

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,不但消除视觉疲劳,还能促进泪腺分泌,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:先用右掌心在胃脘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。头部: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、肌腱及韧带带有轻微拉动感,中老年人或有伤痛不要勉强做。

生命时报

冬季进补 五种食物最适宜

天气越来越冷,正是进补的好时节。火箭军特色医学中心中医科副主任医师翟彬给大家推荐冬季保健养生五种极好的食物。

百合

味甘微苦性平,有润肺止咳、清心安神等功效。冬季气候干燥,空气中缺乏水分的滋润,人们常会口干鼻燥、渴欲不止、皮肤干燥,甚至出现肺燥咳嗽。百合,则为润肺食用之上品。

最佳吃法:煮粥。百合食用的方法很多,可当菜肴吃,如西芹炒百合、百合炒蛋白,这些都称得上是美味佳肴;也可煮粥吃,如百合与粳米制成百合粥,放上一点冰糖,不仅可口,而且安神,有助于睡眠;还可以用百合、莲子和红枣共煮成羹,可补益安神。

最好搭配:杏仁、银耳。杏仁有润肺止咳、清心安神的功效,银耳滋补肺阴,素有“平民燕窝”之称,搭配百合煲汤适用于病后虚弱、干咳、燥咳患者最为宜。

梨

梨因鲜嫩多汁,含有85%的水分,酸甜适口,含有丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素等,被称为“天然矿泉水”,自古就被尊为“百果之宗”。每天吃梨,能缓解秋燥,生津润肺。

最佳吃法:川贝冰糖蒸梨可以起到滋阴润肺、止咳祛痰的作用,对治疗肺热咳嗽和喉咙痛等效果更佳。

最好搭配:蜂蜜。闻名中外的梨膏糖,就是用梨加蜂蜜熬制的,对患肺热久咳的病人有明显疗效。

莲藕

能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。同时,莲藕性温,有收缩



血管的功能,多吃可以补肺养血。除了含有大量的碳水化合物外,蛋白质、膳食纤维和各种维生素及矿物质的含量也很丰富,对治疗便秘十分有益。

最佳吃法:凉拌或清炒最为合适。

最好搭配:黑白木耳。搭配银耳可以滋补肺阴,搭配黑木耳则可以滋补肾阴。

山药

有健脾益胃、滋肾益精、益肺止咳的功效。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于脾胃消化吸收;山药含

大量的黏液蛋白、维生素及微量元素,能有效阻止血脂在血管壁的沉淀,预防心血管疾病,有延年益寿的功效。

最佳吃法:蒸食、汤食、炒菜均可。煮食,营养损失最小。

最好搭配:枸杞。如果不单独吃山药,可以和枸杞搭配来熬枸杞山药粥,能更好地发挥滋补效果。

黄酒

性热味甘苦,有通经络、行血脉、温脾胃、润皮肤、散湿气等治疗作用。

最佳饮用方法:黄酒温饮,暖胃驱寒。黄酒的传统饮法是在热水中烫热或隔火加热后饮用,以35℃~45℃为佳。在黄酒烫热过程中,黄酒中含有的极微量对人体健康无益的有机化合物,会随着温度升高而挥发掉,减轻对身体的伤害。

最好搭配:乌梅。饮食以“收”为主,搭配乌梅恰恰符合“收”的理念,有养阴生津、润肺护肝的作用。

北京青年报

立冬后宜延长睡眠

立冬节气已过,此时正是人体修复、养生的好时节。古人云:秋冬收藏。这个时节,人体的新陈代谢会渐渐变得缓慢,我们应顺应自然规律,多注意收敛、收藏。根据中医“天人相应”的理论,冬季要“藏精气而不外泄”。那么在生活中,立冬后怎样养生呢?

养生重在养“藏”

其实,跟很多动植物会在冬季休眠、冬眠的道理一样,人们也要遵守“蛰伏收藏”的变化规律,采取以“伏藏”为主的冬季养生保健方法。中医理论认为,每日早睡晚起,日出而作,保证充足的睡眠时间,利于人体阳气潜藏、阴精蓄积。如果衣着过少、过薄,室外温度

又较低,容易感冒,继而耗伤阳气。那么,人体就会逐渐失去新陈代谢的正常活力。所以,立冬后的日常起居重在“养藏”。

天气越来越冷,防寒保暖提上日程。特别是中老年人,一定要注意对后背的保暖。因为从中医角度讲,背脊由督脉所生,总督全身诸阳,背部受寒容易引起阳气虚衰而诱发呼吸系统疾病。

骨性关节炎与气候变化的关系也十分密切,立冬后还应注意对膝关节的保健。首先做好关节的保暖防寒,其次要进行合理的体育锻炼,如打太极拳、慢跑等。活动量以身体舒服、微有汗出

为度,运动贵在持之以恒,而非一味追求强度。

饮食进补宜“温补”

立冬后进补不仅能有效提高人体的免疫力,使气血充盈,有助于改善畏寒的身体情况,还能有效调节体内的新陈代谢,使能量最大限度地储存于体内,为来年的身体打下基础。

此时,人们的饮食进补应以温补肾阳为基本原则,即少吃生冷,不宜燥热。可多食用一些有滋补作用的食物,如生姜当归羊肉红枣汤、莲子桂圆银耳汤等。同时,要多吃新鲜蔬菜,避免各种维生素的缺乏。

老百姓常说“冬吃萝卜夏吃姜”,这

一点是符合中医养生保健理论的。因为天气寒冷时,多数人都增加红肉的摄入,但对于脾胃虚弱者而言,肉类食品很可能增加消化系统的负担,而多吃萝卜有助于脾胃消化。

总之,立冬养生的核心就是要注意敛阴护阳,不过也因人而异稍有差异。食有谷物、鱼肉和蔬菜之分,人也有男女老幼之别,而体质有阴阳虚实和寒热之辨。本着遵循人体自然生长变化规律,中医学的养生基本原则可理解为青少年以自然生长发育为主,中年人以调养为主,老年人以保健为主。

北京日报

喝小众奶,要小心这些坑

水牛奶、牦牛奶、羊奶、骆驼奶、植物奶……这类乳制品近年来成了消费者的新宠,甚至连不少博主都在“安利”它们,称其比起普通牛奶,味儿更浓、营养更好、脂肪含量更低。与此相关的传言,也在朋友圈不断蔓延。事实真是如此吗?我们又该如何科学选奶?对此,科技日报记者采访了相关专家。

传闻一:水牛奶脂肪含量较低?真相:脂肪含量高是其特点之一

水牛奶就是水牛产的奶,又被称为“乳中珍品”,价格略高于普通牛奶。相关广告称其营养价值比牛奶高出几十倍,而且脂肪含量更低、更易被吸收。事实真是如此吗?

资料显示,水牛奶一些营养素的含量略高于牛奶,但没有像广告中所说,高出好几倍甚至几十倍。

对于水牛奶的脂肪含量,中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表示,水牛奶的特点之一是脂肪含量高。文献表明,水牛奶的脂肪含量约为4%至6%,最高可达7.59%,远高于普通牛奶的脂肪含量(3.0%至4.0%)。同时,由于水牛奶的蛋白质和脂肪含量都很高,口味香甜,因此其通常常被用来制作冰淇淋、双皮奶等甜品。

不过,原料奶的营养素含量不等于加工产品的营养素含量。原料奶在加工时,其所含的各种成分要通过调配进行标准化,水牛奶较大的脂肪球也会经加工变小。所以,各种水牛奶加工产品的脂肪含量,这也就是该产品真实的脂肪含量。一些这是该高品质牛奶,其100克产品中脂肪含量也可达到3.6克或3.8克。”范志红解释。

传闻二:羊奶比牛奶更接近母乳?真相:母乳化调整后差异非常大

在特种奶中,我国只允许羊奶和牦牛奶用于生产婴幼儿奶粉。一些推销羊奶粉的微商,称羊奶粉比牛奶更接近母乳。事实真是如此吗?

新疆奶业协会名誉理事长、高级畜牧师陆东林表示,婴幼儿配方奶粉中所含的各种蛋白质、氨基酸、脂肪酸、维生素和矿物质的含量,都必须依照国家标准进行添加。在婴幼儿配方奶粉的制作过程中,厂商要对羊奶或牛奶进行常规的“母乳化调整”,其中就包括调整原料中乳清蛋白和酪蛋白的比例,使其达到母乳中蛋白质的

比例。也就是说,无论是牛奶还是羊奶,无论两种奶准的蛋白比例更接近母乳,最终都会被调整成接近母乳的状态,差异非常小,因此不存在谁比谁更接近母乳的说法。

此外,由于鲜羊奶中缺乏叶酸及维生素B12,婴儿若仅以羊奶为食,易引起巨幼红细胞贫血。如果家长要给孩子喝这种奶的话,必须选购添加了叶酸和维生素B12的配方羊奶粉。

传闻三:植物奶利于减肥?真相:糖分含量不容忽视

杏仁奶、椰奶、核桃奶、花生奶……植物奶如今受到越来越多的人喜爱,甚至有传言称,动物奶将被植物奶取代。那么植物奶的营养到底如何?它真的可以代替动物奶满足人体的营养所需吗?

北京航天中心医院营养科主任营养师冯旭表示,植物奶是用含蛋白质和脂肪的植物种子(如大豆、核桃、花生等)或果实(如椰子等)制成的饮品。

研究显示,植物奶的主要原料有燕麦、大米、板栗、大豆、杏仁和榛子等,因此含有一定的维生素、膳食纤维和矿物质。但在钙、蛋白质、糖、饱和脂肪、维生素D2等物质的含量上,植物奶的营

养价值远不及牛奶。

另外,植物奶来自植物,所以没有胆固醇,饱和脂肪的含量也低。但这并不能说明植物奶比牛奶更有利于预防肥胖。

实际上,市场上销售的大部分植物奶都含有不少糖。流行病学调查表明,在同等条件下,奶类食物是不容易令人发胖的,而含糖的饮料会让人发胖。

所以,在预防肥胖方面,含糖植物奶并不比纯牛奶具有优势。同时,还有人希望通过喝植物奶来补充膳食纤维。实际上,要做成口感细腻的饮料,大部分膳食纤维会被除去,所以要补充膳食纤维,还是直接吃杏仁、花生等果仁效果更好。

此外有传闻称,喝牛奶过敏的人可以喝植物奶。对此,科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋解释,如果是对牛奶蛋白或乳糖过敏,那么可以喝植物奶;但如果是对大豆蛋白、杏仁过敏,那么就不能喝相关的植物奶。“关键是要查清过敏原是什么,不能因为对牛奶过敏,就认为可以放心喝植物奶。”他说。

科技日报

花生养生 带来六大健康好处

“常吃花生能养生,吃了花生不想荤”,这句民谣道出了古人对花生保健功能的肯定。除了“长寿果”,花生还被称为“干枣子”,这一说法始于汉代的《三辅黄图》。从现代营养学角度分析,花生富含蛋白质、不饱和脂肪酸,多种维生素、矿物质以及白藜芦醇等植物化学物,常吃能给健康带来多种好处。

提高记忆。花生中的白藜芦醇是一种抗氧化剂,可以保护大脑免受与痴呆相关的炎症;它还含有丰富的卵磷脂和脑磷脂,是神经系统所需的重要物质,能延缓大脑衰退。

保护心脏。与其他坚果相比,花生的蛋白质、烟酸含量非常高,维生素B1和膳食纤维的含量也很丰富。研究发现,常吃花生有助预防动脉硬化,保护心脏,降低心血管疾病的风

险。延年益寿。美国科研人员针对美国、中国上海两大消费群体的研究发现,常吃花生的人,死亡风险分别降低21%和17%。

调理慢病。花生中的矿物质元素锰,对调节血糖至关重要,缺乏锰会对细胞处理葡萄糖产生负面影响。过多的胆固醇会加速胆囊结石的形成,花生中的单不饱和脂肪可以降低有害胆固醇水平。

改善心情。花生富含色氨酸,这种氨基酸有助刺激大脑中快乐神经递质血清素的产生。

预防肿瘤。中国科学院上海营养与健康研究所发现,花生外衣含有的一种原花青素,具有较为显著的抗肿瘤功效。

人民健康网

三个时刻 老人最好坐着

随着年龄增长,老人的反应时间延长,平衡力不再稳定,增加了跌倒的风险。老人可以通过改变居家环境,并在几个时刻养成“坐着”的习惯,避免跌倒的发生,保证自己的安全。

换衣服时要坐着。老人的前庭功能下降、肌肉松弛、关节退化僵硬、反应迟钝等,都会导致在站着穿脱衣物及鞋子时,肢体不能有效配合,容易跌倒。建议老人应在衣帽柜或鞋柜前放一把高度适宜且稳定性好的椅子,换衣服时坐着可使重心由双腿转移到腰部及躯干,避免因失去平衡而跌倒。

如厕时要坐着。老人常患有高血压、心脏病等慢性病,再加上多有便秘表现,蹲位时间过长,大脑可能出现短暂性供血不足,就容易造成眼前发黑,

增加跌倒风险。因此,有老人的家庭应将蹲便改为坐便,不但可以减少老人因体位改变过大而发生的体位性低血压,还能减少体力消耗,降低老人在如厕过程中跌倒的概率。此外,建议在室中马桶旁安装扶手,洗手间做成防滑地面、老人穿着防滑拖鞋。

洗澡时要坐着。洗澡多在密闭空间,空气不流通,环境氧气含量较少。同时,如果水温过高,会让皮肤表面血管扩张,导致心脑血管处于缺血状态。这些因素都容易导致老人出现头晕,甚至跌倒。因此,建议老人洗澡时坐在防滑且稳定性好的座椅上,不仅能减少体能消耗,还能防止因地面湿滑造成的意外事故。浴室中还安装通风扇和防滑垫。

生命时报

三分治 七分养! 老胃病,别踩这七个坑

慢性胃炎是指不同病因引起的各种慢性胃黏膜炎性疾病,是一种常见病,其发病率在各种胃病中居首位。自消化内镜广泛应用以来,对本病认识有明显提高,常见有非萎缩性胃炎、萎缩性胃炎和特殊类型胃炎三大类。

火箭军特色医学中心消化内科副主任医师李雪介绍,慢性胃炎患者缺乏特异性的临床表现,约半数有上腹部不适、饱胀、隐痛、烧灼痛,疼痛无明显节律性,一般进食后加重,亦常见食欲不振、嗝气、反酸、恶心等消化不良症状,部分患者无临床症状,或伴有维生素B12缺乏的其他临床表现,如贫血及舌、口腔、消化道的黏膜炎症等。如发现以上不适,应及时就诊,至医院进行胃镜检查以明确。

慢性胃炎发病率居高,究竟什么原因导致的呢?简言之,临床公认的致病原因主要有:幽门螺杆菌感染、刺激性食物、药物、环境变化、长期精神紧张及生活不规律等,这些因素都可导致胃黏膜发生炎性疾病。

治疗慢性胃炎,除了到医院检查、开药,按时服用医生开的药物外,还需要怎么做呢?胃病,三分治,七分养,应该在治的基础上进行。总结起来,要做到七个禁忌:

忌酸辣刺激 酸辣、咖啡、浓茶等刺激食物对胃黏膜会有刺激性,降低胃黏膜的防御功能,长期大量食用会损伤胃黏膜,导致胃炎或胃溃疡,故尽量少吃麻辣及过酸食物。此外,冷冻的食物也容易导致胃肠痉挛,应以微温食物摄入较好。

忌烟酒无度 酒精既可作为致癌物的溶剂而促进致癌物吸收,又可造成胃黏膜的物理性损伤,在刺激胃黏膜增加对致癌物敏感性的同时,使胃黏膜上皮细胞在反复的损伤与修复之中增加变

异的机会。吸入的烟直接触胃黏膜及香烟的有害物质进入血液循环,均会削弱胃黏膜的保护机制,还会促进、强化胃黏膜的攻击因素,如胃酸分泌增多等。故应减少吸烟饮酒。

忌饥饿不均 饥饿时,胃内的胃酸、蛋白酶无食物中和,浓度较高,易造成黏膜的自我消化。暴饮暴食又易损害胃的自我保护机制;胃壁过多扩张、食物停留时间过长等都会促成胃损伤。故饮食要规律,防止过饥,七分饱就行。

忌过度疲劳 无论是体力劳动或是脑力劳动,如果疲劳过度,都会引起胃肠供血不足,分泌功能失调,胃酸过多而黏液减少,使黏膜受到损害,故应休作有时。

忌滥用药物 容易损伤胃黏膜的药物主要有三类:一是乙酰水杨酸类,如阿司匹林;二是保泰松、消炎痛、布洛芬等非甾体抗炎药物;三是皮质类固醇等激素类药物。故应尽量避免应用这些药物,如必须服用时,要控制剂量和疗程,或与抑酸药一起服用,最好在饭后服用。

忌饮食不定时 每天进餐不定时,或者持续不断地进餐,则会导致胃液分泌紊乱,容易导致胃黏膜损害,故饮食应固定于某一时间段,限制一日三餐,多则四餐。

忌睡前吃东西 晚上睡眠时,正是大部分组织器官进入代谢缓慢的“休养”状态,此时强迫胃肠道处于“紧张工作”中,不仅胃黏膜得不到修复的机会,还会促使胃在大量分泌胃液消化食物的同时,破坏胃黏膜,导致产生胃溃疡、胃溃疡等病。

如果能在日常生活中做到以上七点,配合药物治疗,慢性胃炎可得到适当缓解。

北京青年报

鲜枣维C高,干枣含钾多

农谚道“七月十五枣红圈,八月十五枣落杆”。中秋过后,各种枣陆续上市。直接从树上摘下来的鲜枣,吃起来口味鲜美,脆甜多汁。等到了此季节,我们一年四季能吃到的便是干枣。

有些枣,既可以干制,又可以鲜食,比如酸枣、金丝小枣等;有一些品种,果实肉质松软、汁多,只适合鲜食而不宜晒干,比如大白铃枣、冬枣等;还有一些品种果实含干物质多,以干制为主,比如长红枣、圆铃枣、灰枣等。

从营养学角度看,鲜枣和干枣各有优势:鲜枣中维生素C含量非常高,每100克中高达243毫克,是柠檬的11倍,被誉为“活维生素C丸”;干枣中钾、钙、铁、铜、镁、硒、锰等矿物质比鲜枣高,其中,钾含量为524毫克/100克,是香蕉的2倍。无论鲜枣还是干枣,都含有一种名为环磷酸腺苷的活性物质,具有增强免疫和心肌收缩力、改善心肌营养的



作用。此外,枣中还含有多钟对人体有益的植物化学物,如黄酮类化合物、皂甙等,这些物质具有一定的抗氧化、抗肿瘤、免疫调节、保护心血管等作用。不过,不管是鲜枣还是干枣,能量和含糖量都较高,2两鲜枣与2两米饭的能量相当,干枣的能量更是鲜枣的2倍,因此糖尿病患者要特别注意不宜多用。此外,干枣中不溶性膳食纤维比较高,大量摄入,可能造成消化不良,引起腹胀。

生命时报