

这三个时间段需要主动饮水



水对于人体的作用是至关重要的,人体内所有的生化反应都依赖于水的存在,同时水也负责将营养成分运输到组织,将代谢产物转移到血液进行再分配以及将代谢废物通过尿液排出体外。水还是体温调节系统的主要组成部分,帮助人体保持体温恒定,也起到润滑组织和关节的作用。

水对于我们如此重要,那如何正确喝水就成了我们每一个人都需要学习的健康知识。一般健康成人每天需要饮水2700-3000毫升左右,但这个量包括身体代谢产生的水、摄入食物中的水以及通过饮水摄入的水。在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年人,每日推荐的最少饮水量为1500-1700毫升(约7-8杯)。需要注意的是,在夏季高温环境下劳动或运动的人,出汗量会增多,因此,应根据个人的体力负荷和热应激状态,相应适当增多饮水量。

正确饮水有方法,应遵循这三个原则。

少量多次,避免一次性猛灌

饮水应少量多次,饮水时间应分配在一天中的任何时刻,每次200毫升左右(1杯)。注意千万不要一次猛灌,因为一次性大量地饮水

会加重胃肠负担,使胃液稀释,既降低了胃酸的杀菌作用,又会妨碍对食物的消化。

主动饮水,尤其是这三个时间段

健康喝水习惯的重要原则之一就是主动饮水,等到口渴时已经是机体发出了缺水求救信号了。

其中,这三个时间段应该尤其注意,加强主动饮水的意识。

时段一:晨起

早晨起床后空腹喝一杯水,降低血液黏度,增加循环血容量。

时段二:睡前

睡觉前喝一杯水(但注意,睡前半小时不要大量喝水),有利于预防夜间血液黏稠度增加。

时段三:大量出汗后

运动后或大量出汗后应根据需要及时、主动地补充足量的饮水,运动后应补充淡盐水或者运动饮料,补充运动快速大量出汗时丢失的水和电解质。

尽量避开冰饮或者含糖饮料

饮水可以选择白开水,茶水、绿豆汤等也是很不错的选择,口感刺激的冰饮或者含糖饮料尽量少选或不选。(据《北京青年报》)

清明养生注重保肝养肝

清明节前后气候变化多端,天津市中医药研究院附属医院营养科主任高贡提醒市民,这一时节要预防高血压和过敏疾病,养生方面注重保肝养肝。



等。他还建议市民清明节前后可以常烹饪爆海蜇香芹和油菜金针菇两种菜肴,分别具有清热平肝、利水降压和活血化瘀、益智健脑的功效。

(据《天津日报》)

健康食谱

爆海蜇香芹

原料:海蜇300克,香芹200克,红彩椒50克。辅料:植物油20克,花椒、盐、鸡精适

量。做法:海蜇皮(头)洗净,切丝(不宜过细)后换水浸泡3个小时,沸水微焯捞出,用冷水过凉。香芹切寸段,红彩椒切丝。油热放花椒炸后捞出,放入香芹段、彩椒丝煸炒,再放入蜇皮、盐、鸡精急火快炒装盘。

油菜金针菇 原料:金针菇250克,油菜200克。辅料:植物油15克,葱、姜、盐、味精、高汤(或水)、水淀粉适量。做法:金针菇焯水过凉保持形状备用。油菜焯水用盐、味精调味码在盘中备用。坐锅,放植物油,油热后,少许葱姜炆锅,放高汤(或水)烧开,放入码放整齐的金针菇、盖上锅盖焖一会儿,盐、味精调味,适量水淀粉勾芡,大翻勺,放在盘中的油菜上即可食用。

三个动作增加小腿力量

随着衰老,有些老人走路没劲,提示着腿部肌肉力量、质量的减少,不妨通过几个简单动作保健小腿,维持健康状态。

干洗腿 双手紧抱一侧大腿,稍用力从大腿根向下按摩至足踝,再反向按摩,双腿交替,重复10~20遍,能够活血

化瘀,促进腿部气血循环,改善肌肉状态。

揉腿肚 按揉小腿肚的正中位置(承山穴)10分钟左右,每日1~2次,以微有酸胀感为度;或用两手掌夹住腿肚旋转揉动,20~30次为一组,重复6组,此方法有助壮筋、解乏。

甩小腿 用手扶好牢固的支撑物,固定一条腿,另一条腿抬起一定角度在空中画圈(以身体能保持平衡为宜),稍休息后锻炼另一侧,每日早晚各5~6次,提升腿部肌肉收缩能力和稳定性。

(据《健康时报》)

每天练习踮脚尖有好处

踮脚尖即提起脚跟,用脚尖着地,这个动作十分简单,不受场地限制,坐着可以做,站着也可以做,站在路边等人的时候也可以做,甚至蹲马桶的时候也可以做。

每天练习踮脚尖,有四个健康益处:
促进血液循环,缓解下肢麻木

上班族一坐就是好几个小时,时间长了从屁股到小腿都会发麻,站起来好像整条腿都不是自己的了,这说明你的下肢血液流动变慢了,这个时候可以坐着踮脚尖,或者站起来踮起脚尖走一走,有助于缓解麻木。

锻炼平衡能力,走路不易跌倒

踮脚时的动作有点像穿高跟鞋,很考验平衡力。老年人肌肉和关节灵活度降低了,通过这个动作训练,能提高自己的平衡能力,减少意外摔倒风险。

增强骨密度,让骨骼更坚硬

人到中年骨骼容易变脆,而踮脚尖时关节承重力增大,有助于刺激骨细胞生长,提高关节的缓冲能力,改善骨骼硬度。长期坚持下去,有利于预防骨质疏松。

改善弯腰驼背,缓解腰痛

平时坐久了,腰背总会控制不住向下塌,最后脊柱越来越弯,十分影响形象。踮脚尖时身体自动挺直,可以帮助保持良好体态,只要每天多加训练,就能改善体态,同时还能放松腰部两侧的神经和肌肉,缓解腰痛。(据《健康时报》)