

初春晒太阳去百毒

俗话说,春天“百草回芽,百病复发”!复苏的不仅是百草,还有那蛰伏已久的疾病。

这是因为此时自然界的阳气开始勃发。阳气充足,会冲击体内的病灶,将病邪赶出体外,而如果阳气不足或是阳气受到压抑,各种病征就会卷土重来。

有一个好办法可以养阳去百毒,那就是多晒太阳!别不信,晒太阳可是有诸多好处的!

防白血病

美国加州大学圣地亚哥医学院流行病学专家研究发现,住在高纬度地区的人往往太少接触阳光、紫外线B光,导致体内缺乏

维生素D,因此,患白血病(血癌)风险可能要比住赤道者高一倍。而其中关键的维生素D食物来源较少,维生素D的最大来源还是来自于皮肤接触紫外线,皮肤接触紫外线后,就会合成维生素D。

降血压

英国《每日邮报》报道,英国南安普顿大学和爱丁堡大学的一项新研究发现:让皮肤接受阳光照射可降低血压,从而降低人们患上中风和心脏病发作的风险。这是因为阳光能改变一氧化氮在血液和皮肤中的含量,进而降低血压水平。当然,阳光和人体健康并非无限度地呈正比例关系。过度



的紫外线照射会使人反应迟钝,可诱发皮肤病。

预防糖尿病

国外研究人员发现,适度照射紫外线有助于人体释放一种延缓肥胖和2型糖尿病发展的重要蛋白质。他们发现,皮肤暴露在

阳光中释放的一氧化氮在新陈代谢中扮演重要角色。这种物质在我们消化和处理食物与糖上扮演重要角色,具有预防糖尿病等有害代谢疾病的潜能。

防脑退化

英国埃克斯特大学研

究显示,缺乏维生素D的老人较一般人患脑退化症的几率高出五成。严重缺乏维生素D的老人,患脑退化症风险大增125%。研究者指出,暴露于阳光下,身体便可吸收维生素D。

别因为这个方法简单就不以为然,这“晒”也是有许多讲究的。

什么时候晒

晒太阳应选择上午10时前、下午3时后的时段,此时紫外线偏低,阳光较柔和。

晒多久

中老人体质没有年轻人好,因此每天晒1小时、

每次20~30分钟即可。中青年人身体的新陈代谢较强,钙质流失较快,需补充较多的维生素D,故而需要较长时间的日照。每天晒1~2小时左右为宜。

晒哪儿

《老老恒言》有“日清风定,就南窗下,背日光而坐”的说法。为什么要背日光呢?因为人体腹为阴,背为阳。背部有一条不可忽视的经络——督脉。督脉有“阳脉之海”之称,总督一身之阳气。把背晒热、晒舒服了,人体的阳气也就充足了,使通体调畅。中医讲“背为阳,心肺主之”,经常晒晒后背,还有强壮心肺的功能。

(据《健康时报》)

孕期脾气大孩子易患心脏病?

英国苏塞克斯大学研究发现,如果准妈妈们在怀孕时经常生气、发怒,孩子出生后的自律变化就较小。

自律变化能够反映一个人的健康情况,因为它反映着身体为适应外界而自我调整的过程,比如不同的呼吸节拍就会影响到自律改变。但是,如果心脏不能适应这种变化,自律变化过小,就更容易被感染而患心脏疾病。成年人自律变化越小就越容易患心脏疾病,也正是这个道理。

研究同时发现,准妈妈们在怀孕期间发怒时体内的激素变化也能够通过胎盘传递给胎儿,从而影响胎儿的细胞发育。

因此,准妈妈保持良好的情绪很重要。

心中有了烦恼或怨气、怒气后,一定要及时地宣泄出来,可以找亲朋、好友倾诉,并接受他们的劝告;也可直接找发生矛盾的对象心平气和地交谈,以解开疙瘩,消除误会;或者通过写信、写日记的方法,将苦恼和哀伤的情绪倾诉出去。任何不良情绪都是越早疏导越好。

在情绪郁结难解时,尝试使全身放松,可以做机组放松操,具体步骤是:从手到头再到脚趾,先使肌肉绷紧,然后再一部分一部分地慢慢放松,这是一组非常简单的放松操,但能很好的帮助准妈妈减弱原本强烈的不良情绪。

准妈妈的情绪除了受到胎儿的情况、环境因素、生活中的重大事件等的影响外,主要还受个人修养的影响。平日就胸怀狭窄、斤斤计较的人,孕期更易疑神疑鬼,患得患失,经常处于抑郁愁闷的情绪之中。而心胸豁达,志向高远的准妈妈,则即使在难熬或者不利的条件下,也能保持乐观、愉快、朝气蓬勃的心境。因此,孕妈要保持乐观的情绪,加强修养,以理制情。

(据《健康时报》)

为啥橘皮泡水用陈不用鲜?

橘子(俗称桔子),冬季南北方的当家水果,想必大家再熟悉不过了。橘子浑身都是宝,果肉鲜美多汁自不必说,橘皮、橘络更是常用的优质中药。

陈皮为芸香科植物橘及其栽培变种的干燥成熟果皮。主产于广东、福建、四川、浙江、江西等地,以广东新会的广陈皮最为地道。广陈皮主要来源于橘的变种茶枝柑和四会柑,为橘子皮晒干后的产物。因存放的时间越长就越好,能发挥出的功效与作用也越好,故曰“陈皮”。陈皮作为一种药材已有悠久的历史,始载于《神农本草经》,其气香、味辛、微苦,理气健脾,燥湿化痰。《本草纲目》记载:“疗呕逆反胃嘈杂,时吐清水,痰痞咳疟,大便闭塞,妇人乳痛。入食料,解鱼腥毒”,“其治百病,总取其理气燥湿之功。同补药则补,同泻药则泻,同升药则升,同降药则降”。陈皮辛散温通,气味芳香,长于理气,能入脾肺,既能行散肺气壅遏,又能健脾宽中,用于肺气壅滞、胸膈痞满及脾胃气滞、脘腹胀满等症,常与木香、枳壳等配伍应用。陈皮苦温燥湿,常用

于湿阻中焦、脘腹胀闷、便溏苔腻等症,可配伍苍术、厚朴同用,治如平胃散。湿痰壅肺、痰多咳嗽的常与半夏、茯苓同用,如二陈汤。脾胃虚弱、饮食减少、消化不良、大便泄泻等症,常与人参、白术、茯苓等配合应用,如六君子汤。因其既能健脾,又能理气,故往往用作补气药之佐使,可使补而不滞,有防止壅遏作胀作用。

但是大家要注意,不建议用鲜橘皮泡水喝。因为随着种植技术的改进和保鲜技术的应用。近些年,果农摘下橘子后大多用保鲜剂浸泡后再上市。保鲜剂为一种化学制剂,浸泡过的橘子对果肉没有影响,但橘子上残留的保鲜剂却难以用清水洗掉,若用这样的橘子皮泡水代茶饮,对身体健康的损害是显而易见的。即使未用保鲜剂泡过的鲜橘子皮代茶饮,也发挥不出它应有的疗效。橘皮之所以在中药中叫做陈皮,是因为一般要放置隔年后才可以使用的。南北朝著名医学家陶弘景提出:“橘皮用陈久者良”。据研究证明,陈皮水煎剂

中有肾上腺素样的成分存在,但此成分稳定,煮沸时不被破坏。数年后此挥发油含量大为减少,而黄酮类化合物的含量相对增加,这时陈皮的药用价值才能充分发挥出来。

橘络,橘子身上的又一宝。为果皮内层筋络。《本草崇原》记载,“橘瓤上筋膜,治口渴吐酒,煎汤饮甚效,以其能行胸中之饮,而行于皮肤也。”橘络,性平、味甘苦,入肝经、脾经,理气化痰是它最重要的药用功效,平时可以用于经络气滞和久咳不好以及痰中带血等多种疾病的治疗。橘络可以活血,能软化血管,加快血液流动,减少胆固醇的生成,平时多食能预防冠心病和心脏缺血。橘络是天然的抗癌物质,橘络中含有一种名为路丁的物质,这种物质进入人体以后能提高细胞活性,减少病毒对细胞的伤害,从而也就抑制了癌细胞的生成,平时多食用一些能起到不错的防癌抗癌作用。所以吃橘子的时候不要把橘瓣上的脉络去得太干净。

(据《人民日报》)

常吃西红柿可防皮肤癌

德国莱布尼茨环境医学研究所最新研究指出,常吃西红柿可以减少皱纹,预防皮肤癌。

研究人员征集了65名志愿者,将其分为两组。一组志愿者在12周内,每天都吃西红柿,另一组则正常饮食。志愿者每

天都接受紫外线照射与组织检查。

结果发现,没有吃西红柿的一组志愿者,体内与皱纹、炎症相关的标志性基因增多;每天吃西红柿的志愿者,与皱纹相关基因显著减少。

不过英国皮肤病协会的专家提醒,除了改善饮食,要想更好地抵御紫外线的伤害,每天晒太阳的时间不宜超过40分钟,并且一定要擦防晒霜。

(据《广州日报》)

分类广告		
收费标准 每标高70元 (22字以内)	多刊更优惠 广告热线:6635225 13704719913	欢迎致电咨询办理 本报地址:天津路 服务电话:全开开发区内康名日报社一楼107室
房产销售 出售现房 内大创业学院好房,商品房,环境好,国标户型南北通透,一次性付款,高层多套现房,看房18414373938	咨询代理 资质代办(全区) 西部13674740675 东北18047554711	贷款咨询 贷款 代还信用卡 车房抵押贷款 银行转贷 当天放款 电话13674747485
超低价 呼市5800m ² 办公楼位于千东东街115号13911949465	高价回收 电瓶电脑电缆变压器废旧物等13134711174	公告声明 ●张叶红遗失内蒙古医疗保险本,编号:02660430,声明作废。
招聘 招聘 土建,水电,装饰 监理师,面议3307348 高薪诚聘 中医大夫 电话18347125890	招生培训 医师*护士*医学中级*副高*消防*注会*硕士*二建 辅导咨询13071208198张	