



春分节气

谨记两点养生原则

养生堂

春分是二十四节气中的第四个节气,在每年农历二月十五日前后来临,今年是在新历3月20日。董仲舒的《春秋繁露》有云:“至于仲春之月,阳在正东,阴在正西,谓之春分;春分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”自春分之日起,阳气将逐渐生发胜过阴气,天气开始回暖,人们的户外活动开始增多,起居坐卧、穿着饮食等方面也都随着气候有了一个明显的变化。

学会顺应自然属性

在中医最经典的著作《黄帝内经》的《灵枢经》第八篇《本神》篇中,论述了养生的重要性;故智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔。如是,则僻邪不至,长生久视。

养生的原则就是顺四时而适寒暑,要顺应天地节气变化的自然属性,当春季来临,人体的起居坐卧、吃穿住行、内心情致都要尽量符合春天的季节特点。

那么春季的自然属性是什么呢?在《四气调神大论》里称:春三月,此为发陈。天地俱生,万物以荣。

在春天的立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨这六个节气中,天地万物开始复苏、推陈出新;虫类破土活动、草木欣欣向荣。

此时,人们不应违背这股初生的气机,应当遵循少阳初生之气的规律,顺着它舒展、调达、随性的自然属性。简言之,就是不要刻意约束,也不要特别地加速,这便是春季养生的总原则。

《四气调神大论》里说,逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。逆春气则少阳不生,肝气内变。如果人们违背了春分的自然属性,就会伤及肝脏,致使肝脏的生发之气不足,影响了夏天阳气的生长,虽然并不会在当季表现出来,但留下了隐患,容易导致夏天生出种种疾病。

衣着闲适身心舒畅

想要在春分时节做好养生,需要具体落实以下几点。

首先,可以早起散步,让阳气在清晨最

生发起来,天刚朦朦亮的时候,趁着初升的日光,穿着宽松的服饰,踏着舒缓、随意的步伐,不急不躁地散散步,以半小时左右为佳,这样有助于人体少阳之气的成长。

需要注意的是,大风、大雨或雾霾天气不适宜外出运动,人们应谨慎出行。民间谚语有云:“春分风不小,要防痛深扰”,所以大众应关注天气预报,决定出门着装。

其次,衣着应尽量宽松,尤其是腰带,腰带紧紧地勒着腰部不利于全身气血的升发。所以,在尽可能的情况下应尽量穿着宽松的衣服。

最后,情致方面,尽量保持心情的舒畅,让各经脉之气运行顺畅。在生活节奏日益加快的今天,人们的生活压力越来越大,尤其以北京、上海等大城市表现得尤为明显。但是,为了让人体阳气能够自然生发,还是尽量不要让气出现,逆反而上的大怒,容易引起人体运行滞涩的忧郁,人们应

尽可能保持和平愉快的意念,不要折逆春阳生发之气。(99健康网)



美国耶希瓦大学爱因斯坦医学院的一项研究显示,常喝无糖饮料的绝经女性中

无糖饮料未必无害 女性常喝可能中风

中风风险较高。

所谓无糖饮料,是以人工甜味剂代替蔗糖的饮料。研究人员对8.17万名中老年女性进行了为期三年的评估,要求她们报告前三个半月饮用无糖饮料的数量。计入年龄、高血压、吸烟等中风风险因素后,研究人员发现,与平均每周饮用无糖饮料少于一次或完全不喝的女性相比,每天饮

用两至三瓶无糖饮料的女性中风风险高23%,脑血栓引起缺血性中风风险高31%,罹患心脏病风险高29%,全因死亡风险高16%。该研究结果由最新一期美国心脏病协会期刊《中风》刊载。

爱因斯坦医学院研究人员称,不少人,尤其是一些超重或肥胖者,认为饮用无糖饮料可降低饮食热量,不过“我们的研究

和其他一些观察性研究显示,人工甜味剂并非无害,多喝关联中风和心脏病风险增加”。由于这项研究仅限于绝经女性,结果或许不能推广至年轻女性或男性。另外,这项研究仅显示多喝无糖饮料与中风风险增加有关联,不能证明两者是因果关系。

(北京日报)

五个办法提升脑力

教你一招

当今社会是一个信息爆炸的时代,无孔不入的信息给大脑增加了沉重的负担,使我们疲于应对。那么,有什么办法可以提升脑力呢?

完成任务刺激多巴胺分泌。多巴胺是大脑产生的一种化学物质,其作用是传递兴奋和愉悦的信息。美国范德堡大学的研究人员利用大脑绘图技术对“积极进取型”和“松懈懒惰型”两种人的大脑进行分析。结果发现,那些努力工作、想得到更高回报的

人,其纹状体和前额叶皮层中多巴胺水平更高,这是影响动机和奖赏的两个领域;“懒汉”则前额叶多巴胺的水平较高,而前额叶是参与情感和风险评估的大脑区域。

因此,要在大脑的正确区域提高多巴胺水平。我们可以训练大脑通过奖赏性的体验如努力执行任务、完成小目标等,让自己频繁体验这一积极反馈,刺激大脑在正确区域产生更多多巴胺。

利用好早晨的时光。坚持健康的生活方式,保持大脑的工作效率,离不开坚韧的意志力。俗话说:“一日之计在于晨。”研究发现,清晨是意志力和自控力的最佳时段,是处理艰巨任务的最好时机。因此,我们应



该把最难的工作留在早晨。

将待办事项列成清单。大脑喜欢列表,这是它接收和组织信息最有效的方式。研究表明,让大脑更高效的关键是将要做的事列成清单。

大多数人一次只能记住四件事,如果我们强迫大脑去记更多事情,会适得其反,越记越模糊。所以,列出清单,为大脑减压,这样它的注意力也会更集中。由于人对空

间信息的处理能力更强,所以,把欲购食物清单或待办事项列表用“要点”“项目”的形式表达出来,就更加简明清晰、更容易记住。

恢复手写习惯。最近一项研究表明,上课时,手写笔记的记忆效果远胜于打字。这验证了中国的一句古语:“好记性不如烂笔头。”研究者表示,动手写下重点的同时也是大脑处理信息的过程。所以,随身携带纸和笔,手写记录事情,方便记忆、整理。

平常生活多锻炼。对神经生长发育的研究表明,人体可以通过运动锻炼来促进新的脑细胞生长。如耐力锻炼会激发海马体(记忆中枢)中新神经元的生长,原因是机体出汗时,一种叫作FND5的蛋白质会释放到血液中。而FND5能够提升脑源性神经营养因子(BDNF)的水平,后者对于维持神经元健康和生长十分重要。可见,锻炼不仅有助于身体健康,还有助于脑细胞生长,即使20-30分钟的步行也是非常有益的。

(生命时报)

刷手机太多当心患青光眼

养生警惕

今年3月10日至16日是世界青光眼周,主题为“视神经一张照,青光眼早知道”。3月12日上午,中山大学中山眼科中

心举办了青光眼大型现场义诊活动。记者从现场获悉,青光眼得不到治疗可导致失明,而电子产品的过度使用或成为青光眼诱因,因此专家呼吁,使用电子产品时,每“一节课”的时间需让眼睛休息一下。

据中山眼科中心副主任卓业鸿教授介绍,青光眼的诱因较多,有青光眼或某些疾病的家族史,患病风险增加。另外,睡眠不

足、用眼过度、光线、个人情绪变化等,都可能导致青光眼的发生。他介绍,所有年龄段的人均有可能患青光眼,老年人概率更高。

卓业鸿还指出,随着人们越来越依赖电子产品,经常近距离看电子屏幕,如刷微博、微信等,也会增加患病风险。因此,他呼吁,使用电子产品时,最好和学生上课一样,每一节课的时间(40分钟)休息一下,缓解眼睛疲劳。针对40岁以上,或本身有视力问题的群体,可缩短至20分钟至半小时休息一次。

“如果出现眼球酸胀、容易疲劳、视力



下降等症状,最好早去医院检查,一旦确诊,应通过早期用药、微创手术、定期随访等,控制病情发展。”他说,如有条件,可每年进行一次眼部检查。(羊城晚报)

牙膏不蘸水 刷得更干净

在牙膏广告里,我们总能看到明星们刷出满嘴泡沫,露出洁白的牙齿。泡沫越多,真的刷得越干净吗?其实,牙膏不蘸水,刷得更干净。

牙膏遇水容易起泡沫,但泡沫多少与刷牙效果关系不大。牙膏里含有摩擦剂、芳香剂、起泡材料等主要成分,但它们是靠摩擦来去除牙垢、牙结石,而不是蘸了水以后才能发挥作用。能否把牙齿刷好,主要看时间跟仔细程度。漱口或蘸水后牙膏容易起泡沫,给人“刷干净了”的错觉,不知不觉就缩短时间,草草了事,其实起不到彻底刷净牙齿的作用。口腔里的唾液完全可以胜任泡沫的任务,不需要牙膏再蘸水,只是泡沫会起得晚一点。另外,也有说法称,要按牙膏的功能,如美白、脱敏等来区别是否该蘸水,这种说法也是错误的。

刷牙时间上,建议保证3分钟左右,用电动牙刷刷2至3分钟即可。理论上,电动牙刷清洁比较彻底,且不需要掌握刷牙技巧,让每个牙面都接触到牙刷即可。如果用电动牙刷刷牙,可以试试抗酸成分的牙膏。

(生命时报)



健康OFFICE

积极锻炼,对健康非常有益。但不正确的方式反而加速人体老化,尤其以下几种要尽量避免。

锻炼太密集。尽管把锻炼进度表安排得满满当当令人钦佩,但休息还是必要的。长时间、剧烈运动

和缺少睡眠会增加血液中的皮质醇含量,造成血糖升高。这些糖与胶原纤维结合,会导致皮肤弹性下降,长斑点和过早出现皱纹。不论锻炼多么热忱,每周至少要休息1天。

只做有氧运动。虽然不少人在坚持锻炼,但他们只进行有氧运动。其实,力量训练才能帮你在不锻炼的时候继续燃烧热量,而且有助于保持肌肉重量,让人看起来年轻。

六种错误锻炼 加速衰老

加速衰老

忽视盆底肌。当你锻炼时,盆底肌可能不是你首先想到的肌肉部位,但它很重要。忽视盆底肌会导致女性步入中年后腹部发福,以及患上尿失禁。为保持盆底肌紧致,你可每天做3次凯格尔运动(提肛锻炼),每次做3组,每组10次。

忽视高强度间歇式锻炼。高强度间歇式锻炼对抵抗衰老非常有效。《细胞代谢杂志》上的一项研究显示,从事高强度间歇式锻炼的老人,线粒体性能提高了69%,这有助于改善胰岛素的敏感性,降低患糖尿病的风险。因此,每周从事3次高强度间歇式锻炼很有必要。

从不减压。练习瑜伽和武术有助于保持皮肤水嫩有光泽,你也可以尝试冥想减轻压力和焦虑。(人民网)

健康小街

鸡蛋煮太久 好脂肪变“坏”

鸡蛋营养丰富,做法众多,要说哪种最营养健康,当属煮鸡蛋。但煮鸡蛋也有讲究,煮不好不仅营养大打折扣,甚至还可能产生有害物质。

很多人担心鸡蛋煮不熟不安全,于是会煮很长时间,甚至还有人专门喜欢吃那种煮得很老的白水蛋、茶叶蛋、茶叶蛋等。然而,鸡蛋煮的时间太久,不仅会导致其中的B族维生素、维生素E等营养素破坏损失,还会导致使其中的脂肪酸、胆固醇发生氧化。鸡蛋中含有的好脂肪,如亚油酸、花生四烯酸和DHA(二十二碳六烯酸)等都属于不饱和脂肪酸,本就容易氧化。加热过程中,随着温度上升,氧化反应的速率加快,而且加热时间越久,氧化越厉害。氧化后的脂肪如同一位“良民”变为“妖魔”,进入人体后会增加自由基产生,甚至破坏DHA和细胞结构等。研究发现,氧化的胆固醇与人体细胞氧化以及炎症反应增加、脂类异常代谢、人体血管内皮的损伤等有关。

鸡蛋煮不熟,确实不能有效杀灭其中的沙门氏菌等有害菌,有安全隐患,而且加热不充分也不能破坏其中的生物素结合蛋白等抗营养物质。怎么平衡安全营养与健康之间的关系,鸡蛋煮成什么样最好呢?一般来说,最好的状态是,蛋清已经凝固,而蛋黄刚刚凝固、质地软嫩、颜色金黄。蛋清蛋黄凝固,说明此时中心温度可达到70℃左右,沙门氏菌已被杀灭,抗营养物质也能被去除。与此同时,因为蛋黄刚刚微微凝固,说明煮的时间也不长,营养物质的氧化程度相对较低。

具体怎么煮鸡蛋更健康呢?根据实验,无论热水煮还是凉水煮,在煮沸的状态下保持3至5分钟,这样煮出来的鸡蛋状态比较理想。国外煮鸡蛋有的会标“5”或“3”,就是指煮5分钟或3分钟的鸡蛋。如果用合格的煮蛋器,只要水量适宜也能煮出这种理想状态的鸡蛋。



(生命时报)

唾液 你不知道的事

唾液使我们舒适地咀嚼、吞咽和消化,还能抵抗细菌,与蛀牙做斗争。美国《心理牙线》杂志总结了以下几个关于唾液的冷知识,或许会让你重新看待它。

唾液中99%的成分是水。另外1%由电解质和有机物质组成,包括消化酶、少量尿酸、胆固醇和黏蛋白。

健康的人每天分泌2至6杯唾液。这是除去吃东西或嚼口香糖之类刺激唾液分泌的量的得出的。

唾液的生成具有昼夜节律。人体通常在下午晚些时候生成最多的唾液,而在晚上生产量最少。唾液分泌由自主神经系统控制(类似于心跳),是一种无意识的过程。

唾液的来源分为5种,大部分由摄入食物引起,但并不是所有都是有益的。第一种由大脑触发,当看到或闻到美味的食物时就会分泌唾液;第二种由口腔触发,是身体对口中实际存在的食物所产生的反射性反应,有助于吞咽;第三种由食道触发,即食物穿过食道,刺激唾液腺时生成;第四种由胃部触发,是当某些食物刺激胃,引起恶心时分泌的;第五种由肠道触发,即你所吃的食物难以被小肠消化。

唾液能够对抗细菌。动物受伤时总是舔舐伤口,这是有道理的。唾液中充满对抗感染的白细胞。瑞典一项研究显示,唾液中的中性粒细胞(一种白细胞)比来自身体其他部位的白细胞能更有效地杀死细菌。

唾液有助于防止蛀牙。其中的钙、氟化物和磷酸盐可以强化牙齿。唾液还能对抗引起蛀牙、牙周病的细菌,冲走食物碎片,减少蛀牙和龋洞。所以,适当嚼口香糖能刺激唾液分泌,保护口腔健康。

品尝任何食物都需要唾液。唾液就像一种味觉溶剂,把美味运送到味觉受体。许多患有口腔干燥症的人味觉都会受到影响。

交换唾液等于交换数千万个细菌。荷兰一项研究成果显示,10秒钟的吻中,大约8000万个细菌会在人体间转移。

人们并非天生就会吞下唾液。婴儿不知道如何处理自己的唾液,直到两岁左右才能完全控制嘴唇肌肉,所以他们常流唾液。

压力会减少唾液的生成量。当情绪紧张时,人们的血压上升,心跳加快,肺部摄入更多氧气,消化系统也降低生成消化液的速度,包括唾液。(人民网)

