人不知道,耳屎是个宝!

很多人有掏耳朵的习惯,一感觉耳朵发痒,就拿出棉签或牙签掏一掏。也有家长看孩子耳朵里有耳屎,习惯给孩子掏干净,容不得耳朵里有一点脏,对耳屎可谓是一点都不能放过。

但是,广东省人民医院耳鼻喉科主任吴佩娜接受羊城晚报记者采访时指出,耳朵其实是不需要掏的,耳屎(医学上称为“耵聍”)其实并不脏,而且对保护听力有作用,乱掏耳,很可能耳被弄伤而不知。

掏耳不慎 导致要手术

吴佩娜主任告诉羊城晚报记者,因为掏耳掏出耳朵受伤的病人并不少。上

周,一位50来岁的阿姨因为耳朵反复流脓来省医求诊。原来,3个多月前她坐在家中沙发上,一边看电视一边拿棉签掏耳朵,被小孙子撞了一下手,插到耳朵流了血,第二天耳朵有点闷,听力不太好。后来耳朵不小心进水后,开始反复流脓,经检查后发现耳膜穿孔,有感染的表现,必须做耳内镜微创修复手术。

为何耳朵易受伤?皮薄!

耳朵掏一下,为何就易受伤?吴佩娜主任介绍,因为人耳的皮肤,尤其内段处皮肤特别薄,对于痛觉非常敏感。而表层皮肤后就是坚硬的骨壁,中间没有皮下组织缓冲,掏耳朵时如果不小心

用力过度,就容易造成损伤感染,导致疼痛难耐。另外也可能不小心把鼓膜掏破,这时候一旦遇上耳朵进水或感冒,就会引起反复发作的中耳炎。门诊最常见的患者是掏耳时因为不小心掏破皮肤,导致外耳道炎,引起严重的疼痛,甚至影响睡眠。其次,常掏耳朵还容易把外界霉菌带进耳内,引起又湿又痒较难根治的霉菌性的外耳道炎。至于在桑拿店或理发店掏耳,如果掏耳器械没有消毒好,很容易产生疾病的交叉传染,后患无穷。

不说你不知,耳屎能护耳!

很多人认为耳屎脏,不除不快。但

吴佩娜指出这是错误的。其实,耳屎对护耳还有好处。

第一点,耳屎有消毒作用。假如没有特殊原因,绝大多数人终生都不会发生耳朵发炎的情况。

第二点,盯聆的特殊味道是很多昆虫的克星,正因如此,小蚂蚁或小虫跑进耳朵里面的情况也就很少发生。

当然,由于个人体质的原因,有极个别别人会发生盯聆栓塞。盯聆栓塞,即因为耳屎较多,把整只耳朵口都封住的情况。这时就需要求助专业的耳鼻喉科医生帮忙取出来。

羊城晚报

春天 这些运动很健康

春季,万物复苏,春意盎然。随着天气日趋转暖,越来越多的人走出家门,走向户外,参加健身运动。

事实上,很多传统和现代的运动项目非常适合在春季进行。不过,春季锻炼也应当注意“张弛有度”,保证安全。

放风筝

放风筝在中国有悠久的历史。“纸花如雪满天飞,娇女秋千打四围。五色罗裙风摆荡,好将蝴蝶斗春归。”郑板桥的诗歌,形象地描述了江苏扬州春季放风筝的景象。

春天放风筝,对人体健康有很多益处。中医认为,放风筝者沐浴着和煦的阳光和春风,可以“疏泄内热,增强体质”。史书《续博物志》也有“放风筝,张口仰视,可以泄热”之说。现代医学研究表明,在明媚的春光里放风筝,可以舒展筋骨,吐故纳新,促进人体新陈代谢,改善血液循环。

放风筝要讲究天时地利。4月初,中国大部分地区气温适宜,有比较稳定的上升气流,风筝很容易升空。据专家研究,一般风力在2—5级时,比较适合风筝放飞。当然如果遇到雾霾或是沙尘天气,就最好不要逞能了。春天的风

向、风速多变,要根据风速和风向变化决定是否放线、调整拉线的方向。此外,在地点的选择上,最好在公园等视野比较开阔、没有障碍物的空旷地带。

放风筝时,手牵引线,来回奔跑,有张有弛,手臂、腰部及腿部的肌肉可以得到锻炼。古人认为,放风筝的最高境界是“放中相牵,一线相连”。放飞后,要精神抖擞,把线看作绳缆,如同驯马一般,然后望天入静,随风筝飘移而前后奔走。

骑车

天气晴好,约上三五好友,骑上自行车,来一场说走就走的骑行,实在是一件乐事。

随着共享单车的普及和绿色低碳理念的兴起,骑自行车已成为中国人出行、健身的重要选择。

骑车是一项很好的有氧运动。从跨上自行车的那一刻起,两只手紧握车把,两只脚轮回踏动,全身的锻炼就已经开始了。

专家指出,骑自行车可以加速血液循环,使心肺功能得到提高,对于内脏器官的耐力锻炼与游泳相当。此外,两腿依次运动能有效提高神经系统对下

肢的管理准确度,防止偏废和早衰。下肢的肌力在锻炼过程中也会得到加强。

中医认为,人的手心和脚心是十分重要的穴位,手心的劳宫穴属心包穴,脚心的涌泉穴则属肾经穴。在骑车过程中,按摩劳宫穴和涌泉穴,就可以加强心肾功能。

骑行时,应注意放松上身,以免引起肩痛和颈痛。同时身体也不宜压得过低,否则易影响正常的呼吸。在骑行路线的选择上,应选择那些风景优美、空气污染较轻的路段,既可锻炼又能观赏自然风景,两全其美。

不过,骑自行车也要做好防护措施。一定要带好头盔,也可以佩戴吸汗效果好的手套。此外,最好携带常见的修理工具和备用零件。骑行过程中要集中注意力,不要盲目求快。

登山

春季,正是极目远眺的好时节。登山也是一项极佳的有氧运动,山中的空气新鲜,对于提高肺功能有很多益处,同时还能增强心脏的收缩能力。山间道路坎坷不平,有益于改善人体的平衡功能,增强四肢的协调能力,尤其是行走非台阶路段,可使人体肌纤维增

粗、肌肉发达,增强肢体灵活性。另外,在山巅之上远眺,可以解除眼部肌肉的疲劳,还可使紧张的大脑得到放松和休息。

专家提示,登山前,应先了解登山路线和山上的气候特点,带好必需的衣物以备早晚御寒。平时较少参加登山运动的人,还要用10—20分钟做一些肌肉伸展运动。

登山过程中,要控制好活动量。秘诀是“慢慢走,轻轻摆,不停顿,少歇息”,保持均匀使用体力,一般以无明显出汗为宜,这时的活动强度相当于平地快走的速度。上山时,如能每一步都有意识地增加一些弹跳的动作,不仅会省力,而且还会使人精神振奋,充满活力。途中不要总往高处看,向上看往往使人产生疲惫感。向上攀登时,目光停留在自己前方3.5米处最好,这样比较省力。

下山时应挺胸、轻步、莫甩手,有利于稳定重心,保持良好的身体平衡。不要走得过快,更不能奔跑,否则会使膝盖和腿部肌肉感受过重的张力,导致膝关节受伤或导致肌肉拉伤。

人民日报海外版

“趁热吃”习惯该改了 小心带来五大危害

吃饭时,我们都喜欢说“趁热吃”,像滚烫的火锅、刚沏好的热茶……有些人更喜欢“趁烫吃”,但吃烫食真的好吗?下面,经济日报-中国经济网健康频道就为您总结吃烫食都有哪些危害。

诱发食道癌

吃下过高温度的食物会对食道和胃黏膜造成严重损害,尤其是像火锅、麻辣烫等麻辣成分具有很强的刺激性物质,也会对消化道造成充血和水肿,食用温度过高的食物也更容易诱发食道癌。人的食道正常耐受温度是40℃-60℃,一旦遭受到50℃-60℃以上的热刺激,就很容易发生损伤,更可能烫伤。

损伤口腔黏膜

人体口腔和食道表面都覆盖着一层柔软的黏膜,正常情况下,口腔和食道的温度多维持在体温,也就是37℃左右,在接触到75℃左右的食物时,娇嫩的黏膜就会被轻度灼伤。

损伤胃黏膜

胃黏膜耐热温度一般在40℃,所以常常会出现入口不烫,却会把胃“烫伤”的情况,要防止“胃烫伤”,关键还是不要吃又烫又刺激的食物。

破坏牙齿组织

长期吃烫的食物也会危害我们牙齿的健康,烫的食物对我们的牙齿产生较大的刺激,过多咀嚼烫的食物,会破坏牙齿组织,引发牙龈肿痛、溃烂等症状。

出现吐血、便血

有的人在晨练过后,喜欢吃些烫物,借此增加运动后的发汗效果,但锻炼结束后,若马上就吃刚做好的烫食,会使处于冷适应状态下的食管黏膜层及附近组织的毛细血管,突然承受过烫食物的刺激,出现暂时性调节功能紊乱,致使部分血液穿透血管和毛细血管壁,严重的会吐血、便血等症状。

中国经济网

为什么健身反而导致体重增加?英国研究这么说

近日,法国媒体“M é diste”报道称,英国《每日邮报》刊登的英国拉夫堡大学的一项研究表明,体育锻炼会导致一些人体重增加。

研究人员邀请了40名志愿者进行调查并要求他们每周至少进行3次有氧运动。在这几个星期的锻炼过程中,研究人员对志愿者的饮食情况进行了记录并发现,运动结束后,志愿者在进食时会增加150卡路里的卡路里,甚至会增加20%的巧克力和糖果摄入量,在女性参与者身上尤为明显。具体而言,志

者运动后会增加24%的食物摄入量。

研究人员表示,如果人们在运动结束后想吃美食,那是因为他们认为这是应得的奖励。这样的想法并没有错,试问有谁能说自己在慢跑后从来没被甜点诱惑过?潜意识里我们常会对自己说:“努力换来奖励”,但是这种行为会给运动带来的积极效果大打折扣。研究人员认为,解决方法是将体育锻炼与相对健康的饮食相结合,运动消耗的能量超过饮食摄入的能量,这样才能达到减肥瘦身的效果。 **环球网**

高度近视者不宜进行极限运动

蹦极、跳伞、冲浪……这些惊险的极限运动,让许多热爱刺激的人趋之若鹜。广东省妇幼保健院眼科冯庆阳医生提醒,高度近视者不宜进行极限运动,否则可能增加视网膜脱离的风险。

冯庆阳介绍,高度近视是指近视度数高于600度的屈光不正,如果还伴有一系列病理性眼底改变,如视网膜和脉络膜萎缩、视网膜裂孔等,那又被称作病理性近视。

高度近视的发生往往和遗传因素、近距离用眼时间过长以及用眼习惯不当等有关,主要表现为眼球前后径明显伸长,眼球较突出,眼球壁变薄,视网膜和脉络膜被拉长,眼底血管变得纤细,血供变差,视神经周围和黄斑区发生萎缩性改变。

广州日报

晚餐后立刻睡觉容易中风

希腊约阿尼纳大学医学院一项最新研究显示,晚餐后至少1小时再睡可使患中风的风险降低约2/3;每多等20分钟睡觉,中风风险可再降10%。

研究人员对500位健康者、250位曾经中风、250位曾罹患急性冠状动脉症候群的患者进行了关于睡眠习惯、吃

饭时间等信息的问卷调查。结果显示,与晚餐后1小时内就睡觉的人相比,那些饭后60~70分钟才睡的人发生中风的概率降低了66%。饭后70~120分钟才睡的人,其中风概率减少76%。超过2小时后才睡的人,风险减少的程度逐渐缩小。 **广州日报**

有“三高”,喝些谷物浓浆



很多人体检出了“三高”,除了缺乏运动外,贪图美味,追求高脂肪、重精粮、少粗粮的饮食习惯也是“三高”等症高发的根本原因。解放军309医院营养科主任张晔建议,多选粗粮做你的主食吧。

张晔指出,中国居民膳食指南建议,每天应该吃250~400克的谷物,其中要有50~100克的杂粮、粗粮。但对于“三高”人群,这个量还要再加一些,可以占到主食的1/3至1/2。与细粮相比,粗粮供给的能量不高,但膳食纤维含量却要高很多,对脂肪的吸收有一定的阻碍作用,能够降低血液中低密度胆固醇和甘油三酯的浓度,从而降低高血压、糖尿病和高血脂症的发病风险。

因为粗粮做起来比较麻烦,算上泡煮的时间,差不多得需要两三个小时,张晔建议,喝谷物浓浆。小的时候,家里边熬粥,都会把渣在表层的米油给孩子和老人喝,这层米油其实就是粮食里

的脂肪,且多为不饱和脂肪酸,非常容易吸收。所以,将粗粮经过熬煮或打成浆,是非常健康的饮食方法。

怎么吃最健康呢?张晔的秘诀是:谷物+豆类+坚果。比如冬天可选黑米、黑豆、黑芝麻,再加上核桃粉这种黑色组合,有补肾强身的作用,口感和营养都相当好。夏天可选择绿豆、薏米、百合、莲子、西米等。对于女孩则可以选择大米、红豆、红枣、枸杞,有补血安神的作用。脾胃不好的人群,则可以选择燕麦、小麦、花生、芝麻等组合,健脾和胃,消化积积的效果。对于更年期女性,则可加些黄豆,有很好的辅助治疗作用。

大部分人都喜欢把粗粮放在晚上吃,其实粗粮不易消化,晚饭吃得过饱,可能影响睡眠质量。张晔建议,谷物浓浆的形式,好带又方便食用,合理分配在一日三餐中就更好了。 **中国妇女报**