

乐观的人睡得香

乐观不仅有助成功,还有助睡眠。近日,美国伊利诺伊大学厄巴纳-香槟分校的社会学研究人员发现,情绪乐观的人往往睡眠质量更佳。

研究人员选取了3500多名年龄在32岁-51岁的中青年参与者,他们的乐观和消极程度用10个问题来测量,如“我对未来总是乐观”“事情总不按我

预料的那样发展”,同时报告自己在前一个月的总体睡眠质量和持续时间。调查还评估了参与者的失眠症状、入睡困难情况以及每晚实际的睡眠时间。其中一部分参与者还连续3个晚上佩戴监测仪来收集睡眠信息。

分析结果显示,在调整了一系列变量如社会人口特征、健康状况和抑郁症

状后,乐观程度与睡眠质量的各维度之间存在着显著相关性。参与者的乐观评分每增加1个标准差,他们睡眠质量非常好的几率就高出了78%。同样,情绪乐观的人更有可能睡眠充足(每晚能安睡6-9个小时),他们没有失眠症状的可能性高出了74%,白天也不容易困倦。

发表在《行为医学杂志》上的这项研究成果认为,积极的情绪可以通过促进适应性来缓冲压力的影响,从而使乐观主义者能够得到安稳的休息。此外,乐观者往往采用以目标为导向的积极方式来解读压力事件,因而能在入睡过程中减少忧虑和过度思虑,从而提高了睡眠质量。

生命时报

这些早餐少吃为好



豆浆+油条

豆浆和油条是大家经常选择的早餐,美味、方便,一直很受欢迎,但早餐这样吃其实并不十分健康。因为油条是高温油炸食物,虽然好吃抗饿,但油质远远高出人体需求,摄入过多不仅会发胖,还易使大脑产生疲劳。而且有些路边摊的油会反复使用,炸出的油条不卫生也不健康,并不适合经常食用。豆浆中含有蛋白质,但营养成分过于单一,不够丰富。

剩菜剩饭

许多人会有一个习惯,将前一晚剩的饭菜在早上热一热直接当早餐,省时、省力又方便,而且还不浪费,但这样的早餐并不利于健康。因为剩菜经过一晚的氧化会产生大量的亚硝酸盐,尤其是绿叶菜,亚硝酸盐一旦产生便无法去除,即使是把菜热透,菜中的营养价值早已不复存在了。所以,建议大家不要将剩菜剩饭作为早餐食用。

夹馅面包

夹馅面包搭配牛奶也是很多人的早餐选择,但是夹馅面包的热量很高,在制作过程中会加入很多热黄油、糖、果酱等,碳水化合物的比例并不低,早餐经常食用不仅没有营养,还容易使人发胖,不利于健康。而且,糖分太多的早餐有个坏处,它会让人血糖很快上升,又很快降下去,而且会降得偏低,使人变得没有精神。

早餐吃得过于油腻

油脂高、热量高,不易消化。很多

人意识到早餐的重要性,但大量摄入高蛋白、高热量、高脂肪的食品,比如奶酪、汉堡、油炸鸡翅、煎炸食品等。徐静表示,过于“营养”的早餐只会加重肠胃负担,对身体有害无益。吃油条、喝豆浆更是许多人的早餐“标配”。油条在高温油炸过程中,营养素被破坏,并产生致癌物质,对人体健康不利,而且许

多店家炸油条的油没有保障,如果是长期使用的剩油对身体的伤害更大。徐静建议,豆浆最好选不加糖的。如果早餐吃得过油,那么午餐、晚餐要避免煎炸食物。

把零食当早餐

营养不足,长期下来造成体质下降。许多学生、白领早上来不及吃早

餐,就会去便利店买几包零食充饥。中国营养联盟高级营养师徐静表示,这种吃法虽然节省时间,却伤了肠胃。零食大多含糖量高,会造成营养不良或肥胖,边走边吃不利于消化和吸收。如果时间实在紧迫,可以选择坚果类零食外加牛奶、豆浆,补充能量的同时增加营养摄入。

健康时报

五个迹象警惕婚姻裂痕

方信息、暴力倾向等问题。夫妻间的互动要建立在遵守一定界限和彼此尊重的基础上,这是保持健康婚姻的重要方面。

2. 忽视对方的情感需求。夫妻在各自忙碌的同时,很容易忽略伴侣的情感。比如,工作一天后,女人喜欢和丈夫聊聊天一天的经历,但有的男性往往因为劳累只想看手机或者干脆倒头就睡。这种被忽视的情感,容易积攒成妻子的抱怨和成见,引发争吵和战争。所以,在问题变得严重之前,夫妻之间要达成共识,经常谈谈心,沟通感情,时常

了解对方的需求,让家永远是心灵的避风港。

3. 不恰当的表情。两个人发生争论时,如果一方显出嫌弃、厌恶的表情,往往会让矛盾升级。不恰当的表情脱离了就事论事的范围,表达出对伴侣的话感到厌烦的心态,也是不尊重对方的表现。一旦有这种情况出现,就需要对这一习惯做出调整。

4. 试图操纵对方。有时,伴侣会以“爱”的名义让你做这做那,比如穿什么衣服,不要和谁交往等,如果对方的行为让你感到不适或心情不好,就要警惕

婚姻中的“操控行为”。要想避免事态的进一步发展,第一步是明确自己的需求和态度,请对方尊重。

5. 冷暴力。如果你们之间发生了以下情况,如另一半经常在他面前羞辱或嘲笑你,拒绝同你有效沟通,常忽略你,非常情绪化,常没理由地嫉妒、生气等,意味着家里出现了“冷暴力”,这对身心健康都会造成明显的负面影响。出现这类情况时,需要伴侣及时做出调整,意识到问题所在,通过良好沟通,让夫妻感情重回正轨。

生命时报

降血糖、防三高 专家为你开慢病“处方”

随着人们生活水平日益提高,再加之生活与工作的双重压力,还有人们日常的不规律、不健康的生活方式,越来越多的人被高血压、高血脂、高血糖等慢病所困扰,如果防慢病?今天就与大家聊聊这一话题。

三高人群多吃萝卜皮

东南大学附属中大医院临床营养科主管营养师夏朋滨指出,萝卜皮营养丰富,尤其适合三高人群食用。

除了维生素和矿物质,萝卜皮还富含果胶、槲皮素、异硫氰酸酯类等活性物质,一定程度上有助调控血脂、血糖和血压,是三高人群的理想食品。此外,异硫氰酸酯类还具有一定的抗癌功效。萝卜皮最好生吃,能留住更多的活性成分,比如凉拌萝卜皮、腌萝卜皮、糖醋萝卜皮等。

萝卜皮做菜要注意以下几点:第一,如果打算做凉拌萝卜皮,就把皮削得厚一些,上面带一层萝卜肉,拌出来的菜好看也好吃;第二,凉拌前,把萝卜皮放入冰水中浸泡30分钟,有助去除异味,使其口感更脆,如果没有冰,直接放清水也可以,效果稍差些;第三,用盐提前把萝卜皮腌制一会儿,口感更好;第四,萝卜皮最好一次吃完,吃不完的一定要密封的盒子盛装后放入冰箱,以免给冰箱带来难闻的气味。

每天一两两片粥,预防糖尿病

瑞典查尔默斯科技大学和丹麦癌症协会的一项联合新研究称,每天食用50克全谷物(燕麦、燕麦、小麦等谷粒的胚乳、胚芽和麸皮)能起到预防2型糖尿病的作用。

研究人员选取了5.5万名丹麦人的健康数据资料。研究开始时,这些人的年龄在50-65岁之间,在随后15年的调查期内,超过7000人患上了2型糖尿病。研究人员首先统计参与者每日全谷物总摄入量及全谷物食品类型(黑麦面包、燕麦粥、什锦粥等),然后将数据

与丹麦国家糖尿病登记簿的统计资料结合,做梳理分析。结果发现,全谷物食用量最高的人群(每天至少摄入50克全谷物),相当于一小碗燕麦粥或一片黑麦面包),患上2型糖尿病的比例最低,食用量越少,患病比例越高。具体来说,每天吃一两以上全谷物的男性患病风险比完全不吃的人低34%,女性低22%。

研究人员表示,多吃一些全谷物是降低2型糖尿病风险最有效的饮食方法之一。另外,喝咖啡、少吃红肉也同样可以起到作用。

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,这个量还要再加之一些,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,都会把漂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?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,有健脾和胃,消化积滞的效果。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。

喝酸奶,血糖好

韩国岭南大学研究小组一项研究表明,酸奶摄入量与糖尿病风险呈负相关,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,这个量还要再加之一些,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,都会把漂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?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

糖或脱脂酸奶。对于加入大量果酱等进行调味的酸奶,则不建议选择。

血脂高,蛋黄每天吃半个

蛋黄中的脂肪以单不饱和和脂肪酸(油酸)为主,磷脂含量也较高。但是蛋黄中铁的利用率较低,仅为3%左右,这是因为其中含有卵黄高磷蛋白,对铁的吸收有干扰作用。

鸡蛋的重量一般在45~55克之间。《中国居民膳食指南(2016)》推荐,成人平均每天蛋类摄入量为40~50克,每天一个鸡蛋,每周鸡蛋不超过7个。北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任马冠生表示,对于高血脂患者,应适当减少蛋黄的摄入量,比如吃一个蛋清,但蛋黄可减半。鸡蛋最好安排到每天都吃,而不是集中到某一餐食用。

多吃绿叶菜,少得脂肪肝

《美国科学院院报》刊登瑞典一项最新研究发现,多吃绿叶蔬菜对预防脂肪肝至关重要。

瑞典卡罗林斯卡研究所研究员马蒂亚斯·卡尔斯特罗姆博士及其研究小组给一组小鼠喂食高脂肪高糖食物,使其脂肪肝风险增大。之后给部分小鼠补充硝酸盐(绿叶蔬菜中含有大量硝酸盐),结果发现,这些小鼠发生脂肪肝的风险显著降低。研究人员还对两种不同人体肝脏细胞展开了培养研究,验证了小鼠实验的结果。此外,研究者还发现,补充硝酸盐后,2型糖尿病小鼠的血压降低,胰岛素水平改善。之前有研究显示,来自蔬菜的硝酸盐有助改善线粒体功能,提高身体耐力。

研究者表示,体重超标和饮酒过量是导致脂肪肝的两大主因,治疗脂肪肝目前尚无有效药物。这项新研究表明,多吃绿叶蔬菜,增加硝酸盐的摄入,有助于减少肝脏中的脂肪堆积,可降低脂肪肝、心脏病和糖尿病等疾病风险。

人民健康网

五个因素加速大脑衰老

糖尿病。南京大学医学院附属仙林鼓楼医院神经内科主任耿同超告诉记者,糖尿病可使大脑微血管硬化闭塞,血液黏稠度增加,大脑长期处于缺血缺氧状态,比普通衰老得快。高血压、动脉粥样硬化等也会加速大脑衰老。

吸烟。耿同超表示,吸烟时,香烟中的尼古丁能在吸入10秒内到达大脑,并在20~40分钟内保持活性,尼古丁会损坏血管壁,促进动脉硬化,降低大脑供血,损害逻辑思维,加速大脑老化。美国一项研究表明,每吸一包烟减寿2.3小时。

空气污染。耿同超告诉记者,大脑是全身耗氧量最大的器官,平均每分钟消耗氧气500~600升。污染空气中

没有充足氧气支持大脑工作,还含有氮氧化物、一氧化碳等有害物质,通过呼吸进入大脑,造成记忆力下降或抑郁症,加速成年人认知能力衰退。

暴饮暴食。暴饮暴食后,人体为了消化过多的食物往往向消化系统调集大量血液和能量,大脑的能量供应变少,处于缺血状态,会损伤大脑细胞。

习惯熬夜。张振警告告诉记者,不规律生活影响身体正常生物钟和代谢,大脑功能被打乱。熬夜会上夜班在大脑在一个兴奋状态,而迟迟得不到休息使大脑得不到充分的修复,损害大脑神经元细胞。英国和法国一个联合研究发现,作息不规律,经常上夜班会损害大脑认知能力。

人民健康网

高挑女性更长寿 运动量和寿命成正比

近期,荷兰马斯特里赫特大学医疗中心流行病学部的一项研究表明,身材高挑的女性与个子矮胖的女性及男性相比,活到90岁的概率更高。

该研究以7807名年龄在68~70岁的老年人为对象进行长期调查,随访至参与者去世或迎来90岁。结果显示,与身高不到160公分、20岁开始体重指数大于30的女性相比,身高超过175公分、体重指数始终保持在18.5~25之间者,活到90岁的概率高30%。在男性

中,身高和体重对寿命的影响不显著。

在闲暇时间运动量和寿命关联性的对比分析中还发现,与运动时间少于30分钟者相比,女性每天进行30~60分钟的运动,活到90岁的概率增加21%。与运动时间少于30分钟者相比,男性每天运动90分钟以上,活到90岁的概率提升39%。

新研究结果表明,当我们无法改变自己的身高和体型时,通过运动来延长寿命就很重要。

中国妇女报

通勤路上快餐店多 当心发胖!

美国一项最新研究显示,通勤路上快餐店如果数量多,显著关联身体质量指数(BMI)大,即体形肥胖。

研究人员分析路易斯安那州新奥尔良市710名小学员工的数据后,得出上述结论。依据现有数据库,研究人员确定员工住所、办公地及两地之间最短通勤路线周边1公里范围内,超市市场、食品杂货店、餐馆和快餐店的数量。结果显示,通勤路线附近快餐店越多,研究对象身体质量指数越大;身体质量指数较大还关联住所附近超市、食品杂货店和快餐店数量较多,但办公地附近餐饮店数量则与身体质量指数没有关联。

身体质量指数是一种衡量胖瘦的

常用标准,计算方法是体重(千克)除以身高(米)的平方。依照现行标准,身体质量指数在25至30之间属于超重,超过30属于肥胖。

研究人员在最新一期美国《科学公共图书馆·综合》杂志刊载的文章中写道,这项研究说明我们“需要重视影响身体质量指数的多重环境因素”。上下班路线附近快餐店多,会给人们“创造没完没了的机会获取快捷、廉价和不健康食品,进而导致身体质量指数较大”。研究人员将分析研究对象的具体通勤路线和食品购买习惯,结合其他衡量身体健康程度的指标,找到促进健康的干预方法。

北京日报

炎热季节“吃瓜”可别忘了它

虽然已经立秋,但炎热的天气仍没有走远。提起消暑,许多人首先会想到的是夏季第一瓜西瓜,我们都知道,西瓜类因含水量高,能有效补充夏日流失的水分和矿物质,具有清热解暑、利尿除烦的功效,但夏季“吃瓜”也别忘了它,那就是丝瓜。丝瓜有哪些功效?下面,经济日报-中国经济网健康频道为您总结整理。

去除皮肤油脂

丝瓜中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、瓜氨酸以及B族维生素、维生素C,营养丰富。更厉害的是,丝瓜汁有“美人水”之称,经常食用能清洁皮肤,去除皮肤油脂,补水保湿,细嫩肌肤,去除皮肤细小皱纹,改善肌肤粗糙、干皱的状况。

催乳通乳

丝瓜络有一定的催乳通乳作用,产妇月子里如果出现乳腺炎,乳汁分泌不畅时,将丝瓜络放在高汤内炖煮,可

以起到一定的通乳和开胃的作用。而丝瓜络本身就存在于丝瓜中,煮食丝瓜,也有助于催乳。

减肥瘦身

丝瓜的水分含量比较丰富,其含水量大约是94.3%。同时丝瓜中的碳水化合物、蛋白质、脂肪含量很少,因此丝瓜含有的能量较低,每100克可食部分仅有20千卡的能量。

促进肠蠕动

丝瓜含有丰富的膳食纤维,包括纤维素和果胶,膳食纤维能够增加饱腹感,促进肠道蠕动和肠道微生态的健康,多吃富含膳食纤维的蔬菜可以降低食管癌和结肠癌的发生概率。

醒脾开胃

丝瓜甘平,有清凉、利尿、活血、通经、解毒之效。盛夏时节,身体出汗多,体力消耗过大,使人烦躁厌食。适当吃些丝瓜,可去暑清心、醒脾开胃,免除苦夏之烦恼。

中国经济网

夏天洗完头最好用温风吹



头皮喜欢凉爽、讨厌潮湿,如果常出汗,皮脂分泌过度,就有利于有害细菌繁殖滋生,导致头皮发痒、散发异味。同时,这种环境让头发角质层处于打开状态,梳头、扎头发会造成损伤,久之使头发变得毛糙。近日,日本综合网站“活力门”提醒,夏季护好头皮要注意以下几点。

热了及时擦汗。头皮是人体皮脂腺最多的部位,在高温潮湿环境下会大量分泌皮脂,散发异味。外出时最好带几包清洁纸巾,出汗后轻轻把前额、两鬓、后头颈等爱出汗的部位擦拭干净。注意不要用力摩擦头皮以免带来损伤。

选对洗发水。出汗后,很多人一天洗两三次头,选对适合的洗发水尤其重要。洗发水洗净力太强,过度去除皮

脂,反而会令头皮变得干燥,诱发瘙痒。建议选用性质温和的弱酸性洗发水。使用洗发水之前先用清水冲洗一遍头部,去除灰尘等杂质,这样可以减少洗发水使用量,也能洗得更干净。

洗后用吹风机。因夏天炎热,一些人洗完头后会自然风干,甚至湿着头发就上床睡觉。空气潮湿时,头发总是湿着,会成为滋生细菌的温床。建议洗完头及时用电吹风风档烘干,然后再用冷风档吹一遍。这是为了让角质层在低温下闭合,让头发更顺滑。

空调不要吹太久。头皮固然“喜燥恶湿”,但过于干燥的环境也会头皮干燥、发痒。因此,尽量不要在空调房内待得太久;如果不得已,可准备一瓶有保湿效果的护发液,适当涂抹。

中国妇女报