# 没事多搓搓这6个部位

搓搓手、搓搓脚、搓搓头,在中医里讲就是按摩,可以活血化瘀、通经活络,是人体自带的“营养鸡汤”。没事的时候,经常搓一搓,浑身温暖不说,还有很多作用。

**搓鼻:润肺提高免疫力**

鼻子功能正常,则会减少更多空气中的有害物质进入身体,使得吸入肺内的空气更加清洁、湿润、温暖,提高我们抵抗疾病的能力。常搓鼻翼,能改善鼻子的血液流动情况,提高鼻子的功能。对于各种鼻炎也有很好的防治作用。

方法:用食指和中指沿鼻翼两侧上下搓,搓100次。遇到酸痛的地方,可适当点按。

**搓耳:养阴降三高**

耳朵是人体第三个能刺激全身多处经络和脏腑的地方。经常搓耳朵,对控制三高、醒脑、明目、滋阴有特别好的帮助。

方法:用手指沿外耳廓从上至下揉搓,注意耳蜗和耳后的沟处也要搓到,搓至耳朵微微发热就好。

**搓腰:强肾通气血**

腰部为肾脏所居之处,经常搓腰可健肾。同时腰部有一经外奇穴:腰眼穴,居于带脉(环绕腰部的经脉)中,常搓此处,能温煦肾阳、畅达气血。

方法:用手掌在腰上下来回搓100~200下,最好贴着皮肤搓到皮肤微热。

**搓手:护心延衰老**

手掌有身体五脏六腑诸多的反射区。而经常搓手,则有利于刺激相应经络和穴位,可以保护心脏和其他各个器官,也能在一定程度上防止冻疮和伤风的发生,防止手部肌肉萎缩,防止小脑萎缩,养成这个长期的小习惯,可延缓衰老。

方法:手掌对搓100下,手背对搓100下,最好是搓到微微发热、发汗的程度。

**搓脚:健脑防百病**

脚底分布着人体全身的反射区。经常搓脚心,有健脑益智的功效,同时对高血压、神经衰弱、各类头晕头痛、耳鸣、失眠、肠胃疾病都有特别好的辅助治疗作用。

方法:用左手掌搓右脚心,用右手掌搓左脚心,每只脚搓100次左右,最好搓到脚心发红发热,如能配合热水泡脚效果更好。

**搓额头:醒脑提神**

脑部血液循环不畅时,会头晕、头痛。经常搓额头,可增加大脑的供血量,活跃大脑的血液循环,从而起到提神醒脑的作用。另外,手指梳头,全面刺激头部血液循环,让人感觉头脑清明,还可帮助防止头部过冷导致的血管爆裂。

方法:左右额头各搓100次。搓后注意保暖,不要受凉吹冷风。

(据《光明日报》)

## 睡眠不足易导致动脉硬化

2月13日,美国麻省总医院的研究人员发表在《自然》杂志上的一篇文章揭开了睡眠和心血管疾病之间的分子细胞生物学机制。他们发现,睡眠不足会增加炎症细胞,这是导致动脉粥样硬化的主要原因。

尽管已有很多研究证明了睡眠不足或睡眠中断会增加肥胖、糖尿病、癌症以及心脏病的风险,但人们并不清楚这其中的确切原因。研究人员希望从分子细胞生物学的角度,解释睡眠和心血管健康之间的联系。

在这项研究中,研究人员设计了一组经过基因工程改造患上动脉粥样硬化的小鼠模型,他们让其中一半小鼠的睡眠模式被破坏,另一半保持正常的睡眠。

随着时间的推移,结果显示,与其他小鼠相比,睡眠不足的小鼠动脉斑块逐渐变大,血管中某些炎症细胞(如单核细胞和中性粒细胞)的水平是正常小鼠的两倍。同时,睡眠不足的小鼠大脑中产生的调节睡眠的荷尔蒙hypocretin的含量也较低。这是一种由大脑产生的激素,在调节睡眠和清醒状态中起着关键作用。

此外,hypocretin通过与骨髓中的中性粒细胞祖细胞相互作用来调节炎症细胞的产生,与动脉硬化的产生密切相关。

研究人员还发现,睡眠不足的小鼠动脉粥样硬化在补充hypocretin激素之后,产生的炎症细胞会更少,动脉粥样硬化程度也更低。这些结果证明,因睡眠原因而导致的hypocretin含量下降确实会产生炎症细胞,并增加动脉粥样硬化程度。

(据《健康时报》)

健康内蒙古 Healthy Inner Mongolia
内蒙古卫健委向您推荐
公民健康素养66条
健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。
如有健康问题咨询请拨打 12320

## 别用自来水兑热水喝

开水+冷水=温水?相比之下,这种水是否靠谱其实是取决于“冷水”的质量。

如果说冷水是经过烧开煮沸后晾凉的“凉白开”,那不存在问题。如果是纯净水或者市售矿泉水,也不存在问题。但如果是我们家庭日常的“自来水”,生喝就容易对身体造成一定的健康威胁。

这个问题主要是由于自来水是经过加氯等漂白杀菌物质、过滤等过程而最终形成的水源,如果未经烧开很容易由于氯气的残留等问题,对身体健康不利,因此,最好烧开后再喝。

(据《健康时报》)

## 这些主食热量比你想象的高

炒菜油容易看到,但被吸收到淀粉食物内部的脂肪往往看不到。尤其是还当主食来吃,一不小心就可能导致热量超标。

**炒饭类** 既然是炒就离不开油盐等调味品,这导致很多炒饭里面的油量大增,尤其是饭店里点的炒饭甚至每粒米饭上都泛着油光。同样吃一碗半斤左右的炒饭,要比普通的米饭多吃进去100~200千卡热量。

**起酥面包** 不同面包的脂肪含量从百分之几到百分之几十不等,而起酥派、千层面包之类的“起酥面包”是油脂含量最高的,其酥脆的口感和立体的层次离不开油脂的贡献,类似的糕点还有凤梨酥、金钱酥、桃酥、油酥烧饼等,都是脂肪大户。

**麻酱烧饼油饼** 这类食物制作时面团并未经过发酵,如果没有油做出来会很硬。为了口感与质地双丰收,都会在里面“包”入很多油,例如油饼脂肪含量23%之多,麻酱烧饼脂肪含量大都在10%以上,因此麻酱烧饼除了油还有糖,营养与热量来看可以归为糕点点心之列。

(据《健康报》)

## 小坚果大作用

据英国路透社2月20日报道,一项美国研究表明,与几乎不吃坚果的糖尿病患者相比,经常吃坚果的糖尿病患者患心脏病的可能性更低。

美国研究发现,每周吃至少5份(每份28克)坚果的糖尿病患者与每周摄入不超过一份坚果的糖尿病患者相比,患心脏病的可能性低17%。对于糖尿病患者而言,坚果摄入量每周增加一份,便可使心脏病发病风险降低3%,心脏病死亡风险降低6%。

哈佛大学陈曾熙公共卫生学院的营养研究员刘刚(音译)是这项研究的主要作者。他表示,“这些数据提供了新证据,支持将坚果纳入健康饮食模式以预防心血管疾病并发症和糖尿病患者过早死亡的提议。”

在这项研究中,研究人员将其他导致心脏问题的风险因素纳入考虑范围,例如糖尿病患病时间、肥胖、饮食和运动习惯、药物使用以及在确诊糖尿病之前坚果摄入量等。

与生长在地下的豆科植物花生相比,核桃、杏仁、巴西坚果、腰果、开心果、山核桃、澳洲坚果、榛子和松子等树生坚果与心脏病风险降低的关联更为密切。

西班牙医生埃米利奥·罗斯表示,树生坚果对于心脏病更具抵御性的一个原因是,一些常见树生坚果(如核桃、杏仁和榛子)的外皮大多具有抗氧化剂。

(据《生命时报》)