

# 一天最佳养生时段有3个

一年之计在于春,一日之计在于晨,养生也要讲究时间段,可以遵循“早养胃,午养心,晚养百脉”的原则。

辰时(早上7~9点),胃经当令。此时,人体的胃肠消化吸收最强,是营养输送到各个器官,滋养脏腑的最佳时刻。营养丰富的早餐能给胃提供丰富的原料,从而发挥“受纳和腐熟水谷”的功能。养生要从养胃开始。

辰时养胃要注意以下几点:1.早餐要吃热的食物。2.早餐搭配要合理。要有干有稀,谷类食物吸收后能快速补充能量,另外可以吃些鸡蛋、豆制品、瘦肉等,适当吃点果蔬。3.避免太油腻。

午时(11~13点),心经当令。午时是人体阴阳交替、气血交换之时,人体阳气最旺盛的时候,而此时阴气初生,可以小睡一会

儿,使身体平衡过渡。午睡醒来可以搓搓手,手心有一个心包经的大穴一劳宫穴,搓揉该穴能提神醒脑,下午不易疲劳。

亥时(21~23点)三焦经当令。亥时入眠,百脉可以得到休养生息,三焦经气血充足,运气行水的功能可以得到充分发挥,人体各个部位都能分配到元气,第二天醒来才能精力充沛。

睡前做3件事有助眠

作用。1.以指当梳:睡前可将十根手指当作梳子,梳头3分钟以上,可以疏通五经,改善头部血液循环。2.温水泡脚:人体的肾经起于足下,温水泡脚可以温养肾经,达到补肾作用。3.捶背:“晚捶背,好入睡”,睡前可请家人帮忙,自上而下或自下而上轻拍轻叩背部,速度以每分钟60~80次为宜,每次20分钟以内即可。(据《生命时报》)



## 用电刺激有助截瘫患者行走

瑞士研究人员发明了一种帮助截瘫患者恢复行走能力的新方法,即利用无线植入物对脊髓精确释放电刺激,促进腿部肌肉活动,可让患者借助拐杖等工具自己行走。

瑞士洛桑联邦理工学院、洛桑大学等机构的研究人员在新一期英国《自然》和《自然·神经学》杂志上发表两篇论文,介绍了这种名为STIMO的方法。

有3名因脊髓受损而截瘫的患者接受了治疗,他们的脊髓中被植入可接受无线信号的电极,研究人员遥控这些电极对脊髓释放电刺激,模仿大脑传递的信号精确刺激特定区域,促进腿部肌肉的活动。同时,患者自己也可努力尝试调动腿部肌肉,这时来自患者大脑的信号与电极的刺激信号如果合拍,就能起到良好的恢复效果。

试验显示,3名患者仅经过一周的信号校准,就能借助人重支撑设备自己行走。在长期训练后,他们还能借助拐杖、学步车等工具自己行走。在电刺激和智能化体重支持设备的帮助下,他们甚至可以双手放空行走一公里以上。

研究人员说,这种方法还有助于改善患者神经系统控制腿部肌肉的能力,在外部电刺激被关闭后,患者神经系统中相关功能仍然有持续存在的迹象。研究人员认为,今后可在此基础上为截瘫患者量身定制治疗方案,尽可能帮助患者恢复行走能力。(据新华社报道)

## 孩子握力弱未来健康差

美国《儿科学》杂志刊登新研究发现,儿童握力关系到未来健康,锻炼肌肉应从娃娃抓起。

美国贝勒大学、密歇根大学和新英格兰大学研究人员对235名男孩和239名女孩展开为期两年的跟踪调查。调查开始时,研究人员测试了参试儿童的握

力情况。结果显示,27.9%的男孩和20.1%的女孩握力偏弱。跟踪调查发现,握力较强和较弱的男孩健康状况下降的概率分别为15.3%和60.2%;握力较强和较弱的女孩身体差变概率分别为21.9%和51%。

研究负责人保罗·戈登表示,简单易行的握力测试

或可用来预测青少年的健康状况。对于握力较弱的孩子,临床医生可确诊其可能存在的健康风险,有的放矢地实施生活方式干预。多运动不见得握力就大,肌肉锻炼同样重要,仰卧起坐、引体向上、俯卧撑和攀岩等都是不错的选择。

(据《中国妇女报》)

## 醋泡花生没那么“神”

如今,醋泡花生已经成了饭馆一款菜肴。喜欢点它吃的人认为,醋泡花生不仅能消脂减肥,甚至能软化血管。那么,醋泡花生真的有这么“神”吗?

花生属于坚果的一种,其中含有膳食纤维、蛋白质、维生素C、胡萝卜素、烟酸、镁、钾、磷等多种营养物质,而醋能够溶解钙质。两者合二为一之后,有些人就认为醋泡花生能起到软化血管的神

奇作用。

实际上,这是一种误解。医学上所说的血管硬化指的是血管内的粥样斑块形成、血管弹性降低,目前并没有足够且科学的证据能证明喝醋可以降低血脂、软化血管。醋通过食用的方式进入人体之后,最终也会到达小肠,与其中的碱性溶液发生反应便会被中和。

因此,还在用醋泡花生软化血管的人也别再这

么做了,吃多了醋泡花生不仅达不到效果,反而会增加肥胖、食道损伤的风险。

醋泡花生对人体的好处不少,但也并不是所有的人都适合吃的。花生中的脂肪需要胆汁去消化,但是对于切除了胆囊的人就不适合。消化功能不是很好的人,也不建议吃或多吃,否则容易加重胃肠道不适。

(据《法制晚报》)

## 孤独会增加患痴呆症风险

据英国《每日邮报》10月30日报道,美国佛罗里达州立大学研究人员对于引发痴呆症的患病因素开展了一项为期十年的调查,共对12030名50岁以上的人展开调查,其中有1104人患有痴呆症。

此项研究结果表明,无论人们的性别、种族、民族或受教育程度如何,孤独都会使人们患痴呆症的风险增加40%,即使将一些因素调整后,如减少人们的活跃度、更倾向于吸烟等,人们患痴呆症的风险仍会增加。而对于

那些即使有亲人在身边也不能适应环境的人来说,患痴呆症的风险则更高。

研究报告的第一作者安吉丽娜·苏汀博士称:“孤独会让人感到无法适应或无法与周围的人融洽相处。一个人可以独自生活,不用接触太多人,但只要足够的人际关系,就可以满足他内在的社交需求。所以,即使人们可能认为那个人是孤立的,但他自己却不会感到孤独。另一方面,一个人可以和很多人在一起,参与社交活

动,并与其他人互动,可他却仍会感到自己并不属于那里。从表面上看,他似乎有很强的社交能力,但他内心却认为自己并不属于那个群体。”

苏汀博士鼓励那些社交孤立的人不要责怪自己。她表示,“人们可能会对你说,‘你很孤独,去交个朋友吧。’但这并不是一件容易的事。”

尽管痴呆症的病因尚不清楚,但越来越多的证据表明,健康的饮食和锻炼可以降低患痴呆症的风险。(据《生命时报》)

## 4个动作有助缓解慢性咽炎

如果你总感觉喉咙里有东西,咳不出,咽不下,那你可能是得了咽炎,最好尽快去医院确诊。

咽炎是一种常见的上呼吸道感染,其症状可表现为咽痛、咽部有异物感、吞咽困难、声音异常、食道反流、咳中带血或回吸鼻涕中带血丝,严重者有头晕头痛、乏力、嗅觉异常、口臭、耳闷、消化不良、低热等症状。

长期坚持练习以下四个动作,可以预防和改善咽炎,保护“咽喉要道”。

### 提拉耳尖

方法:用双手大拇指、食指夹捏耳郭尖端,向上提揪、揉捏摩擦15次至20次。

作用:提拉耳尖可疏通经络,对咽炎、高血压和失眠均有防治功效。

提示:该动作会导致耳朵局部发红发热,有时还会有点疼痛,无需担心。

### 强力转舌

方法:舌尖用力抵住牙齿,顺时针旋转10次,逆时针旋转10次;将口中津液缓缓咽下,早、中、晚各做一次。

作用:舌根运动能加快咽部血液循环,转舌时产生的大量唾液对口腔及咽部有冲刷和杀菌作用,有助于消除咽部炎症。

提示:养成用鼻呼吸的良好习惯,在较激烈的运动中可采用口鼻并用的呼吸方式。可以舌抵上腭的方式,让空气从嘴角两边进入口腔,让干燥寒冷的空气经口腔加湿、加温后再进入咽部,减少对咽部黏膜的刺激和损害。

### 卷舌

方法:舌体向上向后用力卷,舌尖尽力触碰到悬雍垂(指口腔内软腭游离缘向下突出的部分)根部;左右摆动舌尖,坚持10秒至20秒;舌根有被强力拉伸的疲劳感,下颌肌肉和颌下腺有酸、胀、热的感觉,口腔内有大量唾液流出,缓慢咽下,早、中、晚各做一次。

作用:卷舌对上腭及咽部形成运动按摩,与转舌一样,可使咽部血液循环加快,产生大量唾液。

提示:在寒冷、风大的季节要在室内或避风处运动。

### 吐舌

方法:张嘴,舌尖尽量向前下伸,坚持10秒至20秒;感受到舌根伸展的疲劳感,腮腺有酸、胀、热的感觉,口腔内有大量唾液产生,然后缓慢咽下,早、中、晚各做一次。

作用:吐舌时口腔内会产生大量唾液,可以滋润咽喉,消除咽部干涩。舌根部的肌肉运动则可加快咽部血液循环。

提示:咽炎急性期内要终止吐舌运动。(据《北京日报》)