

# 晨梳头夜沐足,这样做才有效!

科学梳头 保健身心

在梳头时,梳齿与头发之间频繁接触摩擦,对头皮末梢神经是一种良性刺激,可促进头部的血液循环,加快细胞的新陈代谢,增加头皮及毛发的营养供应,使头发变得乌黑光泽。

老年人常梳头,有延缓大脑衰老的作用,可改善头皮及颅内营养,对预防心脑血管疾病有一定益处。对脑力劳动者,经常用梳子梳头,能放松神经、消除疲劳。梳头还对头痛、失眠、精神紧张等有一定缓解作用。

科学梳头,对人体的身心具有很好的保健作用。专家介绍,一般梳子以牛角梳、木梳为好。每天早晨,顺经络走向从前额正中开始,以均匀的力量向头顶、枕部、颈项顺序梳理,动作缓慢而柔和,逐渐加快速度,然后再梳理左右两侧至于头顶。

另外,梳齿与头部表面要倾斜一定角度,每分钟约20~30下,每次3~5分钟,以头皮有热、胀、麻感为佳。



养生必先养脚

俗话说:“树老根先枯,人老脚先衰”。身体老化首先从脚开始,因此养生必先养脚,养脚延缓衰老。足浴对身体保健大有裨益,尤其在冬季十分适合,寒冷的天气,人们户外活动减少,全身血液循环减慢,人体各种器官功能下降,温水足浴能促进血液循环,让身体变得暖起来。

尤其对那些经常感觉手脚冰凉的人,足浴是一个极好的方法。

同时,现代社会,空调的大量使用,加上人们普遍爱吃凉的食物,导致体内多寒湿,通过足浴,可散寒祛湿。

一般足浴水量没过踝部,若能浸泡到小腿更好,时限20~30分钟为宜。水温以38~43摄氏度为宜,不宜过高。每次足浴前,可先用蒸汽熏蒸足底部3~5分钟预热。足浴的最佳时机为晚上9~10时,此时足浴可疏通经气,调和全身气血,使身体得到放松和调整,为睡个好觉做准备。  
(据《广州日报》)

## 高质量睡眠的关键:规律作息



如何让自己睡得更好更健康?

- 1. 睡前至少一小时洗个热水澡,当体温下降时,有助于睡眠。
- 2. 睡眠限制:卧室只能用于睡

觉;每天在同一时间起床。

3. 在适当的时间打盹:对大多数人而言,下午2~5时可以打个盹,但上午7~12时和下午6~8时不可打盹。

4. 轻微打鼾可以用一些非处方处理,但严重者需就诊。

5. 咖啡和酒精打乱夜间睡眠阶段,睡前应避免饮用。

6. 眼睛视网膜对光线做出反应,夜间黑暗中产生褪黑素,睡觉时拉紧窗帘。

7. 富含碳水化合物的食物促使产生困意,蛋白质容易警醒。午

餐蛋白质,晚餐碳水化合物,且在睡前4小时进食。

8. 时差:长途旅行时禁食,抵达目的地后,在第一个正常的就餐时间进食。因为饥饿16小时可激活食物钟,可能有助于重置生物钟。

9. 睡眠前别玩手机:视网膜的内生感光视神经细胞只要受到蓝光8分钟刺激,就会让身体持续兴奋超过1小时,造成生物钟的混乱。

10. 肌肉绷紧放松训练:绷紧—保持—放松。  
(据《武汉晚报》)

## 牛奶种类多 看懂再选择

牛奶除了能补钙,其中蛋白质的品质极好,而且含丰富的乳糖,有利于钙的吸收。在琳琅满目的品牌面前,选购牛奶时需要重点关注什么?

在选购牛奶前,重要的是要弄清楚自己拿到的到底是饮料还是真正的牛奶。目前,市场上的液态奶有巴氏杀菌乳、超高温灭菌奶、

复原乳、发酵乳以及含乳饮料。巴氏杀菌乳是将牛乳经过低温杀菌制成的牛奶,只杀死微生物的营养体,保留有益菌群,充分保持牛奶的营养和鲜度。但是,保存期限短,且需要冷藏。超高温灭菌奶指在135~150摄氏度的温度下,进行4~15秒的瞬间灭菌处理,完全破坏其中可以生长的微生物和芽孢。优点

是可以在常温下保存较长时间,缺点是破坏了一些营养物质。复原乳指的是把牛乳浓缩、干燥成为浓缩乳或乳粉,再添加适量的水,制成与原乳中水、固体物比例相当的乳液。发酵乳也就是常喝的酸奶。需要注意的是,含乳饮料并不是真正的牛奶,不宜给孩子多喝。

(据《今晚报》)

## 咽痒咳嗽老不好咋回事?

咽一痒就咳,经多种抗生素、含片及止咳药治疗也不见好转,需注意一下几种原因:

咽炎

如果在过敏季节中接触了致敏原造成的咽干咽痒、咳嗽,当本身有慢性咽炎时,咽喉部可见滤泡,而充血水肿不明显考虑慢性咽喉炎或过敏性鼻炎。

感染后咳嗽

不少患者之前有咽痛、流涕、头疼等急性扁桃体炎或感冒症状,上述症状好了以后只剩下咽痒干咳,持续时间较长不愈。

鼻后滴漏综合征

有的患者本身没有慢性咽炎,但晨起常有清嗓子行为或有鼻后滴漏感觉,这是因为鼻炎、鼻窦炎,尤其夜间会出现鼻涕倒流、分泌液腐蚀咽喉部甚至流入气管引起咽痒、咳嗽。

咳嗽变异性哮喘或变异性咳嗽

如果是夜间或睡前症状明显,持续时间较长(超过3周甚至8周以上),又没有上述原因,此时需要考虑是否这两种疾病的可能。

胃食管反流病 由于胃酸经食管反流至咽喉部,胃蛋白酶对咽喉部黏膜的腐蚀与刺激,会引起咽喉慢性炎症,导致出现咽痒、咳嗽症状。

咽痒、咳嗽的原因比较复杂,需根据具体病因进行治疗。若症状不重、无及时就诊的条件、身边又没有合适的药物,可以尝试用以下措施缓解:晨起用淡盐水漱口,白天多喝温开水;避免家里空气太干燥,温度过低;也可剥一粒大蒜含在口中,轻咬一下,蒜味一出慢慢咽下,一粒含一小时。

(据《健康时报》)