



春季养生 三宜三忌



(99健康网)

养生堂

春季气温多变、不稳定,这个时期的饮食起居都要做合理的调整,在饮食方面总结为三宜三忌。春季天气转暖,人体水分大量流失,天气又阴晴不定,不能保持人体新陈代谢的平衡和稳定。

春季饮食宜营养均衡 春季人体能量消耗快,这个时候对蛋白质、糖类、碳水化合物、维生素等等的的需求都非常大,因此饮食方面一定要合理安排,以均衡营养为主,不能偏

食,除了吃主食、杂粮之外,还可以增加一些豆制品、乳制品等等。

春季饮食宜蔬菜多样 蔬菜一直被公认为养生的菜,蔬菜没有脂肪含量、没有肉类中寄生虫、细菌等等,蔬菜还含有大量的维生素和微量元素,是人体不可多得的营养补给品。在春天要多吃当季的、有芬芳气味的、颜色丰富的蔬菜,例如:胡萝卜、小白菜、菠菜、香菜、芹菜等等。

春季饮食宜清淡 饮食之道一个重要的方面就是清淡,清淡的食物容易消化,人体更容易吸收其中的营养。春季人们常常会感觉皮肤干燥、口舌干燥、火气旺等,这个时候就更

加要调整饮食规律,以清淡为主,太油腻、辛辣的食物只会加重春季上火的情况,也会影响营养的吸收。

春季忌生冷食物 虽说春季气温温和,但最好不要吃太凉性的食物,不然容易引起肠胃不适、腹泻等情况。春季人体免疫力整体下降,太过生冷的东西刺激肠胃,对人体百害而无一利。

春季忌辛辣食物 辣味食物有保暖御寒的作用,适合冬季食用,春季吃辛辣的食物会造成人体内火旺盛,火气淤积导致便秘、口舌生疮等不良状况,春季健康饮食一定要忌辛辣。

春季饮食忌油腻食物 冬季习惯大鱼大肉等油腻的食物,春季有些人还是保留冬季的饮食习惯,这是不利于人体健康的,因为油腻的食物含有大量的动物脂肪,人体肠胃难以消化吸收,营养都吸收不了,何谈春季饮食养生之谈呢。

养生警惕



回笼觉只会让人更疲劳

据英国《每日邮报》报道,每天早上赖床5分钟对人体弊大于利。如果人们在闹钟响时没有起床,而是设置了非常诱人的小睡按钮,大脑便会发出荷尔蒙释放的信号,这通常会让人进入深度睡眠。

问题在于,人们只能在床上再睡5至10分钟就会再次惊醒,这对人体来说是非常困惑的。睡眠诊所服务(Sleep Clinic Services)的专家认为,解决这一问题更好的选择仅是把闹钟设定到比平时晚10分钟,当音乐一响时就起床。如果不这样做,人体就会经历所谓的“睡眠惯性”,这会让人

醒来时感到比平时长几个小时的昏昏沉沉。

在理想的状态里,当人们疲惫时,会直接上床睡觉,让身体睡到自然醒,这样人就会渴望一天的生活。但就像压力、新生儿和工作一样,小睡会阻止人按照这种逻辑生物钟(或众所周知的生理节律)生活,因此遵守自己设定的起床时间很重要,这样就已经把时间安排得恰到好处了。

睡眠诊所服务网站称:“睡眠时间超过9小时,会对人的健康产生与缺少睡眠同样的影响。事实上研究表明,延长睡眠时间

可能会增加人患痴呆症的风险,导致记忆力下降,体重增加。”另一方面,如果每晚的睡眠时间少于6小时,不建议在周末补觉。该网站称:“补觉的最佳方法是在更长的一段时间每晚多睡1至2小时。例如,在1周甚至1个月中,每天增加1小时睡眠时间。”

专家建议,人们应该设定适宜的闹钟时间并坚持。为了维持生物钟不受干扰,人们有必要买一个没有小睡按钮的物理闹钟,或者把闹钟放在房间的另一边,这样就必须起床才能关掉它。(环球网)

快看看家里的筷子有没有致癌风险

筷子选择很多,竹筷、漆筷、木筷、金属筷……由于材料不同,在使用时可能会造成一些风险。哪一种有致癌风险?哪一种会伤肝?而哪一种材料的筷子最安全?听听医生怎么说。

原木筷 原木筷是我们大多数家庭最常选择的筷子品种。但是广东的小伙伴们要当心了,岭南地区天气潮湿,木筷很容易滋生黄曲霉。

广州中医药大学第一附属医院肛肠科孙锋副主任医师介绍,黄曲霉产生的次生代谢物——黄曲霉毒素是目前发现的毒性、致癌性最强的天然致病毒物。

筷子本身并不会长黄曲霉菌,未清洗干净的筷子里就容易隐藏淀粉,在潮湿、温热

的环境下,这样的筷子容易发生霉变,从而产生黄曲霉毒素。另外木筷用久了,可能会有缝隙,这些细小的裂缝也容易藏污纳垢,霉变后也会产生黄曲霉毒素。我们家庭常用的木砧板也会有这样的问题。

怎样防止筷子发霉?孙锋建议:1. 筷子要彻底清洗干净;2. 经常拿出筷子,在太阳下暴晒;3. 经常使用消毒碗柜消毒筷子;4. 木筷使用半年最好更换。

漆筷 漆筷由于颜色、图案绚丽多样,也深受很多家庭的喜爱。但是漆筷表面上涂有一层漆,长期使用漆有脱落风险。孙锋介绍,这些漆中往往含有重金属,摄入人体后,在代谢的过程中会增加肝脏、肾脏负担。

一次性竹筷 一次性竹筷是外卖的标

配。一次性筷子也常被叫作“卫生筷”。卫生筷真的卫生吗?其实未必。一次性竹筷的加工常常是在小作坊,加工过程中会加入滑石粉,让它和筷子一起搅拌,起到干燥、抛光的作用。这样出来的筷子就会变得很光滑。

孙锋介绍,这样生产出来的一次性筷子会有很多化学物质残留在筷子的表面,渗透到筷子里面,给人体带来很大的危害。以滑石粉为例,进入人体后,会加重肝脏代谢负担,量的累积会使人得胆结石。

金属筷 经常吃韩国菜的小伙伴们对金属筷都不陌生。从卫生、健康的角度看,这种金属筷应该算是最为健康、卫生的。和竹筷、木筷相比,金属筷子一般是不锈钢的,比



较光滑,相对来说不容易滋生微生物。不过,事物都有两面性,金属筷子比较光滑,而且比较重,所以夹菜有时候不容易夹起来,需要使用一段时间才能适应。(羊城晚报)

简洁的窗帘污染少

家装过程中,很多人只重视家具、家电是否环保,却忽视了软装是否达标。窗帘是软装中的“污染物大户”,若选择不当,挂在家中会释放有害物质,损害健康。

市面上的窗帘色彩多样、图案丰富,材质五花八门,且多以豪华的工艺为主。中国室内环境监测工作委员会秘书长宋广生表示,为美观,布料在印染等制作过程中,会加入多种染料和化学物质,其中可能含有甲醛;为增强抗皱性、防火性等,有些窗帘会在织物中加入人工树脂等常用助剂,这里面也含有甲醛;为固色,窗帘的遮光层和防火层添加了大量

深色有机物,会散发出怪味;有些叠合窗帘,其中的黏合剂也会造成空气污染,影响健康。一般来说,色彩艳丽、工艺越复杂的豪华窗帘,污染风险就越高。

选择环保窗帘工艺越简单、花色图案越少,所含污染物就越少。购买时,先看花样,尽量选择淡色调的,甲醛、染色剂超标的风险小;其次闻味道,如果窗帘闻着刺鼻,说明染料和甲醛残留较多;最后,大品牌的正规产品都会有检测报告,合格才能上市,购买时可要求商家出示。

如果一定要选择艳丽豪华的窗帘,建议使用布艺专用封闭剂进行处理,可降低甲醛浓度。新窗帘买回家,最好散味、洗涤后再使用;多通风能散发布料的甲醛;用水充分浸泡后洗涤,既能减少有害物质,还能洗净在生产

和运输过程中沾染的灰尘污渍,再置于通风处暴晒。(生命时报)

健康 OFFICE

天气好的时候,每天在公园里、小区里“暴走锻炼”的人络绎不绝,微信朋友圈里更是天天都有“晒走路”“占领”封面的朋友。对于大多数人来说,健步走是绝好的锻炼方法。每天进行适量的步行运动,对身体健康是有益的。不过放眼看去,其实大部分人根本没走对,那到底走多少才合适?怎样走才能起到锻炼的效果?长时间走路会不会让关节受不了?看下面的内容相信您会对健步走有个全面的了解。

什么时候走 人体体力的最高点和最低点受机体“生物钟”的控制,一般在傍晚达到高峰。比如,身体吸收氧气量的最低点在下午6:00;心脏跳动和血压的调节在下午5:00到6:00之间最平衡,而身体嗅觉、触觉、视觉等也在下午5:00到7:00之间最敏感。因此,综合来看傍晚锻炼效果比较好。喜欢晚饭后健步走的朋友,最好在饭后的20至30分钟之后再开始。吃饱后立即运动会影响肠胃蠕动,让人感觉不舒服,尤其是肠胃功能较差的人。

穿啥走 一双适合的鞋:尽量选择头部较宽松的运动鞋,最好是跑步鞋,不要穿皮鞋、高跟鞋、布鞋等。尤其是鞋底要厚的,鞋子弹

健步走 您走对了吗

性及缓冲能力较好,能减轻对膝盖脚跟冲击,因为在健步的过程中,膝盖、脚跟要承受的冲击力,最大会达到体重的几倍,选好鞋子可以减少锻炼时膝盖、脚跟的慢性损伤。

一身透气的衣服: 健步的衣服倒不是太重要,但是一般应该是涤纶的或者特种涤纶的,这样的衣服最好材质透气、宽松,如果是夜晚走,颜色最好以鲜艳的为主,或有反光条装饰,可减少交通事故的发生。

在哪走 健步走一定要选择视野开阔、安全的场所,避免在人烟稀少、车流量大的马路上进行。如果条件允许,最好场地是塑胶场地。但是塑胶场地较少,因此沥青路也很好,最差的是水泥路。沥青路和水泥路上健步走都需要好的鞋子。路面越软、弹性越大越好,对膝盖和脚的冲击越小。塑胶比柏油路好,柏油路比水泥路好,水泥路比青石板路好。

怎么走 抬头:抬头不是昂头,也不是伸头。视线平视,头与地面垂直即可,下巴收回来。

挺胸: 肩膀放松,挺直腰杆。
收腹: 收腹是指腰肌、腹肌微微用力收紧,目的是为了减轻大腿的负担(腹部不用力,上半身都靠大腿自己扛着了),并不是让你一直腹部吸着气走路。

摆手臂: 手臂自然下垂,随着步伐前后摆动,手肘也可以稍微弯曲,自然左右摆动,不需要额外用力摆臂,省的甩着甩着顺拐了。

迈脚步: 脚跟先着地,尽量做到脚步轻盈,别摩擦着地面拖着走。每走一步都要使脚完全抬离地面,也不需要高抬腿哦,微微抬起即可。避免对脚部及踝部关节造成损伤。

走多快 健步走速度可分为慢步走(70至90步/分)、中速走(90至120步/分)、快步走(120至140步/分)、极快走(140步以上/分)。步子的快慢是决定锻炼效果的关键因素,速度太慢很难起到锻炼效果,太快可能会超出身体的负荷,容易带来疼痛和损伤。因此最好因人而异,由年龄和耐受程度来决定。

走多少步 别盲目追求每天1万步,每周进行3至5次最为适宜。如果按每分钟120步算,每天5000步左右是比较合适的。想减肥的人儿,可适当增量到8000至10000步。不过,别每天盯着手机盲目地追求这一万步,毕竟你出门买个饭的这种生活步数并不等于运动步数。(人民网)



健康小街

保质期长=防腐剂多 这是真的吗

不同的食物由于成分的不同,都有着不同的保质期,这本来是由食物本身和一些保存手段所决定的。但是现代食品工业催生了食品添加剂,其中也包括防腐剂,使得很多食物只要直接添加就可以将保质期延长。有的人说:保质期越长就是防腐剂添加的越多,所以对那些标识出来保质期的食物是绝对不能吃的。那么这是不是真的呢?

什么是保质期

我们所熟悉的保质期其实主要指两种名称,一个叫最佳食用期限(也称为保质期),另一个叫最短食用日期(也称为保存期)。在我国的《食品安全法》中,关于食品保质期给予了这样的解释:预包装食品在标签指明的贮存条件(例如0℃~4℃)下,保持品质的期限。在此期间内,产品完全适合于销售,并保持标签中不必说明或已经说明的特有品质。超过此期限,在一定时间内,包装食品可能仍然可以食用。这里有两个主要决定因素,一个是贮存条件,一个是品质,缺一不可。

以牛奶为例,在保质期内,牛奶的品质,包括营养成分、香味、口感等都会保持在较高的水平。如果超过这个时间,在还没有腐败变质的时候,仍然可以食用,但是品质会有所下降。

怎样确定保质期

保质期是通过《药典》的规定和实验数据共同决定的。在实验方面,包括微生物、理化和感官检查三方面。微生物实验包括大肠杆菌和金黄色葡萄球菌等的数量;理化实验则会检查浑浊度、黏稠度、酸碱度和维生素成分变化等;感官检查是专业人员对食物的色、味、形等质量进行评估,判断食品变质的时间。之后,根据这些指标确定的时间,再乘上系数在0.7至0.8左右,就可以得到食品的保质期。

这两个都是《食品卫生法》在不同阶段的要求依据,目前是要执行食品保质期的规定,现在大多数都是以保质期为准。

保质期长=防腐剂多

答案是否定的,食品保质期的长短和防腐剂添加了多少没有必然关系。决定食品的保质期有内部因素和外部因素。内部因素包括水分含量、含糖量、含盐量等等,比如蜂蜜、泡菜、醋、酒等食物,由于本身就是高糖、高盐或者高酸的食品,食材本身就有抑制微生物群的作用,所以能够大幅度延长保存时间。外部因素则包括有食品的包装和生产工艺,比如常温奶、罐头、饮料等食品,通过真空、密封、杀菌包装,同样可以无防腐剂添加而长期存放。

虽然标注保质期是一项强制的规定,但是欧盟已经在商讨是否对某些可以长期贮存的食物不用标示保质期,成为“永不过期的食物”。比如茶、咖啡、干面、硬奶酪等食品,希望通过这样的方式来减少浪费。因为在欧洲的超市中,每天都会扔掉上千吨的食品,因为过期而不能进行销售。目前,诸如糖、盐和蜂蜜等已经列入这一范围。(人民网)

牛奶+散步 预防老痴

30岁后,年龄每增长10岁,肌肉力量就下降5%至10%。日本九州大学研究人员自上世纪90年代开始,对日本福冈县千余名60岁以上老人进行了历时24年的追踪研究发现,握力小的参试者,患老年痴呆症的风险更高。握力反映人的核心力量,因此,锻炼肌肉对预防老年痴呆症很有意义。

日本信州大学研究生院综合理工研究科的能势博教授提出了帮助老人增长肌肉力量的“交替速度散步法”。具体方法是:在稍微感觉累的快速走和悠闲漫步之间,每隔3分钟交替轮换进行;每天这样散步15分钟,每周保证4次,并坚持5至6个月,肌肉力量可增长10%左右。为强化锻炼效果,团队邀请已坚持“交替速度散步”5个月的60名中老年女性参试者进行试验。参试者被平均分为两组,一组人每次散步30分钟后饮用1至2杯牛奶,另一组人只散步,不喝牛奶。5个月后,喝牛奶组的参试者大腿力量增长16%,不喝牛奶组只增长7%。

研究人员表示,牛奶中的营养物质不仅有益脑血管健康,也是维持肌肉力量所必需蛋白质的来源。此前已有研究表明,相比不喝牛奶的人,每天饮用1杯牛奶(相当于97至197毫升)的人,患老年痴呆症和血管性认知障碍的风险可降低三成。喝牛奶辅助“交替速度散步法”,可达

到增强肌肉力量的最佳效果,并预防老年痴呆症。(生命时报)

