

健康小街

这些健康小细节可能正被你忽略

都说细节决定成败,这话用在我们的生活中再恰当不过了。如果说每天跑步做瑜伽很难保证坚持,那么试着做一些生活细节的改变吧,健康在那一边向你招手呢!

1.饭后不要立即吃水果

现在到餐厅消费,总能在餐后享受到一盘水果。但如果你懂得一点健康常识,就应该立即放弃这份馈赠。因为正餐被你吃到嘴里到消化结束,至少需要两个小时。那么正餐之后立即吃进的水果会停滞在胃里,以至于还没来得及被消化就在你的胃里发酵了。

2.每次限量喝水

每天喝水不是越多越好!你的身体是一个平衡的系统,你的肾脏每小时只能排出800~1000毫升水量。1小时内喝水超过1000毫升,会导致低钠血症。

3.别在疲劳时喝咖啡、抽烟

尽量不要在身体特别疲劳时喝咖啡或抽烟提神,否则会对心血管系统造成无法挽回的损伤,心悸、心慌就是严重的症状表现。尤其不要在疲劳时既喝咖啡又抽烟,否则不仅对身体的伤害翻倍,咖啡的独特香味和成分还会加重你对香烟的渴望!

4.中午也要刷牙

大多数人会做到坚持每天早晚刷牙,但睡眠时你口腔内细菌的繁殖速度其实只是白天时的60%,换句话说,白天你的口腔也需要护理,中午也要刷牙,但不要在餐后立即刷牙,最好安排在餐后半小时,这样能防止损伤牙釉质。尤其是吃完薯条或薯片后,更要注意刷牙护理。

5.服药期间一定要禁酒

吃药期间一定要禁酒,哪怕你吃的只是简单的感冒药、维生素,哪怕你喝的只是最温和的香槟、红酒!因为酒精不仅会影响药效,还会将药物的副作用放大数倍,更有可能与药物相互反应生成毒物。

6.一定要用温水洗脸

一定要用温水洗脸,千万别图省事用凉水,否则毛孔受到刺激突然收缩,其中的油污就不能被及时清除,会导致粉刺。也不要用水太热的水,否则面部皮肤迅速扩张,之后就更容易产生皱纹。

7.补钙能让睡眠变好

补钙的恶果绝不仅仅是腿抽筋,健忘、走神、失眠也都是补钙的副作用。因为充足的钙能抑制神经的异常兴奋,补钙则会抑制神经元的正常代谢。为大脑补钙的最佳食物是豆类食物,如黄豆、豆腐等,但豆腐的效果并不好,因为豆腐中含有的少量乳糖会影响钙在大脑神经元中的作用。

8.扔掉排毒药丸

上火了吗?长粉刺了?服用那些排毒火药丸的效果并不明显,并且因为刺激肠道,反而可能加重人体内的营养失衡。其实,从营养学角度来说,最有效的降火方法是暂时放弃酒和喝咖啡,多喝水并且少吃含有脂肪的食物。

9.坏情绪对人的损害可能大于病毒

坏情绪是比强力病毒更可怕的传染源!80%的疾病其实都是被精神波动激发的,尤其是消化道疾病和皮肤疾病,你很容易就会因为坏情绪而出现暴食、腹泻或皮肤过敏等症。

10.不要放弃食物中的脂肪

首先,食物中的脂肪并不会全部转化为你身上的脂肪;其次,食物中的脂肪对于人体保持正常的生理活动至关重要,你每天所需的25至35%的能量来自脂肪。最后要说的,适当地摄入脂肪,反而可以产生饱腹感,防止你饮食过度。

11.不要赖床

你体内的生物钟每90分钟循环一次。如果你早上自然醒来,就不要再继续赖床,因为继续入睡会重新进入一个90分钟的睡眠循环,所以赖床30分钟或40分钟醒来后,反而会变得无精打采,甚至还会头昏恶心。

12.不要临睡前才洗热水澡

体温太高也会抑制大脑褪黑激素的分泌,影响你的睡眠质量。因此,临睡前才洗热水澡绝不明智。聪明的做法是,在睡前90分钟沐浴,这样等到临睡时,体温刚好降到最适宜睡眠的温度。如果迫不得已已在临睡前洗澡,就在最后用冷水冲一下额头,也有助于体温迅速降低。

13.吃点黑巧克力,对心脏有好处

黑巧克力对心脏健康大有益处,不仅能降低血压还能减少血管阻塞。购买时请选择那种颜色最深的巧克力,同时它也有最高的可可含量以及最少的热量。(中国妇女报)



一年之计在于春 是时候多出去运动运动啦

养生堂

立春起,养生重点在养阳,其关键在于“动”,立春天气转暖,人们从“静”待寒冬闭户的生活,转变到更愿意出门户外运动。

散步 散步是能促进体内各种节律正常运行的一项全身运动。双脚和双臂有节奏地交替运动,与心跳非常合拍。而且散步不受年龄、性别和健康状况的约束,也不受场地、设备条件的限制。立春起阳气渐生,春光明媚,外出散步可以使人接触自然,摆脱冬日以来的懒散,帮助身体多呼吸新鲜空气,促进血液循环和新陈代谢。观赏春日美景,感受盎然生机能使人心情舒畅,因此对身心健康极为有利。

慢跑 慢跑是一种简便而实用的运动项目,它对于改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力和增强机体免疫力、延缓衰老都有很好的作用。慢跑还有助于调节大脑皮质的兴奋和抑制,促进胃肠蠕动,增强消化功能,消除便秘。

放风筝 放风筝是一种集休闲、娱乐和锻炼为一体的活动。放风筝时,通过手、眼的配合和四肢的活动,可达到疏通经络、调

和气血、强身健体的目的。

立春养生要注意以下要点

一不“酸” 春天饮食应“省酸增甘”,因春天本肝阳亢,若再吃酸性食物,易导致肝气过于旺盛,而肝旺容易损伤脾胃。所以,春季饮食忌酸。

二不“静” 春天自然界阳气开始升发,人体应该借助这一自然特点,重点养阳,养阳的关键在于“动”,切忌“静”。老年人应该积极到室外锻炼,春季空气中负氧离子较多,能增强大脑皮层的工作效率和心肺功能,防止动脉硬化。

三不“怒” 心情舒畅有助于养肝,因为心情抑郁会导致肝气郁滞,影响肝的疏泄功能,也使神经内分泌系统功能紊乱,免疫力下降,容易引发精神病、肝病、心脑血管疾病等。

四不“妄” 老人本来阳气相对不足,而春天是养阳的大好时机,如情欲妄动而房事较频,会耗气伤精,进一步损伤阳气,因此老年人在春天应适当节欲。

立春后饮食禁忌

忌酸 立春后的饮食调养要考虑春季阳气初生,宜食辛甘发散之品,不宜食酸收之味。在五脏与五味的关系中,酸味入肝,具收敛之性,不利于阳气的生发和肝气的

疏泄,饮食调养要投其脏腑所好,即“违其性故苦,遂其性故欲”。具有酸收性质的蔬菜有:西红柿、柑、橙子、橘、柚、杏、木瓜、枇杷、山楂、橄榄、柠檬、石榴、乌梅等。

忌辣 立春后要少吃过于辛辣的食物以及油炸、烧烤的食物。与冬季不同的是,立春后麻辣火锅要少吃,羊肉、狗肉也要少吃,因为这些食物都可能损耗阳气,导致上火。

春季以后其实还有很多的禁忌,比如春节期间的饮食习惯要保持好,因为春节会有好多的好吃的,很多人都回家过年,自然就缺少运动,吃的还比较多,这时候脂肪就容易堆积起来,很多人都说过春节的时候都发胖了呢,所以不要暴饮暴食。

要合理安排“食”间,更不能天天熬夜,等等。

一年之计在于春,从立春开始,顺应春季自然界万物生机勃勃的气象,注意调养身体,就会使自己有强健的体魄迎来新的一年。(99健康网)



米饭加入六种“料”好吃又保健

水煮成的。如果在煮饭时再加上一小勺配料,不但风味独特,还会起到保健功效,有人将此称之为保健饭。

洋葱米饭 将洋葱切碎,加入少量食盐,待水开后,连同大米一道放入锅内,用慢火煮熟即可食用。具有扩张血管,降低血压和血糖以及预防肠道传染病、健胃助消化等功效。

菠菜米饭 先将洋葱炒熟,再将切好的

菠菜倒进去翻炒,然后加入米、番茄、盐、胡椒,再用小火煮熟。具有保护视力、滋阴补血和润肠通便的作用。

茶叶米饭 将适量的茶叶用开水泡几分钟,用泡好的茶水煮米饭。具有治疗心血管疾病,预防胃肠道传染病及减肥美容等功效。

番茄汁米饭 先将洋葱炒出香味,再加入番茄汁和水,倒入大米煮熟即可。

具有生津止渴、健胃消食和明目等功效。

姜汁牛肉米饭 把适量的新鲜牛肉切碎并剁成肉末,加入姜汁、酱油、花生油等拌匀,当锅内的米饭即将煮熟时,将其倒在饭里再焖15分钟,蒸熟后即可食用。经常进食则有祛寒健胃、补中益气之功效。

大枣鸡糯米饭 将大枣100克去核切碎,再把适量的鸡肉切成细丝,与洗净的糯米共同放入锅内蒸煮。这种饭甜中透香,具有补中健胃、滋补强身之功效,尤其对脾胃虚弱、气血不足引起的食欲不振等症,有很好的辅助作用。(中国医药报)



健康 OFFICE

我们平常所吃的米饭,一般都是用清

纸杯也分冷热 选纸杯做好这四点

目前市场上流通的纸杯产品质量参差不齐,国家市场监督管理总局特别提示,消费者在选购和使用纸杯时,除了关注商品的包装数量、货价价格等因素外,也需要关注以下问题:

冷饮热饮冰淇淋,纸杯用途要分清 消费者在购买纸杯产品时应关注纸杯的用途,按不同用途合理选购纸杯。纸杯分为冷饮杯、热饮杯和冰淇淋杯,用途不同,适用温度就不同。比如涂蜡杯,通常用来盛装冷饮,如可乐,不能用来盛装热饮,否则纸杯表面蜡层容易融化并混入食品中,影响使用安全。

目前市场上的大部分纸杯为淋膜纸杯,主要是杯内单面淋膜(PE膜),杯外没有

淋膜层,可用于盛装热饮。不建议用于盛装冷饮,因为盛装冷饮时容易在杯体外壁形成冷凝水,易导致杯体软化,挺度下降,纸杯容易变形。

选购纸杯看渠道,检验合格才能要 消费者应去正规商场、超市购买,并优先选择知名品牌的纸杯产品。正规商场、超市里流通的纸杯产品绝大多数是经过检验合格的,知名品牌的纸杯通常会占有较大的货架,消费者可以放心选购。尽量不要购买三无产品。

根据国家市场监管总局要求,包括纸杯在内的食品用纸包装容器等制品必须有QS标志才能出售。

查看标识要仔细,产品信息要清晰 检



查产品标识信息是否充分、清晰。纸杯产品或标签上应醒目地标示:产品名称、商标、材质、执行标准编号、生产日期及保质期或生产批号及限期日期、产品规格、型号、等级和数量、产品合格标识、使用注意事项、生产企业的名称、地址和联系方式、生产许可证编号等。如有内容标注不全,最好不要购买。

“望闻问切”做到位,劣质纸杯不消费 一要看包装,封口是否完整,字体印刷是否清

晰。包装封口有破损、印刷模糊的产品尽量不要选购。

二要看纸杯内外表面及杯口杯底等处,是否洁净、有无污渍、变形、霉斑、厚薄是否均匀等情况。杯体有印刷的纸杯,图案应色泽均匀、轮廓清晰、无明显色斑。对于冷、热饮纸杯注意上15下10的原则,即杯口距杯身15mm内、杯底距杯身10mm内不应印刷。外观质量差的产品尽量不要选购。

三要闻纸杯是否有异味。选购纸杯时,如有可能,可以打开包装闻一闻,检查是否有异味,特别是油墨或者发霉的味道,如有异味,请不要购买。

四要看纸杯在紫外灯照射下是否有荧光反应。选购时,可以在荧光灯下一照,如果呈现明显的蓝色反应,应谨慎购买。

开封的纸杯产品贮存时应及时封口,宜存放在通风干燥不易受潮的地方,且应在有效期内尽快使用。(人民网)

天气暖和了 多给室内通风换气

紧闭的门窗会造成室内空气不流通,从而引发疾病,在立春这个节气,专家建议人们多开窗通风,这样才能更好地保健身体。

“春捂秋冻”是民间一条保健谚语,春季气候变化较大,天气乍寒乍暖,由于人体腠理开始变得疏松,对寒邪的抵抗力有所减弱,所以,初春时节不宜过早减少棉衣物,年老体弱者换装尤应谨慎,

不可骤减。《千金要方》主张春时衣着宜“上厚下薄”。春天适当捂一捂,可减少疾病。

同时,春季万物复苏,各种病菌也开始活跃起来。因此,为避免各种春季疾病的发生,大家最好采取以下措施:一是要消灭传染源;二是要经常开窗,保持空气清新;三是要增加户外运动,加强锻炼,提高机体的防御和抗病能力。



护肤品太香 留神致病

养生警惕

为了让香味更浓烈持久,有些沐浴液、香水、护肤品等日化产品里添加了一种叫作“邻苯二甲酸酯”的环境激素。台湾林口长庚医院临床毒物科护理师谭敦慈在台湾《康健》杂志撰文表示,这种激素可能经由皮肤吸收,长期使用导致小剂量慢性累积,可能影响儿童的生殖器官发育,造成儿童过敏,影响成人代谢引发肥胖,甚至导致乳腺癌、子宫内膜癌等癌症。

所以,购买护肤品、清洁用

品时,首先要看看是否有香味,最好挑选无香型的。如果香味太浓烈,使用时应打开门窗或排气扇。习惯身上有香味的人,也可以选择香味较淡的用品,相对安全一些。现在市面上有许多标榜使用天然香料的护肤品,如果香味太重或使用后味道久久不散,还是建议更换。谭敦慈提醒大家,不要一味追求香味,只要干净,就不需用香味掩盖臭味。

另外,气候干燥,不

教你一招 早喝盐水晚喝蜜对身体有益

教你一招

中医认为,天寒地冻,最易损伤人体阳气。加上人们喜欢进补一些热性食材,如火锅、羊肉、狗肉等,使得体内“燥上加燥”,产生积热,最终导致上火、便秘、消化不良等问题接踵而来。故中医养生学上有“早喝盐水晚喝蜜”的讲究。

盐在《本草纲目》中早有记载,“盐能调和脏腑,消宿物,令人壮健”。其性味甘、咸、寒、无毒,有清火、凉血、解毒的功效,对食停上脘、心腹胀痛、二便不通、齿龈出血、喉痛、牙痛、目翳、疮疡等症有很好的缓解作用,常用来治疗饮食过量导致的消化不良,也可治疗上火导致的大小便不通、咽喉肿痛、牙疼等。因此,冬天清晨起床后空腹喝一杯淡盐水,有利于降火益肾、保持大便通畅,改善肠胃的消化吸收功能。

《神农本草经》中称“蜂蜜可安五脏,益气补中,止痛解毒,除百病,和百药,久服轻身延年”。从中医角度看,蜂蜜味甘、性平,归肺、脾、大肠经,具有养心安神、补中、润燥、解毒、止痛的功效,用于肺燥咳嗽、肠燥便秘、胃脘疼痛、水火烫伤、口疮、鼻炎、皮肤疮疡等症。现代研究也发现,蜂蜜含糖、葡萄糖、蔗糖、有机酸、酶类、无机盐、微量元素等,有抑菌、解毒、护肝、促进创伤愈合等作用,可扩张冠状动脉,降压效果也很好,尤其适合心血管疾病伴有便秘的患者。

推荐大家在寒风凛冽的冬季,不妨试一下“早喝盐水晚喝蜜”,即早晨一杯淡盐水,清火通便;晚上一杯蜂蜜水,养心安神。需要注意的是,有高血压、肾脏病、心血管疾病等慢性病患者不宜过多食用盐水,可在医生指导下服用。婴儿、糖尿病、腹泻、脾虚湿盛的患者禁用蜂蜜。(生命时报)



寻人启事

崔国卿,男(身份证号:622301197002130012),你于2019年1月18日在未办理任何请假手续情况下离岗,至今未回单位上班。单位经多方寻找未果。限你自登报之日起5个工作日内回单位上班并说明情况,否则后果自负。

中国工商银行兰州七里河支行
2019年2月18日