

夏季如何“清凉”养生? 饮食宜清淡!

芒种后,暑气当令,烈日当空,阳气渐长,阴气渐弱。中医认为,人体处于炎热的环境中,心气强肝气弱,体温调节、水盐代谢及循环、消化、内分泌和泌尿系统都在潜移默化地发生变化,体质虚弱者尤其是儿童和老人,稍不注意就有可能生病。传统中医学认为,面对“热”与“燥”的时节特点,需以“凉”克之,以“清”驱之。

思想宜清静。酷暑蒸灼,人容易闷热不安和困倦烦躁。所以这个季节为人处世切忌大动肝火,以防止心火内生。

饮食宜清淡。饮食应以清淡质软、易于消化为主,少吃高脂厚味及辛辣上火之物。可适当饮些清凉饮料,如酸梅汤、菊花茶等,也可用绿豆、扁豆、莲子、荷叶等加入粳米中一并煮粥,搁凉食用。这里给大家推荐一款消暑粥品:二

豆莲荷粥。具体做法是:荷叶1张,洗净后煎汤取汁,绿豆2、白扁豆、莲子各25克,粳米100克,以荷叶汁煮粥。

着衣宜清爽。夏季日光照射增强,空气湿度较大,人体出汗增多,故应选择具有良好的吸湿和散热性能、色彩素淡、款式宽松的服装。一般说来,质地以轻、薄、柔软,颜色以白色、米色、粉蓝为好。

居室宜清凉。早晚室内气温低,应将门窗打开,通风换气。中午室外气温高于室内,宜将门窗紧闭,拉好窗帘。

游乐宜清幽。六月不可远途跋涉,应就近寻幽。早晨,曙光初照,空气清新,可到草木繁茂的园林散步锻炼,吐故纳新。傍晚,若漫步徜徉于江边湖畔,习习凉风会使心静似水,暑热顿消。

生命时报

每天少坐一小时心脏病风险低26%

美国加州大学圣迭戈分校的研究者发现,久坐令人们的心脏病发病率显著增高。研究称,每天只要少坐1个小时,心脏病风险就会降低两成以上。

研究团队选取了5600多名63~97岁之间的女性参试者,参试者连续7天、每天24小时佩戴测试运动量的设备,随后研究人员追踪监测她们的心脏血管健康状况长达5年时间。分析结果显示,日均久坐时间超过11个小时的人,不仅糖尿病、高血压等健康隐患较大,体重指数也普遍偏高。不过令

人惊喜的是,每天少坐1小时,参试者患心脏病风险就会降低26%。不仅如此,久坐期间短暂直立活动一下,可使该风险降低52%。

研究人员表示,久坐减少了流向心脏的静脉和动脉血量,也会对血管内皮细胞(排列在血管内膜表面的一层细胞)的功能产生负面影响。专家称,参加任何类型的体育活动,哪怕只有1~2分钟,也可以很容易降低患上心脏病的风险。

中国妇女报

失眠都是晚餐惹的祸? 法媒剖析误区助睡眠

当你备受失眠困扰时,是否想过是饮食习惯惹的祸?据法国《费加罗夫人》报道,法营养学家指出,晚餐习惯与睡眠质量有着密切联系。若想告别失眠,应从合理饮食、健康晚餐做起。以下几个错误的饮食习惯,你是否成功避开了呢?

晚餐太过丰盛

这是首先要避免的。太丰盛的晚餐会加重消化负担,消耗人体大量能量,从而使睡眠受到干扰。因此晚餐应忌食油腻、不易消化或过甜的食物。特别是那些高蛋白、高脂肪的肉类,以及生冷食品,因为这些食物往往更难被人体消化。

晚餐吃得过少

虽然晚餐不宜吃得过晚,吃得过饱,但并不意味什么都不吃。在晚上,人体几乎要在毫无能量支持的情况下度过8小时。更何况在入睡后,人体仍需能量维持正常运作。专家指出,一些人希望通过晚上节食的方式达到减肥效果,这样会使睡眠中的人体进入低血糖状态,也就更容易清醒,影响睡眠质量。同时,由于夜里饥饿过度,醒来后人们自然会去补充高热量、高糖分或者高盐的食物,这也使得不吃晚饭减肥成为无稽之谈。

饭后立刻睡觉

在入睡时,应该给人体留下消化的时间。营养学家指出,躺卧的姿势不利于消化,饭后立刻入睡可能会引起反胃等不适症状。当然人体消化时间长短取决于食物的种类。沙丁鱼可能需要72小时以上才能被人体吸收,但果汁可能只需要短短几分钟就能被消化。但总体来说,专家建议最好饭后3小时后再入睡。

早、中、晚三餐失衡



营养学家表示,那些在白天不能规律饮食的人,晚上往往会吃更多东西,由此形成一个恶性循环。早上、中午没有食欲,晚上暴饮暴食,这自然会影响到晚上的睡眠质量。一个好的睡眠和规律的作息有密不可分的关系,因此应合理饮食,平衡三餐。

睡前大量饮水

由于工作忙碌、缺乏时间等原因,白天我们可能并不能摄入充足的水。到了晚上,我们可能会一口气大量饮水,夜晚起夜,继而影响睡眠。因此,最好的办法是白天有规律地补充水分,在入睡前2小时停止喝水。那晚上能不

能喝酒呢?营养学家指出,少量饮酒有助于睡眠,但大量饮酒就会造成失眠。因为肝脏需要进行排毒解酒工作,这会加重人体负担。

食用刺激性食物

为了睡个好觉,饭后不应饮用咖啡等刺激性饮料,服用一些花茶其实更有助于睡眠。营养学家不建议在晚餐食用提高心率的食物,比如在晚间服用薄荷和姜,就会影响睡眠质量。但值得注意的是,虽然水果富含维生素C,具有一定的刺激性,但它们完全不会影响睡眠。我们可以放心地在任何时间食用水果。

晚餐吃什么才能助于睡眠呢?含

维生素B族的食物(全麦食品、奶制品等),含锌的食物(海产品、鱼、肉等)都能促进褪黑素的合成,从而促进睡眠。但需要注意的是,肉类比较难以消化,晚餐食用的肉类不应超过100g。营养学家同时表示,碳水化合物摄入量非常重要。虽然人们常认为在晚上不应摄入碳水化合物,但它们对人体依然很重要,应注意摄入量。因此,合理的晚餐,应由1/4的碳水化合物,1/4的蛋白质,1/2的熟蔬菜组成。此外,也可以用乳制品替代奶酪,用水果替代甜点,以此促进消化,保障睡眠。

环球网

保持活力能防癌

美国约翰·霍普金斯大学的肿瘤学家研究发现,“体适能”好不仅减少癌症风险,也有助癌症康复。

体适能是指人们有充足的精力从事日常工作和学习而不感疲劳,同时又有余力享受休闲活动的乐趣,能适

应突发状况的能力。研究人员选取4.9万名平均年龄64岁的参试者,对其进行历时18年的体适能追踪测试。在随访期间,388人患肺癌,220人患肠癌,其中282名肺癌患者和89名肠癌患者死亡。数据分析显示,体适能水

平处于前1/5的健康参试者,患上肺癌的可能性降低了77%,患上肠癌的风险降低了61%。对于已患有这两种癌症的病人来说,体适能水平处于前1/5的人,死于肺癌的可能性降低了44%,死于肠癌的可能性降低了89%。

研究人员表示,体内炎症造成细胞更频繁地分裂,不受控制的细胞分裂会导致肿瘤形成。保持精力充沛、身体活跃可有效减轻炎症,防癌抗癌。提高体适能的方法有很多种,如力量训练、爆发训练、敏捷训练等。

生命时报

感觉身体被掏空? 告诉你工作8小时的耗能真相

作为一个上班族,不知道你有没有这样的感觉:上班的时候也没干什么,可就是感觉特别累,下班甚至累到不想说话,只想安静地刷刷、打游戏。

同样是坐着不动,打一打游戏能让人放松,可上一天班却让人精疲力竭,这是为什么呢?让我们从心理学角度来聊一聊。

看不见的情绪劳动

在工作中,为维护人际关系付出的情绪管理,会损耗我们很多能量。美国社会学家霍奇柴尔德将之称为“情绪劳动”,指的是员工要根据组织的情感规则来调整外在行为表达,在工作中表现出令组织满意的情绪状态。也就是说,不管你是委屈还是愤怒,都要管理好个人情绪以符合工作需要,该微笑微笑,该耐心耐心。由此可见,办公室工作可不只是动动手指、动动大脑,还包含了情绪劳动这种无形的消耗。

设想一下,你要推进一个新项目,却威胁到其他同事的利益,他们各种不配合还有意为难,这让你既愤怒又挫败。这时,你不仅要竭力控制情绪,还要绞尽脑

汁处理冲突。一天下来,活虽然没干多少,整个人却像脱了层皮。

所以我们常会觉得,专注把事情做好,并不见得多累,可一旦涉及复杂的职场人际,就觉得心好累。

脑力劳动是看得见的,但情绪劳动却经常被忽略,然而它也是工作中必不可少的部分,也往往是耗尽心神的部分。比如领导批评、同事竞争、客户挑剔等等,这些人际张力,都会成为刺激源,唤起人的各种不良情绪。为了不影响工作,你不得不压抑这些个人情绪。但情绪越压抑,身体就越不舒服,越容易疲劳。

调控意志也很耗能

我们不仅要花能量控制情绪,还要控制意志。

当你做自己想做的事,比如钻研摄影、心理学或玩游戏,就算不吃不喝连续学习十几个小时都不会累,而上班8个小时,就容易感觉身体被掏空。差别在哪呢?做自己想做的事,你能够一心一意投入;而做不想做的事,你要花心力去调控自己的意志,这也是件耗能的事。

美国凯斯西储大学的心理学家罗

伊·鲍迈斯特基于自我控制的研究,提出了自我损耗理论。自我损耗理论认为,控制意志、选择行为、做出决策都需要能量,而心理能量是有限的,短期内只能进行有限次的自我控制,你需要控制的行为越多,消耗的能量也越多。脑力劳动、情绪劳动、意志控制都需要能量消耗,而能量消耗后需要一段时间才能恢复,类似于健身后需要休息才能恢复体力。

工作中,控制意志导致的身心劳累是很常见的。比如,觉得工作没有意义,哪怕只是做很琐碎的事情,也会觉得很累。因为你内心有冲突,一边抵触一边又要说服自己,这种左右互搏的意志控制正在消耗你的电量。类似的还包括工作走神,你一边上班一边想着怎么处理跟爱人、父母和孩子的关系,多任务并行的操劳都在消耗能量。

慢性压力让你身心俱疲

长期的慢性压力,也是造成身心疲惫的原因之一。

压力分两种,一种是急性压力,它是突如其来的状况,比如临时通知明天交方案;另一种是慢性压力,它是长期持续存

在的压力,比如这个月的绩效指标太高很难完成。急性压力在压力解除后,身体能很快恢复,而慢性压力就像温水煮青蛙,让身体持续处在应激紧张的状态中,始终无法放松。

慢性压力应激,威胁着上班族的身心状态。比如每天醒来担心业绩完不成怎么办、工作做不好怎么办、被裁员怎么办,这些压力让我们本能地进入“战斗或逃跑”的紧张状态,身体开始分泌压力激素以应对危险。如果压力解除,身体就需要休息充电,通常需要24~48小时来恢复,而如果压力长期存在,我们会进入倦怠期,导致肌肉无力、免疫力下降等慢性疲劳综合征。

最后为上班族们推荐一个缓解疲劳最有效的方法,那就是冥想。心理学研究表明,冥想能很好地处理情绪,训练专注力及缓解压力,通过冥想,大脑能分泌更多的内啡肽,唤起我们内心的愉悦和平,身体也会更加放松。因此当你工作劳累时,试试停下来,花几分钟冥想一下吧。

科技日报

饮茶不能抵消患肿瘤风险

《欧洲流行病学杂志》近日发表了北京大学公共卫生学院李立明教授团队中国慢性病前瞻性研究项目最新成果。该研究对45万余人进行长期随访,结果发现在不吸烟且不过量饮酒的个体中,饮茶对肿瘤发病风险未见保护作用。

论文责任作者之一的北京大学公共卫生学院吕筠教授介绍,恶性肿瘤是威胁我国居民健康的重要疾病之一。一些基础研究提示,茶叶中的茶多酚等活性物质可能降低肿瘤的发病风险。很多中国人有饮茶的习惯,男性饮茶者有的还同时伴有吸烟和饮酒的习惯。这使得中国人群中饮茶与肿瘤的关联变得复杂。另一方面,喝茶防癌的观念在我国人群中非常普遍,甚至认为饮茶能够抵消或削弱吸烟和饮酒带来的患

肿瘤风险,使得吸烟饮酒者可能诉诸饮茶而非戒烟限酒来保持健康。

研究人员利用“中国慢性病前瞻性研究”募集的455981名30岁~79岁中国成年人平均随访10年的数据进行分析。结果发现,在不吸烟且不过量饮酒(每天<15克纯酒精——约为啤酒450毫升,或葡萄酒150毫升,或38度白酒50克,或52度白酒30克)的个体中,对于总的肿瘤发病风险,以及肺癌、结直肠癌、肝癌、女性乳腺癌及宫颈癌的发病风险,每日饮茶未见保护作用。另外,无论是否每日饮茶,肿瘤风险均随吸烟量和饮酒量的增加而增加。

吕筠强调,饮茶并不能抵消或削弱吸烟或过量饮酒增加的患肿瘤风险。对吸烟、饮酒者来说,戒烟限酒才是防癌的根本方式。

健康报网



膳食纤维有四大益处

膳食纤维是一大类不被人体的糖类物质。世界卫生组织认为,膳食纤维的共性特点是指10个和10个以上聚合度的碳水化合物聚合物,且该物质不能被人体小肠内的酶水解,并对人体具有健康效益。

自然界有千种以上的膳食纤维,从化学结构考虑,包括非淀粉多糖(纤维素、半纤维素)、植物多糖(果胶、瓜尔胶等)、微生物多糖(黄原胶等)、抗性低聚糖(低聚果糖、低聚半乳糖等)、抗性淀

粉等。过去我们总认为,膳食纤维不是营养素,没有什么实质性的营养功能。最新研究证实,膳食纤维对人体有四大益处。

缓解便秘。研究表明,膳食纤维每天摄入量达到32g~45g时,使便秘的风险降到最低。

促进益生菌生长。有研究证实,抗消化性低聚糖和非淀粉多糖如菊粉、低聚果糖和葡聚糖已显示出“益生元”的特性,既能刺激有益肠道菌群生长,如双歧杆菌和乳酸菌,也有利于产生丁酸等。

保护肠道。膳食纤维能影响细胞旁路渗透性而导致多种肠道炎症反应,部分膳食纤维可调整肠易激综合征症状。其他相关作用还包括降低有害细菌酶的活性,降低苯酚和肽降解产物的水平,形成细胞抗氧化剂。

调节血糖。预防糖尿病离不开膳食纤维,大多数膳食纤维都有降低血糖

的功能。研究显示,全膳食纤维的摄入对II型糖尿病有直接影响。

但过量摄入膳食纤维不利于健康,最明显的影响就是会导致胃肠不适。

当膳食纤维摄入量过多时,会引起肠胃胀气和腹胀。此外,还可引起某些肠易激综合征患者的肠胃不适。膳食纤维食用过量,会影响宏量营养素的吸收,降低对脂肪、糖类的吸收利用,使能量摄入量减少。

广州日报