

夏日养心正当时

中医认为,“夏气与心相通”,夏日是养护心脏的好时机。

顺势而养。晨练可促进阳气生发,有助于养心。晨起后喝一杯白开水,再进行短时的锻炼。晨练不要过于剧烈,可选择相对平和的运动,如太极拳、太极剑、散步、慢跑等。午睡不但能补足睡眠,还可改善冠脉供血,增强体力,消

除疲劳。下午天气炎热,适当喝些绿茶、苦丁茶或莲子心茶,能够清除心火、润燥生津。傍晚可以听听轻音乐,静心调息,让心脏得到休息。夜间泡脚配合按摩涌泉穴,有助祛除湿暑、增进食欲、促进睡眠。

科学食养。以低脂、易消化、富含纤维的食物为主,多吃蔬果、粗粮。早、

晚餐时,喝粥或汤羹如百合莲子羹,既能生津止渴、清凉解暑,还可健脾祛湿、补养身体。多吃红枣、番茄等红色的新鲜蔬果,尤其对高血压人群来说,可利尿降压,保护心血管。少量多次饮水;饮水莫待口渴,大渴莫过饮,餐时不宜饮水;出汗过多时,可适当喝淡盐水或绿豆汤。按摩助养。夏季养心穴,包括阴陵

泉、百会、内关及涌泉。阴陵泉位于小腿内侧,膝下胫骨内侧凹陷中,与足三里相对;百会穴位于头部,前发际正中直上5寸;手心向上,用力握拳,手腕上两条筋之间,距离腕横纹3个手指宽度处即是内关穴;涌泉穴位于足底部,蜷足时足前部凹陷处,可坚持每天按揉这些穴位3至5分钟。 人民网

不开心就大吃一顿,会伤“心”

日前,一项随访13年的研究提示,一些饮食行为与心血管健康有关。比如,情绪化进食会损害心血管。

研究者认为,在心血管病预防过程中应考虑饮食行为,应将情绪调节技巧教学纳入其中。

情绪化进食是指不良情绪下的进食行为。例如,很多人不高兴,就会大吃一顿,而且食物还不健康。

分析显示,在成年人中,情绪化进食出现心脏舒张功能障碍风险增加了38%。而且,二者间的关联,31.9%与压力水平有关。同时,情绪化进食还与动脉粥样硬化进展有关。

据悉,该研究纳入1109名健康人,包括916名成年人和193名青少年。 北京青年报

别被“蚊蝇通杀”迷了眼

“一直心烦蚊蝇这类害虫,最近看到网上有专门卖蚊蝇香的,这不两不误了嘛。”伴随气温升高,蚊蝇逐渐增多,不少市民和赵女士一样选购了蚊蝇香。然而记者从市消协、中消协及相关行业协会了解到,目前市场上销售的驱虫香类产品鱼龙混杂,有的商家涉嫌滥用农药,误导消费,广大消费者购买该类产品的要注意甄别。

近日中国日用杂品工业协会表示,早在2010年,蝇香产品就因对人身健康存在较高潜在风险而在法律层面上目前没有农药企业具备蝇香农药登记证以及蝇香农药生产许可证资质,企业套用、混用、乱用农药登记证现象严重。市场上存在的典型违法违规行行为主要包括滥用农药、扩大使用范围、夸大作用范围、假冒侵权知名品牌等。有的产品还涉嫌使用禁用农药。

中国日用杂品工业协会此前通过多渠道随机购买了市售的36件蝇香产品,并委托国家家用杀虫用品质量检验检测中心进行检测。检测报告显示,这

批产品的有效成分使用要求检测结果均不符合;其成分含量是蚊香的50倍以上,最高达到100倍,且部分品牌还使用了禁用农药八氯二丙醚或混用药;在产品销售及推广方面,特别是电商渠道,蝇香产品经常宣称“室内通用”“蚊蝇通杀”“健康速杀”“适用儿童孕婴”等不实信息,误导消费者选购并使用产品。为保障消费者合法权益、促进行业有序发展,中国日用杂品工业协会已向农业农村部有关部门上报建议函,建议对电商平台、线下市场及线上平台运营商等加强监管。

市民在购买该类产品时需注意哪些问题呢?消协组织和日用杂品工业协会专业人士提醒广大消费者:选购卫生杀虫产品时,首先尽量避免购买蝇香、蚊蝇香类产品,目前市场上所有蝇香类产品均未依法取得农药登记证,均为违法生产与销售;其次,选购时应从安全风险管控角度出发,要考虑对特殊人群的安全性,包括老人、婴幼儿以及过敏人群等,尽量从正规渠道购买知名品牌的驱蚊产品。 今晚报

“年轻”蛋白缺失或致眼睛老化

根据美国国家眼科研究所(NEI)对小鼠的一项新研究,保护视网膜支持细胞的蛋白质色素上皮衍生因子(PEDF)在促进维持视力的细胞循环过程中发挥关键作用。这种“年轻”蛋白的缺失或致视网膜发生与年龄相关的变化。这一新发现或将催生预防老年性黄斑变性和其他视网膜老化疾病的新疗法。相关研究发表在《国际分子科学杂志》上。

此前研究表明,PEDF可保护视网膜细胞,防止细胞受损和视网膜血管的异常生长。视网膜的感光器位于视网膜色素上皮(RPE)之上。而PEDF蛋白则是从RPE细胞产生的,它与受体PEDF-R结合,并帮助分解包裹在光感受器细胞外段的脂质分子。它位于视网膜感光细胞的下方,并在它们的外缘磨损时帮助回收和补充它们。

研究人员表示,称PEDF为“年轻”蛋白质是因为它在年轻的视网膜中含量丰富,但在衰老过程中会减少。研究

首次表明,仅仅去除PEDF就会导致一系列类似于视网膜衰老的基因变化。

为了研究PEDF在视网膜中的作用,研究人员开发了一种缺乏PEDF基因的小鼠模型。他们在小鼠模型中检查了视网膜的细胞结构,发现RPE细胞核增大,这表明细胞DNA的包装方式发生了变化。RPE细胞还开启了4个与衰老和细胞老化相关的基因,PEDF受体的水平明显低于正常水平。此外,RPE层中还有未加工的脂质和其他感光细胞外节段成分。在老化的视网膜中也发现了类似的基因表达变化和RPE代谢缺陷。

研究发现,在缺乏PEDF蛋白的小鼠中,RPE细胞表面的PEDF受体减少。这表明似乎有一种与PEDF有关的反馈回路,维持RPE中PEDF-R和脂质代谢的水平。新发现表明,PEDF发挥着保护作用,帮助视网膜免受创伤和与衰老相关的磨损。 科技日报

适当发呆有助身心

大家最近有刷到广东高校图书馆设发呆区的热搜吗?大众印象里,严肃安静的图书馆应该是学习文化、吸收知识的好地方,而发呆总是与呆滞、懈怠、空虚等消极词汇关联在一起,它俩怎么能扯上关系?!

但是跳出这个事件本身看,“发呆”不知从何时起,早已变成了一种有理有据的休闲方式。

其实,推荐关于发呆这种休闲方式,最早可以回溯到2016年——国家卫计委推出的“5125”健康生活理念,其中的第一个5就是每天发呆5分钟,那时“发呆”便以“离经叛道”的奇怪休闲形式小小的火出了圈。

发呆是不同导向内容的走神

不同的人似乎对发呆有着不一样的定义,有些人认为发呆是放空思绪,什么也不想;而有些人则认为发呆也可以是思绪万千的,类似于白日梦或走神。

同时,上述所提倡的发呆是自主选择,不包括生活、工作中不可控发生的,降低效率的走神。这么看来,发呆的定义范围,似乎小于等于走神?别着急,我们转弯,到心理学专业领域瞅一瞅。

心智游移,走神的心理学专业名词;在空闲或完成某项任务时,我们的意识会不自觉地飘到与当下无关的一些内部思维、想象或体验中去。而不同的走神内容可以细分为:日常生活中自动冒出的想法,被称为白日梦或者自发思维,或是从当前任务分心的走神,被称为任务无关思维。

这样看来,无论发呆在你心中是何种定义,都可以认为是不同导向内容的走神,在心理学大师们给走神划定的大圈子里,自裁一地,占地为王。

发呆可以看作静息状态下不受控制的自发活动

在回答这个问题之前,我们先来了解一下心理学研究中无意识活动与活动静息态脑能量消耗的关系,即静息状态下大脑中不被察觉的无意识活动(内源活动)仍在消耗大量能量,并且这些活动即使在深度睡眠中也会继续进行,所以大脑的信息加工处理是长时间、连

续进行的。

而发呆可以看作静息状态下不受控制的自发活动,同上述无意识活动一样,是大脑自发进行的一种信息加工活动。夸张地讲,当你意识到自己在脑袋空空地发呆时,也许你的无意识活动已经在九霄云外,“大闹天宫”好几番了。

从心智游移角度来看的话,据相关研究显示,心智游移与大脑内特定区域相关,其中最主要的是默认模式网络。同时,又与海马体和默认网络的整合方式有关,是一个看似简单,实则复杂,需要长期探索的问题。

除此之外,一些外在环境因素也影响着心智游移的产生,如年龄、疲劳程度、情绪体验、意识状态、工作压力、熟练度等等。

每天适当发呆能将焦虑和抑郁降低25%

走神,总给人们带来影响任务完成效率,甚至影响心理健康的刻板危害印象。但随着心理学研究的不断进步和一系列相关理论解释的提出,走神的好处也逐渐浮出水面:总的来说,它有一些积极的适应性功能,包括更好的监控外部环境、展望个人目标、发现自我、提高创造力、促进决策和降低负面情绪等。

比如相关期刊报道表示,发呆可以集中精力、活跃脑细胞、缓解焦虑、增强记忆力与创造力。每天适当发呆能将焦虑和抑郁降低25%。

但是并非发呆一定就在放松大脑,对于儿童或老人来说,过度的发呆也可能是心理或精神疾病的征兆,属于身体发出的求救信号!

推荐两种发呆方法

第一种,不眨眼发呆法。尽量控制双眼保持睁开状态,一段时间后,收神回来,活动身体,体验长时间放空的快乐。

第二种,呼吸发呆法。发呆时将注意力集中在腹部深呼吸上,多次缓慢地进行,减压的同时增加大脑氧气供应量。 北京青年报

积极参与献血 满足临床需求

无偿献血是关系人民群众健康和生命安全的社会公益事业。1998年,我国颁布实施了《中华人民共和国献血法》,规定国家实行无偿献血制度。目前,我国已经建立起无偿献血工作制度,全国共建设血站超450家,形成了以省级血液中心为龙头、地市级中心血站为主体,中心血库为补充的血站服务体系。世界卫生组织发布的《全球血液安全报告》显示,我国在无偿献血总量、血液安全水平和临床合理用血等方面位居全球前列。

为加强全国血站服务体系能力建设,进一步提升我国血液安全供应水平,2021年12月,国家卫生健康委发布《全国血站服务体系发展建设规划(2021—2025年)》明确,到2025年,全国血站服务体系进一步完善,各级血站规模和服务体系显著提升,无偿献血采集量进一步增加,建立血液安全风险监测预警机制,完善血液联动保障机制,血液供应保障公平性和可及性持续提升,血液质量安全水平稳居全球前列。

血液是无法人工合成、无可替代的宝贵资源,只有依靠广大公众自愿无偿献血才能大规模获得。临床专家表示,足量、安全、持续的血液供应,是开展临床医疗救治和患者生命安全的重要保障。输血治疗是一种十分重要的临床治疗手段,主要应用于创伤、产科围产期出血和手术出血、其他出血性疾病等。此外,输血治疗也用于血液系统疾病以及肿瘤化疗之后的骨髓抑制患者。

“健康成年人献血是安全的。”北京市红十字会血液中心主任刘江说,献血对



人体内总的血量影响很小。世界卫生组织认为,一个健康的成年人,献血不超过自身总血量的13%,对身体无不良影响。人体内的总血量是体重的7%到8%,一个50公斤体重的成年人,全身总的血量是3500—4000毫升。我国献血的标准为200毫升或者400毫升,如果按照400毫升算,也就是10%,低于

世界卫生组织13%的安全献血标准。此外,献血后,人体造血器官能及时补充血液。

“献血能够促进自身红细胞的再生能力。”北京大学人民医院副主任医师孙于谦说,献血后,要注意休息,避免熬夜,只有保证充足的休息时间,才能促进血红蛋白的再造,从而帮助身体的恢

复;避免饮酒,因为酒精会残留在血液之中,从而影响血液的再造,对身体的恢复有不利影响;多食用补血食物;短暂无要剧烈运动,不干活活;每次献血量一般为200毫升,最多不超过400毫升,献血间隔期不少于6个月;捐献血小板的,每次献血量1至2个治疗单位,献血间隔期不少于2周。 人民网

端午艾该怎么用? 送上五道应季艾膳方

“粽子香,香厨房。艾叶香,香满堂。”又到了粽子艾叶飘香的端午节,艾无论作为端午花束、新鲜蔬菜还是保健品,都很受欢迎。

广州医科大学附属中医医院同德院区药剂科王小英副主任中医师介绍,端午前后,天气炎热,雨水增多,人体新陈代谢最旺盛,但体内的汗液却不容易通畅地发散出来,这时也是中医治暑病的开端,亦是用来保健的好时机。艾草温服可以补气助阳,温益脾胃,能使人体元气充足,精力旺盛,抗衰老延年。艾灸则能治疗和预防疾病、养生保健作用,激发正气使人增加抵抗力。

端午艾自古用途广泛

艾草,又称白蒿、蕲艾、冰台、医草、灸草等,有着浓烈的香气。中医认为,艾味辛、苦,性温,有小毒,入肝、脾、肾经。艾能温经止血、散寒止痛;艾外用则有祛湿止痒之效,可治皮肤瘙痒。此外,将艾叶捣绒,制成艾条、艾炷等,用以熏灸体表穴位,能温煦气血,透达经络。

艾灸疗法在大街小巷随处可见,十分普及。另外,艾也常用于外洗,可治

夏季蚊虫叮咬,体内有湿痒痒等,人们也常用艾叶水涂在体表,以防蚊虫和瘙痒。

王小英解释,端午前后,天气炎热,雨水增多,人体新陈代谢最旺盛,但体内的汗液却不容易通畅地发散出来,这时也是中医治暑病的开端,亦是用来保健的好时机。艾草温服可以补气助阳,温益脾胃,能使人体元气充足,精力旺盛,抗衰老延年。艾灸则能治疗和预防疾病、养生保健作用,激发正气使人增加抵抗力。

端午艾膳如何做?

王小英介绍,在不同的地区,人们习惯使用的艾品种也不同,其中最常见的是红艾、田艾和蕲艾。三者民间均可用来做青团、糍饼、鸡蛋汤等,都是舌尖上的美食。端午艾膳如何做?这里奉上五道应季艾膳方——

1. 艾草青团(艾饼)

做法:将适量艾草去梗洗干净,用沸水除涩味,切碎放入搅拌机,加入少

量水,打成青汁,然后拌入适量糯米粉,揉成面团。可根据自己的口味,选择不同的料做馅,搓圆,入锅煮熟。

功效:能通气血,驱散体内寒湿。

2. 艾叶鸡蛋汤

做法:鲜艾叶15克,瘦肉50克,生姜2片,鸡蛋1个。将鲜艾叶洗净切碎,鸡蛋拌开,瘦肉切片或切末,生姜切片。先用油热锅,放姜片,再倒入蛋汁煎好,加水,放入艾叶、瘦肉,待汤滚后再小火煮3—5分钟,用盐调味即可。

功效:驱寒、除湿、暖宫。

3. 艾叶肉圆

做法:把艾叶和瘦肉分别剁碎,加入适量盐、姜、花生油、生粉、鸡蛋拌匀,以常用法做成肉圆或肉饼;煮、煎、蒸均可。

功效:暖胃安神。

4. 艾叶姜茶

做法:取干艾叶3克,生姜1片;同煮,去渣,代茶饮。

功效:温中散寒,主治寒泻。

5. 艾叶饺

做法:取鲜艾叶250克,用沸水除其涩味,切碎;姜、葱、适量瘦肉、切碎;将以上材料拌匀,用盐、花生油调味成馅;再用面皮包馅成饺子形状,入锅中煮熟或水煮熟即可。

功效:健脾开胃,增进食欲。

使用艾的注意事项

1. 在用量上,干艾建议为3—5克,不宜太多,若过多可产生咽喉干燥、恶心呕吐、头痛、痉挛等症状;

2. 婴幼儿及老年患者不宜长期服用;

3. 艾草泡脚,时间不宜超30分钟;

4. 艾草沐浴,水温宜选在30℃~40℃,时间不宜过长。另外,糖尿病患者,空腹或者饱餐后不宜使用艾草浴;

5. 高血压、高血脂、心脏病等患者慎用;孕妇慎用;昏迷者禁用。

广州日报

夏天反而容易增肥? 看看你无意中多吃了多少糖!

每年夏天都有人问我类似的问题:为什么我反而胖了,肚子肉多了?我通常会很有把握地问:你确信你夏天没有多吃东西吗?世界上没有无缘无故的胖,也没有无缘无故的瘦。

水果饮品只带来热量,却没有饱腹感

其实,夏天会多吃不少糖,可能都被大家忽视了。夏天出汗多,人们都特别想喝水。但喝水总觉得不够味,总想喝点有糖分的水,吃冷饮,或者吃水果。就算是淡甜的绿豆汤,其中至少含有6%的糖。一位做饮料开发的专家告诉我,若没有6%的糖,消费者会觉得淡甜的满足感都达不到。如果是舒服的甜味,那就是8%—10%了。

吃水果也会吃进去很多糖。比如号称低糖的西瓜,现在市面上流行的小西瓜品种,含糖量都在8%—13%之间。按10%的含糖量算,吃800克的西瓜,也就带来80克的糖,光是这些糖就含有320千卡的热量了。吃雪糕和冰淇淋,那就既有糖又有脂肪了。

还有一部分人,夏天经常吃水果替代一餐。开头可能会因为减少了盐的摄入,导致体内水分含量下降,体重略有减轻,也许还会沾沾自喜。但长此以

往,就会因为营养不良,带来轻度的蛋白质营养不良性水肿。然后,就会让人反而更“胖”了。

同时,因为营养不良,人就会特别犯懒,全身乏力,疲倦嗜睡,不想做运动。即便还运动,体力也会下降,效果大不如前。头发枯干,容易脱发,肤色暗淡,缺乏弹性。

糖分多了,蛋白质少了,松松的脂肪替代了紧实的肌肉

问题是,你还觉得“也没多吃什么”,说明它们在带来400多千卡路里的情况下,却没有给你带来多少饱腹感,只是感觉解了个渴而已。关键是,这些东西蛋白质含量都很低,B族维生素也很少。所以,夏天特别容易出现的情况,就是碳水供能比升高,蛋白质供能比下降。

同时呢,因为夏天很热,不运动都冒汗,一运动就全身是汗。再加上怕被太阳晒,不肯出门走路,呆在空调房中。虽然你每周两次去健身房,但其他时间的活动量会下降,能量消耗会减少。

总结一下,就是糖分多了,蛋白质少了,运动不足了。偶尔如此还没关系,连着3个月,就很容易造成体脂率

上升、肌肉量下降的情况。虽然增加的体重斤数似乎不多,但是脂肪比肌肉比重小啊,用松松的脂肪替代了一部分紧实的肌肉,人就显得一下子臃肿了不少。

此外,因为天气比较热,晚上睡觉越来越晚,熬夜饿了再吃零食,也是致肥的原因之一。

做好以下这八条,夏天维持紧实苗条的好身材并不难

营养不良导致抵抗力下降,到了秋冬还会更容易感冒。解决这些问题的关键,就是下面这八条。

1. 别太贪吃水果,每天最多1斤就好了。不要用西瓜和其他水果来替代正餐。特别是日常吃肉蛋类少的人,消化吸收能力较差的人,腹部松软、体力低下的人,更不适合吃过多水果。

2. 天热出汗多的时候,适当吃点咸味菜肴是有益的。出汗要损失钠盐,总是不吃咸味食物只吃水果的方式,会使人肌肉疲乏无力,体力活动消耗的热量减少,反而更容易发胖。

3. 正常吃主食,蛋奶每天吃,鱼和肉每天吃一种,或者用豆制品来替代。若用水果替代主食,碳水虽然够多,蛋

白质却太少,会流失肌肉,造成营养不良。

4. 烹调适当少油。把油炸爆炒改成蒸煮凉拌的烹调方式,一天能省下十几乃至二十几克的烹调油,少摄入一两百千卡的热量。比如烧茄子改成芝麻酱拌汁的蒸茄子,外卖宫保肉丁改成去皮的烧鸡。

5. 少喝甜饮料,少吃冷饮。喝不下白水,可以喝不加糖的杂粮粥,喝不加糖的豆汤米汤,喝点大麦茶、淡乌龙茶、淡柠檬水之类。

6. 用牛奶、豆浆、酸奶等含有蛋白质的饮品来替代冷饮。它们既能补充蛋白质和多种维生素,又能补充水分。如果胃肠比较坚强,又很想清凉的,把它们冰镇一下喝也很爽口。

7. 坚持运动,维持肌肉。在避免中暑的前提下,别怕出点汗。回来洗洗擦擦之后,会觉得特别凉快。有了充足的运动,三餐吃饱也不会胖。特别是每天有20分钟日光下的活动,还能补充不少维生素D。有部分研究提示,维生素D过少也与肥胖风险相关。

8. 按时睡觉,少吃夜宵和高热量零食。

北京青年报