

“小动作”益健康

平时生活中,抽出几分钟稍微动动手脚就可以养生,以下是几个养生“小动作”:

吞咽唾液

晨起舌舔唇、齿,使口中唾液充盈,然后含而咽之,如此反复吞咽三次即可。



捶背通络

捶背手法应力度均匀,轻拍轻叩。每次捶背时间10至20分钟,每分钟60至80下,每日1至2次。

揉膝搓足

长期处于坐位时,两手掌心分别捂在左右膝盖上,利用手心的温热对膝盖进行温敷,并用手指点按抓揉膝盖。最后用手搓双脚的涌泉穴,直到足心有热感为止。

闭目养神

工作间隙可闭上双眼,最好能摩擦两掌生热,趁热用双手捂住双眼,或者进行适温热敷。

甩手踮脚

全身放松,胳膊像挂在肩上,肩带动手臂靠惯性和弹力甩动,同时抬起脚后跟再落下,如此反复,让脚跟有节奏地轻震地面,每

天早晚各做15分钟。

按摩鼻子

两手大拇指的指背中间一节,相互擦热后摩擦鼻尖,用两手指摩擦鼻子两旁(迎香穴),再用手指从上向下刮鼻梁,3个动作连续做。

双手握拳

将双手紧握成拳,全身同时稍稍用力,然后放开,重复50至60次,每天早晚各做一组。

转动脖子

坐在椅上,先抬头,尽量后仰,再把下颌俯至胸前,使颈背肌肉放松和拉紧,然后头向左右两旁侧倾10至15次,再将腰背贴靠椅背,两手在颈后抱拢片刻。

张嘴闭嘴

将嘴巴轻松地、最大限度地一张一合,带动面部肌肉,进行有节奏的运动。每组张合50次,约1分钟,每天早晚各做一组。

极目远眺

尽眼力所及眺望远方,最好是在绿色植物较多的环境中登高望远。目视前方,可结合转动眼球,缓解眼睛疲劳。

(据《人民日报》)

晚餐要早还要少!

早餐要吃好,那么晚餐呢?大量研究显示,晚餐要早要少!

针对什么时候进餐,一项日本和埃及学者对7万余人进行的研究显示,与晚上8点之前吃晚餐的人相比,晚餐时间不规律的人出血性卒中风险增加44%。

研究者还同时发现,在超重人群中,即体重指数在23至24.9 kg/m²,不规律晚餐时间与总的脑卒中、出血性脑卒中和整体心血管病死亡率间正相关。

还有研究显示,晚餐吃得晚,不仅容易长胖,而且还会导致血糖升高、甘油三酯峰值延迟,以及血压升高,甚至癌症来袭。比如一项日本学者对24490位老年人进行的研究



发现,临睡觉前吃晚饭,会增加27%的高血压发生风险。

香港学者进行的一项研究显示,晚上10点后进食,或会增加女士得乳腺癌的风险。尤其是那些苗条的、夜宵还多是主食的以及长期吃夜宵的女士风险更高。

此外,吃夜宵也是个坏习惯。开滦研究一项分析结果还显示,经常吃夜宵与女性动脉硬化更快进展相关。

不仅晚餐时间有讲究,晚餐量也很重要。一项美国研究就显示,与晚餐不怎么吃的人相比,晚餐吃得多的人空腹血糖、胰岛素水平明显升高,而且收缩压和舒张压也明显升高。

(据《北京青年报》)

饮食过咸会伤肾

养好肾脏,日常要坚持做到四点:

不过咸 饮食方面要控制盐的摄入,每天尽量不要多于5克。肾病患者对咸味比较麻木,很容易口味过咸。长期偏嗜咸味会损伤肾精,还可引发高血压、心脏病、哮喘等。另外,要养成定时喝水的习惯,不要非等渴了才喝,也不要憋尿。

重保暖 日常要注意头部、腰部、膝盖和脚部的保暖,晚上可以用温水泡脚,促进血液的循环,这样对心脏、肾脏以及睡眠都有益处。如果泡脚的同时和按摩一起做,效果会更好。

常运动 快走、跑步、游泳、做养生操等都是很好的强身健肾的运动。通过运动来促进全身的血液循环,可达到代谢毒素的目的,减轻肾脏的负担,但运动量要适当。

静得下 阅读是静心好途径,不仅可以使我们保持心境清净,还可以增进知识。此外,日常要保持心情的舒畅,切忌大喜大悲。(据《健康时报》)



这些病跟生气有关

俗话说气大伤身,是有一定道理的,这些疾病就与生气有关。

心血管疾病 每当我们生气的时候,体内肾上腺素的水平就会升高,容易使血管发生痉挛收缩,心率增快,心肌收缩力增大。心脏做功增多,可能导致心肌缺血和缺氧,最终可能引起心绞痛、心梗等危险。

胃肠疾病 如果经常生气、心情抑郁,会引起交感神经兴奋,这会令我们的肠胃血管频频收缩,胃黏膜经常性缺血,继而容易出现胃糜烂、胃溃疡等疾病。胃肠蠕动频繁受到影响,也会导致消化不良。

肝脏疾病 俗话说“怒伤肝”,容易激动、生气、发火的人,容易出现肝气不畅、肝胆不和、肝部疼痛等症状。

乳腺增生 乳腺增生常见于30~50岁的女性,多表现为乳房疼痛、结节或者肿块,主要与内分泌失调或精神状态有关。生气会影响激素的分泌,经常生气的女性发生月经不调、痛经、子宫肌瘤等妇科疾病的概率也会高一些。

(据《健康时报》)