

春天乱减肥一年都伤悲

常言道“春天不减肥,夏季徒伤悲”,不过专家指出,不科学、不适宜的减肥对身体的伤害堪比肥胖。

吃素减肥:肌肉量不足

不少人以吃蔬菜、水果、素食为主来减肥。有些

老年人怕“三高”,饮食上处处求低,认为吃素一举多得,还能减肥。对此,营养专家表示,这样做确实能达到短期内的减重目的,但并不建议长期通过吃素减肥。人体维持正常生理活动需摄入一定的脂肪和热量,且由于缺乏动

物食材才有的氨基酸,营养不均衡,吃素的人肌肉量普遍不足。

吃肉减肥:影响心脑血管

有些人认为肉类比素食更营养,吃肉减肥不会出现营养不良。营养专家表

示,通过吃肉减肥,从食物动力学角度看,消化肉食本身消耗热量较多,且吃肉的饱腹感较强,从而减少其他食品需求,能达到短期内减重的目标。但这会影响心脑血管和肾脏健康,还容易引起便秘、尿酸过高等问题。

生酮饮食:副作用大

网红的生酮饮食减肥法宣称能放开吃肉、吃菜,无需挨饿,不用锻炼就能减肥。生酮饮食原为治癫痫的饮食方式,是高脂、低碳水、适当蛋白质饮食,需在医生指导下严控碳水化合物的

摄入,评估身体状态。其原理是控制碳水化合物摄入,使人体处于饥饿状态,让脂肪代谢产生的酮体为人体供能,从而消耗脂肪。普通人用于减肥易出现恶心呕吐、头晕心慌、低血糖、嗜睡、酸中毒等过量酮症的副作用。(据《新快报》)

睡眠过多损伤记忆

睡眠不好会使得智力、记忆力提前衰退,但睡眠过多同样会引起记忆损伤。35项不同研究、近万人的数据分析发现,每天睡眠超过9个小时的人容易出现记忆衰退现象。(据《杭州日报》)

疏通胆经全身通

《黄帝内经》上说:“凡十一脏,取决于胆也。”足少阳胆经起于眼角,向上达额角部,下行至耳后风池穴,由颈、肩进入锁骨上窝。直行脉走到腋下,沿胸腹侧面,在髋关节与眼外角支脉会合,然后沿下肢外侧中线下行,经外踝前沿足背到足第四趾外侧端。

胆经失调容易发生头晕、头痛、视物模糊、耳鸣等头面五官疾病,以及经脉循行部位的各种不适和疼痛,如胸肋部胀满不舒、腰腿痛。精神失调性疾病,如失眠等也与胆经失调有关。刺激胆经及其穴位可以清利头目、聪耳明目、缓解肋部胀满、调理睡眠、治疗腰腿痛。

胆经上分布有44个穴位,其中头面部穴位有20个,是头面部穴位分布最多的经脉。指腹按压胆经穴位或用手指尖做梳头动作,或按摩耳周,均可以清利头目,缓解眼、耳周围的小肌肉群紧张,增加头皮局部血液循环,达到良好的治疗与保健作用。

手握空拳或用保健锤敲击胆经在腰腿部的循行线路,可起到放松肌肉、舒缓疲劳、缓解神经压迫等作用,亦是很好的保健方法。(据《健康报》)

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

健康生活方式与行为

37 少饮酒,不酗酒。

来杯橙汁吧,我不喝酒!

高血压等慢性病伤心又伤脑

一项最新研究发现,高血压、糖尿病等慢性病不但伤“心”,而且伤“脑”,会使人脑出现结构性变化导致痴呆症的风险升高。

数据分析发现,心血管疾病的风险因素中,除了高胆固醇之外,其他风险因素(包括高血压、糖尿病、肥胖症、吸烟等)都同时与痴呆症相关的脑内异常变化有关联。而且,在大脑内负责复杂思考能力的区域,这种关联体现得尤为明显。(据《大河报》)

健身最好穿运动内裤

运动时会出现摩擦、出汗、潮湿等情况,建议穿平角裤或运动专用内裤。大腿脂肪多的人,两腿间摩擦大,建议选长款内裤。锻炼时汗多的人,内裤尽量选纯棉的,最好穿莫代尔、竹纤维等吸湿排汗效果好的。从通风排汗的效果来讲,平角内裤比三角的好。此外,男科医生更提倡男性平时穿平角内裤,有助于阴囊散热。(据《中国妇女报》)

衣领过紧易诱发晕厥

刘先生接连两次弯腰时发生晕厥。医生为他检查,排除了心脑血管病和肿瘤。追问下得知,刘先生最近一直穿着紧身的高领套头毛衣,“很可能颈动脉窦受压所致”。人体颈总动脉和颈内动脉的交界处有一膨大部分称颈动脉窦,壁内有特殊的感受神经末梢。若衣领太高、过紧、过硬,领带、衣扣过紧或项链的压迫,均能使颈动脉窦突然受压,导致血压快速下降和心率减慢,脑部供血减少,出现头晕或晕厥。(据《武汉晚报》)

常见蔬果营养排行榜

药补不如食补。哪种果实是医生们偏爱的“名补”?哪种蔬菜最受营养学家们偏爱?专家们根据食物的食疗、进补等功效,给出了一个排行榜。不过,这些食物虽然好,但也不宜天天吃。

4种“名补”果实

真正的养生高手,并不是那些名贵的中草药材或保健品,多位专家都“投票”给了这4种果实:

莲子 莲子有养心安

神、健脾补肾、止泻固精等功效。红莲子口感较硬,但补肾、补血效果更好;白莲子口感香糯,健脾的功效更强。除了莲子粥、银耳莲子汤等传统食用方法,用莲子芯泡茶去心火效果更佳,莲子泡酒则固肾效果更为显著。

花生 花生自古有“长生果”的美誉。《本草纲目》记载,“花生悦脾和胃、润肺化痰、滋养补气、清咽止痒”,适合脾虚消瘦、食少乏力、干咳少痰之人。花生红衣补气止血的作用更

强,因此,需补血的人可挑选红衣更多的小粒花生,而煮粥、打花生浆则可以挑选大粒的白花生。

芡实。芡实又称鸡头米等,在南方较常见。芡实能健脾祛湿、固肾止泻,其补肾效果强于山药,祛湿效果优于红小豆。宋代文豪苏东坡的养生之道中,有一条就是吃芡实。芡实可熬粥、炖汤或入菜。

栗子。《本草纲目》中记载:“栗治肾虚、腰腿无力,能通肾益气。”板栗可以煮着吃,也可炖鸡、炖肉。

菜中补钙之王 芥菜是“补钙之王”,海带和芥菜紧随其后,它们中的钙含量比牛奶还多。

第一名:芥菜。每100克芥菜中含钙294毫克,几乎是牛奶的3倍。炒芥菜之前建议先用开水烫一下,可以除去芥菜中的草酸和植酸,提升钙的吸收效率,补钙效果更好。

第二名:海带。海带和豆腐、冬瓜、排骨、白萝卜搭配做菜炖汤,可让营养

互补,令滋补功效加倍。**第三名:芥菜**。又叫雪菜,含钙量是牛奶的两倍多,且钙的吸收率与牛奶相当。芥菜可用来做汤,调饺子、馄饨馅等。如果跟豆腐搭配食用,补钙效果会更好。

粗粮首选红薯

在专家们的心中,红薯绝对排在粗粮榜的第一位。

第一名:红薯。红薯能补虚乏、益气力、健脾胃、

强肾阴。担心吃红薯腹胀,可与小米或糯米一起煮粥喝。

第二名:山药。山药不燥不腻,能健脾祛湿,防暑生津,养肝补肾,并且食药两用。挑选时,要看它的须毛,同一品种的山药,须毛越多越好。

第三名:玉米。玉米是粗糙纤维食物,能量不高。世界五大长寿之乡的主食,大多都是玉米。在广西巴马,当地寿星最喜欢喝玉米糊、吃烤玉米。

(据《杭州日报》)