

环境温度越高 消极情绪越多

炎炎夏日,酷暑难耐,不少人萎靡、低落、睡不醒、吃不下、不想出门也不想工作……这些可能都是高温天气惹的祸。

上海交通大学的研究者发现,相同的其他环境下,在较高温度下工作产生的消极情绪最多,尤其是容易产生紧张、愤怒等情绪。

温度较高时,人们吸入空气的温度和相对湿度与鼻腔内的温度和湿度相差较大,导致上呼吸道黏膜的调节功能不足以缓解这种

差距,而带来不适感。生理不适使人更容易产生各种消极情绪。消极情绪进而影响认知系统的信息加工,造成工作效率低下。因此工作

起来更吃力。整理消除“热情绪”的方法有很多,可以找朋友聊聊天,也可以去运动,去做自己喜欢的事等等。一句话,只要不犯法,能

让自己不良情绪转移出去的方法都可以试行,这样做了,快乐就自然会实实在在的伴随我们的生活了。

(据《生命时报》)

杀手级午睡姿势

午觉时姿势错了,会伤害身体。首先,趴着睡觉会使身体弯曲度增加,导致呼吸不畅,同时还会压迫胸部,严重者会诱发各种心脏疾病等。其次,趴着睡觉还会压迫到眼球,使眼压升高,造成醒后出现短暂的视物模糊现象。

另外,入睡后,人的心率会逐渐降低,流经各组织的血液速度也会相对变慢,流入大脑的血液会比平时少,午饭后较多血液要流入胃肠道,帮助消化,趴着睡觉会加重脑部缺血,时间久了会导致头晕、耳鸣、腿软、脚麻等症状,如果头部长时间枕在手臂上,手臂的血液循环受阻,



极易出现手臂麻木等症状。

建议大家午睡时可以选择在自己的头后垫一些柔软的物品做枕头仰着

睡,以免减少头部的血流量,另外,双脚可以平放,有利于全身的血液循环,还可以放松腿部。对灯光比较敏感的人可以戴上眼

罩。害怕噪音干扰的人,可自备防噪音耳塞。最后提醒大家,午睡20分钟为最佳休息时长。

(据《大河报》)

5招鉴别未老先衰

人到中年,有没有感觉身体开始走下坡路?研究人员发现,如果中年时出现下列5种情况,晚年时会身体衰弱,包括肥胖、抽烟、缺少运动以及血液中两种物质水平偏高。

英国伦敦大学学院研究人员以6000多名英国中年人为研究对象,发现肥胖、抽烟、少运动,且血液中白细胞介素6和C反应蛋

白偏高的50多岁人群,到70多岁时很可能身体衰弱。白细胞介素6和C反应蛋白能够反映身体炎症情况。

研究人员认为,健康的生活方式以及了解身体炎症水平,有助于人们更健康地度过晚年。“健康老龄化政策关注早期预防,特别是50岁之前,不过我们的研究显示,什么时候

开始照顾自己的身体都不晚,”研究领头人、伦敦大学学院埃里克·布伦纳教授说。

在英国,身体衰弱是导致医院和养老院以外老人死亡的最主要原因。如果下列情况出现3种以上,则属于身体衰弱,包括体重骤减、精疲力竭、肌肉无力、行走缓慢或者运动水平较低。“采取措施确保健

康进入中年,能让大家避免走上老年衰弱的道路,”资助上述研究的英国心脏基金会杰里米·皮尔森教授说。研究还发现,老年衰弱与种族、性别、收入和婚否也有关联。相关研究论文由英国《柳叶刀·公共卫生》杂志刊载。(据新华社报道)

茶叶泡脚好处多

每天坚持用茶叶泡脚不仅能缓解疲劳,解表散寒,疏通经络,祛除寒湿,杀菌止痒,还能改善睡眠,预防感冒。

防治感冒用清茶 清茶泡脚能宣通腠理,解表发汗,温通血脉,改善血液循环,增强免疫功能,既可以预防感冒,又能缩短感冒病程,减少并发症及预防感冒复发。

祛除寒湿用红茶 红茶性质温燥,其含有的咖啡碱、茶多酚等物质能够有效祛除体内湿气,加上少许生

姜末,可以有效祛除体内寒湿,缓解腰、肩、臂、腿等疼痛。

促进睡眠用普洱茶 脚掌上的无数神经末梢与大脑紧密相连,刺激脚底上的神经,通过经络达于“心”,经过发酵的普洱茶,茶碱和茶多酚含量比普通茶要少,不会兴奋神经,反而能起到安神定志的作用,对大脑皮层产生足够的抑制,加快入睡,减少做梦。

除脚臭加点盐 茶叶里含有单宁酸,具有较好的杀菌作用,尤其对导致脚



气的丝状菌特别有效,长期使用会对脚癣等真菌感染性皮肤病有不错效果。此外,茶叶本身还有收敛和吸附异味的作用,吸臭效果非常好。在茶水里加点食

盐,能起到除脚臭的作用。

治疗足裂兑点醋 茶叶的收敛固涩之功效,能很好地修复裂开的皮肤,如果在泡足的水里加点醋,一周后可愈合裂口。(据《大河报》)

小腿细更易中风

小腿纤细是不少女性的追求,可是小腿细的女人更容易患上中风。

近日,德国杜宾根医院和德国糖尿病研究中心联合研究发现,腿上脂肪少的人,新陈代谢水平差,他们的死亡率和患心血管疾病的概率是其他人的3倍。

研究人员招募了981位志愿者,精确测量了他们的身体质量指数、脂肪分布、肝脏中脂肪沉积状况。结果发现,腿部脂肪越少的人,新陈代谢水平越差。新陈代谢水平降低会增加患心脏病和其他健康问题的风险,比如糖尿病和中风。

研究者认为,如果小腿肚围度较大,也就意味着这一位置的皮下脂肪较厚,就会从血液中吸引出更多的脂肪酸并储存下来,从而减少患上中风的可能性。如果女性小腿肚的围度过小,小于33厘米,那么她们体内会存在更多的粥样动脉硬化斑块,这是引起中风的一个重要因素。

锻炼腿部肌肉,可以使腿不细却也很美。影响小腿外形的主要肌肉是小腿后面的小腿三头肌,包括腓肠肌和比目鱼肌。平时可以绷足尖来锻炼小腿肌肉,绷直足尖,稍停片刻放松,再重复,也可在站立时轮流绷足尖,还可仰卧用力绷足尖或绷足尖做蹬车状运动。

另外,女性也可以通过饮食调节来降低中风可能,例如通过常喝绿茶保持心脏健康。医学专家称,那些每天喝5杯或者5杯以上绿茶的人患心脏病和中风的可能性会大大降低。(据新华社报道)

这种便秘可能是大肠癌

正常情况下,每个人的排便都是有规律的,但患肠癌以后,这种排便规律就会发生改变。比如,便秘愈来愈严重,还会伴有腹痛情况,此时就要赶快到医院检查了。

中老年人便秘是临床常见症状,但究竟是便秘还是肿瘤?应该非常注意。据介绍,有不少患者把大肠癌便秘错以为是普通便秘,从而延误治疗。因此,对老年人便秘应该警惕以下问题:1.便秘是最近出现的吗?2.有便血的情况吗?3.伴有消瘦吗?4.伴有进食困难吗?如果有这些问题,有必要到医院查清病因。大肠癌的便秘常常是因为肿瘤堵塞肠腔,肠管堵塞造成肠梗阻。

许多中老年人在便秘时,就会吃点泻药。不过,润肠通便药物大多含刺激性泻药,长期服用会引起结肠黑变病,导致结肠肿瘤发病率升高,切不可乱用药,尤其是在病因未明的情况下。(据《大河报》)

去口臭试试荔枝粥

原料:荔枝5枚,糯米50克。

做法:将荔枝和糯米一同放入锅中,加水煮成稀粥,3~5天为一个疗程。

功效:温阳益气、生津养血,能够有效去除口臭。

(据《大河报》)