

身体每天需要四个十分钟

忙碌的现代人惜时如金,恨不得一天有48个小时。其实,每天抽出四个十分钟,就能改善身心健康,效率也更高。

休息大脑10分钟。学习工作时,大脑某一区域的细胞处于兴奋状态。大脑皮层具有自我保护的能力,当某一样工作做久了,兴奋性就会减低,如果继续进行,这些外界刺激就不会使大脑皮层兴奋,甚至引起抑制作用,让人注意力不集中,头昏脑涨。要使大脑功能一直保持旺盛状态,就要让其兴奋区经常轮换休息。建议每工作45~60分钟休息10分钟,可散散步、和同事聊聊天等。

按摩眼周10分钟。人眼就像一台自动调焦的照相机,近距离用眼时眼球

变凸,看远处时眼球凸度变小。长时间用眼会使眼球一直处于较大凸度,长此以往影响眼球调节功能,导致近视。最好每用眼40分钟就闭目放松10分钟。睡前可轻轻按摩眼周,再用中指和无名指按住太阳穴,以画圈的方式按摩10分钟;或用热毛巾等热敷双眼,不但消除视疲劳,还能促进睑板腺分泌,缓解干眼。

饭后揉腹10分钟。揉腹是传统的养生方法。唐代医学家孙思邈曾说:“中食后,以手摩腹,行一二百步,缓缓行。食毕摩腹,能除百病。”现代医学也认为,经常揉腹可令腹肌和肠平滑肌血流量增加,增强胃肠内壁肌肉张力,不但有助胃肠蠕动、防治便秘,还可有效防止胃酸分泌过多,预防消化性溃疡。

具体方法是:先用右掌心在胃腕部按顺时针方向揉摩100次;然后,以肚脐为中心,右掌心顺时针方向揉摩整个腹部100次;最后,再用左掌心绕肚脐逆时针方向揉摩100次。揉腹时要保持精神安静、集中,同时也可将腹部微收,能增强按摩效果。

拉伸四肢10分钟。“筋长一寸,寿长十年”,每天睡前或清晨拉伸10分钟,可放松全身,改善柔韧。推荐几种拉伸运动,能放松全身。头颈:右手举过头顶,手掌从左侧将头部向右侧拉动,复位,反复几次。肩部:左手将伸直的右手托起平举,向左拉伸,换手重复。胸部:双手平举,做扩胸运动。二头肌:侧平举,手抓住墙角或者其他够

高的支撑物,转动上身,坚持10~15秒。三头肌:右手握住左臂肘关节,将左臂轻轻向右肩方向推,同时转头看左肩。臀肌:左腿放在右腿上,保持弯曲,左腿触碰胸腔,向左扭转身体看左肩。腿筋:平躺,单腿向上蹬,另一条腿弯曲并保持脚掌着地,用一条毛巾套住挺直的脚,向下轻拉毛巾,同时脚掌上推毛巾。小腿:一条腿向前跨一大步,另一条腿不动,身体前压做弓步压腿。上背:直立,双手抓住与腹部齐高的扶手,后背反复弓起、下压。每个动作最好持续30秒,每组间隔15~30秒。拉伸时保持放松,肌肉、肌腱及韧带会有轻微拉动感,中老年人或有伤痛不要勉强做。

生命时报

跑完步不要马上坐下

跑步是一项对身体非常有益的有氧运动,但部分跑者常因跑步后身体疲惫而立马坐下休息。这种行为是错误的,还有可能对身体造成一定伤害。

北京体育大学运动与体质健康教育部重点实验室教授张一民说,人在跑步时,由于重力缘故会导致下肢充血,而要将下肢血液及时送回心脏,主要依靠下肢肌群的收缩和舒张,挤压血管使血液回流心脏。若跑步后马上坐下休息,会导致下肢肌群放松,失去挤压作用,使血液淤积于下肢,引发脑部暂时供血不足,出现面色苍白、嘴唇发紫等表现,严重时甚至会晕倒,这在医学上称为“重力休克”。

另外,跑步后立马坐下休息,可导致下肢肌肉充血,使下肢出现短暂性地

变粗,通常睡一觉后可得到改善。

总之,为了防止跑步后出现“重力休克”等不良后果,加快体内酸性产物的排解,需要注意以下事项:快跑锻炼者,即将结束时需先放慢跑步速度,继续慢跑一会儿,同时做些舒展性动作并进行深呼吸,直到自己感到舒适为止。无论快跑还是慢跑,都要做好跑后拉伸。如大腿拉伸:拉伸腿向后弯曲,脚底向上,同侧手握住脚踝,向臀部靠近,让大腿前侧有拉伸感;小腿拉伸:拉伸腿脚掌放于辅助物体上,以辅助物体为支点,脚尖尽量向上,脚跟着地,身体可以稍微前倾,感受小腿有拉伸感。拉伸动作至少做2组,每组约20秒。

生命时报

老人头发变白原因不复杂“少白头”的缘由却仍没定论

老年人的头发之所以会变白是因为细胞内多种酶的活性降低。由于头发基部色素细胞衰老,细胞中的酪氨酸酶活性降低,黑色素合成减少,因此老人的头发会变白。

与老年人不同的是,青少年生白发是由于头发髓质和皮质里黑色素颗粒减少或被空气填充的缘故。正常情况下,头发毛乳头内丰富的血管可以为毛乳头、毛球部提供充足的营养,黑色素颗粒就顺利合成。若黑色素颗粒在毛乳头、毛球部的形成过程中遇到障碍,或虽然形成但因某种因素不能运送到毛发中时,便会造成毛发髓质、皮质部分的黑色素颗粒减少或消失时就会出现白发。

到目前为止,引起“少白头”的具体原因还没有定论,很可能与精神因素、营养失调、慢性疾病、遗传因素等有关。当然,“少白头”也有可能是身体出现问

题的警示。当人体内缺乏某种物质,如维生素B、维生素D、血清钙或血清铁蛋白等,都有可能致“少白头”。除此之外,毛囊受损和吸烟也会导致“少白头”。

当青少年出现“少白头”时,也不必太过慌张,可以从精神、饮食和药物等多方面进行预防和治疗。患者在精神方面保持愉悦,对此事不必太过忧虑和紧张,要学会劳逸结合;饮食方面可以适当调整饮食结构,不要偏食,可以多食用一些豆类 and 蔬菜,它们含有的铜、铁等微量元素对黑色素的合成起着非常重要的作用;药物方面可以从中药和按摩入手,中药中的首乌片、桑葚膏等对治疗白发都有一定的作用,而头皮按摩可以促进头皮的血液循环,使毛乳头得到更多的营养,毛发髓质和皮质的黑色素随着增多,头发就会由白变黑。

科技日报

女生为什么比男生更怕冷

电视剧里经常有这样的桥段:女主在寒风中瑟瑟发抖,一旁的男主默默脱下外套给女主披上。按道理,女性体脂率比男性更高,为什么会更怕冷?

不少女生的手脚像冰棍一样,一碰透心凉。一项调查显示,女性手脚和耳朵的平均温度比男性的低了1.5℃。难道女生真是“冷动物”吗?不,女性的体核温度实际上略高于男性。身体要维持更高的体核温度,就得对冷更敏感,肌肉组织才会开启战栗产热模式。而大多数女性身体的肌肉比例又低于男性,因此

需要更多地依赖外界手段保温。

另一方面,为了避免热量从体表散失过多,肢端的毛细血管会发生收缩,减少那里的血流量,好让热量集中在内部,优先供应给重要脏器。而女性为了维持更高体温,只好委屈下手脚。

激素差异也是女性更怕冷的关键原因:男性体内的雌激素,如睾酮能够促进肌肉生长,让他们的基础代谢率更高。一项研究表明男性的基础代谢率比女性高23%,这意味着产热更高效。

科技日报

不吃主食就能减肥? 错!

我国肥胖率已居世界首位,体重管理也纷纷列入许多人的健康日程。然而,“简单粗暴”地少吃主食,就能减肥吗?“好饭不吃,是个科学问题。”中山大学公共卫生学院营养学系蒋卓勤教授表示,无论是健康人群还是减肥人群,都不可忽视碳水的摄入。如明明喝粥高效却不吃碳水,有科学讲究。

科学减肥 不可忽视碳水摄入
“过午不食”“晚餐不吃主食”“少吃碳水多吃蛋白”……为了减肥,一些与众不同的饮食方案成为“网红”,但它们科学吗?

“碳水化合物摄入太多容易肥胖,不等于可以不吃碳水,而用脂肪和蛋白质代替。”蒋卓勤表示,碳水化合物、脂肪和蛋白质这三大营养素是人体的能量来源,无论哪一种吃得过多,都会转化为脂肪囤积体内,导致肥胖。
为什么碳水化合物不能少吃或不吃?“碳水化合物是更干净、更经济和更安全的能量来源。”蒋卓勤分析,三种营养素都会产生能量,但在人体的代谢过程中,它们产生的“垃圾”却不一样:碳水化合物的代谢产物是水和二氧化碳,可随尿液汗液排走,二氧化碳可随呼吸排走,因此比较“干净”;脂肪代谢会产生酮体,人分解酮体的能力是有限的,酮体堆积过多则可能导致酮症酸中毒,这也是糖尿病患者过分控制碳水而经常容易导致的并发症之一;而蛋白质供能,代谢产物除了水和二氧化碳,还包括尿素、肌酐、肌酸、氨等,需要经肾脏随尿液排出,加重肾脏负担,所以肾功能不好的人,不可采取高蛋白饮食方案。

此外,碳水化合物是维持大脑正常功能的必需营养素。不吃碳水化合物,血糖浓度下降,有可能使脑细胞功能受损。
因此,无论是中国、日本或美国的膳食指南,都建议对于健康人群,碳水化合物应该占一天总能量摄入比例的50%~65%,脂肪占20%~30%,蛋白质占10%~15%。而所谓的“网红”生酮饮食法、低碳水饮食法,把脂肪提高到超过碳水化合物的比例,酮体会大大增加,会对人体健康造成不利影响。

好饭吃吧 怎样合理碳水化合物? 粗杂粮 1/3比例混着吃
精米白面营养价值不高且升糖指数高,但将主食粗细搭配,也能走向另一极端,完全用粗杂粮替代米,蒋卓勤建议,可以采用一顿饭里1/3粗杂粮、

2/3精粮的搭配方案,这样口感适中,营养也全面。否则大量进食粗杂粮,会给胃肠消化带来压力,尤其是胃溃疡、胃炎等人群,容易因此加重病情。

食物多样化很重要,《中国居民膳食指南》建议2岁以上的健康人群,平均每天应摄入12种以上食物,每周25种以上。“碳水化合物的选择也可以很多,并非只有米饭。红薯、土豆等谷薯类,南瓜、芋头、莲藕等根茎类蔬菜,也是碳水化合物的来源,可以作为主食之选。”

儿童与老人 碳水方案可微调
不同人群,三大产能营养素的摄入量,在大的供给比例框架不变的基础上,可以略有微调。正如糖尿病患者碳水化合物的摄入量应占总能量的45%~60%,比健康人群降低5%,但碳水仍在三大营养素摄入中占大头。

“理论上,相对于健康人群的摄入量比例,年龄越小,碳水的占比可以越低一点。简单来说,对于儿童,不强调多吃蔬菜水果,‘适当’即可。因为儿童的胃容量比成年人小,需要选择牛奶、鸡蛋等营养密度更高一些的食物,满足其生长发育需求。”而老年人则可稍微提升蛋白质的摄入量比例。蒋卓勤表示,老年人合成蛋白质的能力下降,面临肌肉萎缩,因此要注意适当运动和补充蛋白质。优质蛋白质可以从禽类白肉以及海产品中补充,尤其是一些高血脂高血压的老年人,海鱼不仅脂肪含量较低,还含有丰富的Ω-3脂肪酸,有一定的保护血管作用。

从天然食物中摄取营养是优先方案。若老年人牙齿不好,蔬菜煮熟得烂,维生素C大量被破坏,水果吃得不足时,可以补点维生素C;若因血糖不耐受而喝奶少,豆制品也不多时,可以补点钙剂;怕肉类脂肪高胆固醇高而吃肉类少,蛋白质不足时,可以补点蛋白质粉,弥补膳食营养不足。

健身人群 可适当增加蛋白质
蒋卓勤表示,希望增肌的健身人群,适当增加蛋白质促进肌肉合成是正确的。例如一般人蛋白质摄入量一天总能量的10~15%,运动员可以增加至20%。但要注意,蛋白质不能过高甚至代替碳水供能。此外,若没有足够的运动量,也不能照搬健身人群的饮食方案,以免造成代谢负担。

羊城晚报

冬天吃薯减重防便秘



类胡萝卜素含量越高。这种营养素在人体内可部分转化为维生素A,有助促进生长发育,保护夜视力,提升免疫功能。肠胃功能比较弱的人,吃过多红薯易刺激胃酸大量分泌,引起腹部不适,但把红薯与大米一起煮粥喝,能有效缓解腹胀等不适感。

紫薯抗氧化。紫薯又叫黑薯,其最大的优势是富含花青素。这种植物化学物抗氧化能力特别强,有助清除人体内的自由基。研究表明,补充花

青素可以有效减轻不同人群的机体炎症反应。炎症反应与多种慢性病发生发展关系密切,如肥胖、动脉粥样硬化和恶性肿瘤。花青素具有遇碱变蓝的特点,因此用紫薯煮粥时最好不要加碱,滴几滴柠檬有助于保持漂亮的紫色。

山药调养脾胃。冬日养生的一大要点就是调养脾胃。中医认为,山药性平、味甘,归脾、肺、胃、肾经。历代古书对山药的滋补作用均有记载,《本

水果蔬菜怎么吃更营养? 这10点需要注意

中国居民膳食指南建议“餐餐有蔬菜,天天有水果”。蔬果,泛指蔬菜和水果,是中国居民膳食中食物构成的主要组成部分,富含碳水化合物、有机酸和鞣质,可以为人体提供多种维生素和矿物质。

多吃蔬果好处多
除了提供各种营养素,蔬果中所富含的各种有机酸、芳香物质以及色素成分也有重要意义,人们可以搭配烹调出口味各异、花样繁多的佳肴。
蔬菜含水分多,能量低,富含植物化学物,可以促进微量营养素、膳食纤维和天然抗氧化物的重要来源。其中,

菜、西兰花、韭菜、西红柿、胡萝卜、南瓜、红苋菜等。
(4)吃芋头、莲藕、山药等含淀粉较多的蔬菜时,要适当减少主食,避免能量摄入过多。
(5)少吃酱菜和腌菜。
(6)烹调蔬菜时应做到先洗后切、急火快炒、开汤下菜、炒好即食。
(7)吃新鲜卫生的水果。清洗水果时,先清洗后浸泡,浸泡时间不少于10分钟,然后再用清水冲洗1次。
(8)成年人为了控制体重,可以在餐前吃水果(柿子等不宜在饭前吃的水果除外),有利于控制进餐总量,避免过

坏情绪助推肿瘤发展 五种饮品改善情绪

德曼教授通过长期的临床观察,将人的性格分为A、B、C、D四型,其中D型又被称为致癌性格。D型性格的人往往会体验到更多的不愉快,包括忧伤、焦虑、紧张、压力和担心等。
坏情绪降低身体免疫力。免疫功能除了抵抗病毒、微生物入侵,还包括清除发生癌变的细胞。焦虑、抑郁等不良情绪,以及致癌性格会使人体免疫相关细胞功能减退,部分神经系统的功能失调。例如,神经系统功能失调使细胞生长更容易失控、突变,进而演变为不受控制的癌细胞;负责杀伤癌细胞的免疫NK细胞能力减弱,导致癌细胞存活几率上升等。

坏情绪造成神经、内分泌功能失调。内分泌系统在维持人体内环境平衡方面起重要作用。不良情绪会使体内一些激素如肾上腺素、前列腺素的生成和释放增加,对器官产生损伤,长期作用会造成机体损伤、修复功能紊乱,促进一些特定肿瘤(前列腺癌、乳腺癌等)的发生。
坏情绪容易使人养成一些不良的生活习惯,增加患癌风险。例如,焦虑抑郁或性格急躁的人,往往会借助酒精、烟草或者暴饮暴食来缓解情绪,而这些都是癌症的风险因素。

不良情绪对身体的其他影响
首都医科大学附属北京安定医院精神科主治医师刘军表示,胃肠道被认

为是最能表达情绪的器官,心理上的点滴波动它们都能未卜先知。在所有的心身疾病中,胃肠疾病是排名第一位的,比如胃溃疡和十二指肠溃疡,全球约有10%的人一生中患过该病。很多人都有这样的经验:一遇到紧张焦虑的状况就会胃疼或腹泻,压力大的时候根本吃不下饭。
长期的不良情绪是形成高血压、冠心病、心律失常等疾病的重要原因。有许多患者存在着类似冠心病的症状,比如心悸、胸闷等,但是经过检查能够排除冠心病的诊断,或者心脏虽然有异常,但是病情并不严重,与表现出来的症状不相符。这些人多半是伴有焦虑或抑郁的情绪。“而本身如果确实有不舒服的症状,又会反过来加重这些情绪障碍。”

心理情绪因素与高血压病的关系则更为密切。我国心理学工作者对高血压病人进行的病因学研究表明,患者病前具有不良个性情绪者高达74.5%。与心理因素有密切关系的疾病远不止以上几种,很多疾病都与心理因素有关,只是密切程度不同而已。

“累”是现今人们常挂在嘴边的一句话。大家都认为疲劳是由于超负荷的体力或脑力劳动引起。但心理学家们经过长期研究后发现,适量的工作一般不会导致疲劳,特别是不会引起休息后仍不能解除的疲劳。其实,疲劳

与人的心理状态有关。不健康的心理情绪,尤其是忧虑、紧张、烦恼等都会导致疲劳。

五种饮品改善情绪
注意力不集中,喝杯热柠檬水。脱水易导致注意力分散。柠檬水中的活性物质有助身体分泌去甲肾上腺素,这是一种神经递质,有利于集中注意力。
压力大,喝杯牛奶甘菊茶。甘菊茶能缓解焦虑和烦躁,牛奶中的共轭亚油酸(CLA)可增加大脑血流量,抵消压力激素皮质醇的负面影响。将少量牛奶加热后倒入甘菊茶,再加少许蜂蜜,效果更佳。

情绪低落,喝杯酸奶。酸奶富含蛋白质,可提高改善情绪神经递质水平。酸奶中还有大量益生菌,同样有助于改善情绪,对缓解抑郁有一定作用。

失眠,喝杯酸樱桃汁。入睡困难,不妨喝杯酸樱桃汁。研究发现,每天喝两次(每次一杯)可使每晚睡眠时间增加近90分钟。酸樱桃汁是褪黑激素和色氨酸的自然食物来源,两者都有益于调节人体睡眠。

疲劳,喝杯绿茶。绿茶中含有茶氨酸,可增强人脑α波,促进精神放松。绿茶中的咖啡因和维生素C也有助提高大脑和全身肌肉运动效率。

人民健康网