

生活

孩子太干净反易生病

过于追求干净卫生对人体健康可能有害,这一理论被科学家们称为“卫生假说”。孩子免疫系统本来还未发育完善,长期生活在过于清洁的环境中,失去了接触各种细菌、病毒的机会,一旦突然接触大量病菌,免疫系统无法识别,身体就很容易生病。而如果适当接触少量病菌,则可以调动机体免疫系统,产生抗击病原体及有害物质侵袭的抗体,从而减少疾病发生的可能性。

此外,家长让孩子太干净,时时处处小心,时间久了,孩子可能会发展为洁癖。洁癖实际上不只是讲卫生,而是属于强迫性神经官能症,是一种顽固的心理疾病,很可能影响正常的工作和生活。 徐倩

女人逛街可改善亚健康

中国妇联组织的一次女性健康调查显示,当前中国职业女性多处于亚健康状态。逛街,这个最受女性欢迎的休闲方式,是很好的有氧运动,可缓解亚健康症状。

女性逛街少则一两个小时,多则三四个小时,这样不停地走动可增加腿部力量,消耗体内大部分热量,达到健身效果。对长时间坐办公室的女性来说,逛街还可降低体内胆固醇,增加静止时脉搏跳动次数,增进心血管功能。其实这就是一种全身运动,使身体各部分肌肉都能得到锻炼,逛街购物的同时又锻炼了身体,何乐而不为呢? 高原

习惯动作成戒烟“顽疾”

戒烟戒不掉,除了烟瘾难耐之外,最新一项调查发现,想戒烟的瘾君子中有71.9%会因为抽烟习惯改不了而失败!来自台湾的调查发现,台湾平均每人烟龄21年,一天抽烟27根,若以平均一根烟吸15口来计算,抽烟行为已不自觉重复达310万次。

吸烟的300万次动作究竟有多惊人?以不抽烟者的日常行为为例,21年的刷牙次数,若以一天2次计算,也不过才1万5千次;一天洗8次手,21年也才约6万次左右。

不少烟瘾君子表示,最不习惯手上没有拿烟,嘴巴没有叼烟的感觉,这种空虚感,让戒烟屡屡破功。看来,想要成功戒烟需要同步克服戒断症状及习惯性动作。 毛娜

饮食

含糖饮料少喝为宜

夏季是饮料消费的高峰期。喝饮料应首选无糖饮料或低糖饮料,即没有甜味或甜味淡一点的饮料,比如矿泉水、低糖茶饮料等。如果大量出汗,可以喝一些含有盐分的运动饮料。喝饮料要适量,每天控制在2瓶以内为好。

无论是果汁饮料、含乳饮料还是茶饮料,都含有很多糖分,以及色素、香精等添加剂,因此,如果是在家中,白开水、清茶和绿豆汤是最好的选择,解渴效果最好,也不含糖、色素、香精等。如果想补充出汗时人体损失的维生素,可以喝加少量盐分的蔬菜汁,在补水的同时补充多种矿物质和维生素,并能避免高糖分带来的不利影响。 金小茜

紫皮茄子营养高

茄子含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及钙、磷、钾、铁等多种营养成分,紫皮茄子的皮中含有丰富的维生素E和维生素P,对保护心血管、延缓人体衰老具有积极意义。然而,要发挥茄子的优点,除了选择茄子的品种之外,还要注意茄子的烹调方法。

首先,茄子不能去皮吃。去皮后因其中的微量元素铁被空气氧化,很容易发黑,这样可能影响人体对铁的吸收;其次,在做烧茄子的时候,如果用油炸切好的茄子,这时候油温很高,一般会达到180℃左右,这么高的温度造成了类黄酮的严重损失,茄子的保健作用也就去其大半了。 孟石

老人锻炼宜“贪黑”

炎炎夏日,小区、公园,一早一晚都热热闹闹,喇叭一放,成群结队的老人排排站,手舞足蹈不亦乐乎。跳舞确实是种好运动,中等强度体力运动能预防心脑血管疾病。老人爱跳的交谊舞、扇子舞、民族秧歌正属于这类中强度运动。

控制好时间:满半小时就休息

虽说能运动最好,不管什么时间。但对老人心肺功能弱、血管弹性下降的老年人,注意选择舞蹈时间、地点很有必要。

专家建议,老人跳舞不宜太早但可以贪黑。早上7点前,太阳没有升起,空气质量差,浊气未散,不主张这么早锻炼。可以等天放亮,空气稍好才开始晨练。选择晚上跳舞也不错,空气质量也比没出太阳前好很多。

此外,一支舞蹈一跳1~2个小时不太好,当心过于长时间运动加重心脏负担,特

别是心脑血管疾病患者。建议老年朋友选择半小时以内的舞蹈,或者每十几分钟休息一下,喝点水,消除疲劳。

控制好环境:灰霾天气别晨练

运动的地点最好选择鸟语花香、绿意浓浓的安静地点,这样,人能更多呼吸到新鲜的空气和负离子。

如果遇上天公不做美的时节,别上户外运动,免得灰霾吸入肺中,在自家活动活动就好。

控制好饮食:先填填肚子

早起锻炼的老人别空着肚子,血糖过低容易头晕。早晨起床空腹就得喝水排毒。再喝点牛奶吃点面包填填肚子,然后再运动。等运动完了之后再正式吃早点。

锻炼之前、之中、之后都要多喝水,尤其是盛夏流汗多,天气又湿热,如果不及时补充水分会造成血液粘稠而使疾病复发。

控制好强度:运动后保持好心率

活动几下心跳会加快,这是正常的。但如果心跳过于快了,就会引发身体不适。可舞蹈能给人带来强烈的愉悦感,使本人忽视疲劳,所以得自己控制好运动量。

专家说,心血管病的老病号很多懂得给自己测脉搏,用手指按手腕处的动脉,大致判断心率有多少。运动后,心率的最大限度值=170-年龄,比如一个70岁的老人,170-70=100,他运动后的心率应控制在每分钟100次以下才最为合适。如果心跳过快了,人容易劳累,还增加心脏负担,供氧不足甚至造成运动性猝死。

此外,跳舞的动作幅度别太大。老年人运动系统肌肉萎缩,韧带弹性下降,关节活动不灵,大幅度的扭颈、转髋、下腰等动作,得预防跌倒,免得发生关节、肌肉损伤甚至骨折。 徐姗

提醒

中年人睡眠少易患高血压

美国一项最新研究成果称,对于中年人来说,如果睡眠时间不足,患高血压的风险就会增大。

调查发现,每天睡眠时间平均为5小时的人与平均为6小时的人相比,5年内患高血压的风险会增加37%。

研究组调查表明,睡眠对各个年龄段人的健康都至关重要。对儿童来说,睡觉不足会使他们容易肥胖、抑郁、血压升高;对老年人来说,睡觉不足会使老年人行走时协调能力下降;对中青年来说,长期睡觉易患心脏疾病、易感染病菌、易患某些类型的癌症等。 李桂桂

蝎子不应上餐桌

蝎子在中药中被称为全蝎、全虫,有息风通络、消肿止痛、解毒散结的功效。近年来,蝎子却被端上了餐桌,把蝎子奉为美食存在着诸多隐忧和误区,应该引起高度注意。

蝎子多为野生,带有许多种病毒、细菌和寄生虫等,一般的烹饪加工方法如油炸、做汤很难彻底杀灭病毒和细菌。并且野生动物身上所带的病毒、病菌往往都是人类尚未发现的,人体是不能免疫的。吃野生动物还可能因特殊的细菌、病毒而导致过敏,引起过敏性休克。蝎子并不是美味佳肴,吃蝎子对人体反而是一种风险。 邵朋

光污染可致眼睛疾病

眼科专家提醒,光污染会使人眼的视网膜受到刺激。一般来说,在连续看几小时电视后,人的视力会暂时下降30%。而长期生活在拥有光滑墙面、地面的居室环境中,光反射会对视网膜产生刺激,甚至导致视觉功能降低。

光污染还会对人眼的角膜和虹膜造成伤害,抑制视网膜感光细胞功能的发挥。研究发现,长时间在白色光亮污染环境下工作和生活的人,视力会急剧下降,白内障的发病率也高达45%,同时容易使人出现头昏、心烦、失眠、食欲下降、情绪低落、身体乏力等类似神经衰弱的症状。 胡伟

紫外线易伤眼睛头发

紫外线是皮肤的大敌,但除了皮肤,紫外线还会不知不觉让你的眼睛和头发受伤。

专家指出,不同的眼组织结构会吸收不同波长的紫外线,引起许多急、慢性眼病及损伤的发生,如日光性角膜炎、老年性黄斑变性等。由于眼睛经常暴露于阳光下,患白内障的风险增加10%。建议出门戴棕色或茶色的太阳镜,好的太阳镜可以滤除96%以上的紫外线,而劣质的会加大对眼睛的损害。此外,脆弱的发丝受到阳光的伤害是肌肤的3倍。经日光暴晒后,头发中的蛋白质会变性,从而导致头发发黄、分叉、干燥,一旦损伤可以用绿茶泡水洗发进行修复。 李璞



开水烫碗杀菌不靠谱

很多人吃饭前都喜欢用开水先烫烫碗,以为这样就可以杀菌消毒。传染病院的消毒专家称,肠道传播性疾病的微生物要在100℃高温作用下加热3分钟或者是80℃情况下加热10分钟后才能有效杀死。

在家里可用滚水煮沸或红外线消毒碗柜来杀菌,消毒碗柜一般要维持15~30分钟。在外就餐可随身携带一小瓶含75%医用酒精的棉球,进餐前擦拭餐具和手就可以了。 徐尤佳



妙招

选购坐便器要四看

1.看瓷质:在选择时,要看瓷釉的厚度是否均匀、色泽是否一致,更主要的是看瓷体上是否有脱釉和严重的针眼现象,是否影响了瓷体的美观。

2.看形体:坐便器可分为分体坐便器和连体坐便器两种。在选择坐便器时,主要看卫生间空间的大小。一般的,分体坐便器所占空间大些,连体坐便器所占空间要小些。另外,分体坐便器外形要显得传统些,价格也相对便宜,连体坐便器要显得新颖高档些,价格相对较高。

3.看冲水方式:坐便器主要是虹吸式的,其排水量小,是目前市场上的主流。另外,消费者不妨试试直冲虹吸式坐便器,它兼有直冲、虹吸两者的优点,既能迅速冲洗污物,也可起到节水的作用。

4.看配件:坐便器的水箱配件很容易被人忽略,其实水箱配件好比是坐便器的“心脏”,更容易产生质量问题。购买时要注意选择配件质量好,具有注水噪音低,坚固耐用,经得起水的长期浸泡而不腐蚀、不起水垢的产品。 陈可

运动

手指健身操

旋转拇指

如果感到体力不足,不妨试着让拇指做360度旋转。旋转时必须让拇指的指尖尽量画圆形。反复进行几次以后,会觉得心情舒畅。一般让拇指按顺时针的方向及逆时针的方向各自旋转1~2分钟即可。

自我握手

作为养生方法加以利用,最简单的方法就是自我握手。左右手掌靠拢在一起交替对握,关键在于右手拇指要有意识地用劲抓住

左手的小鱼际,左手拇指抓住右手的小鱼际。紧握3秒钟后双手分开。左右相互紧握5~6次。

手指交叉

当感到大脑反应迟钝、注意力不集中时,不妨把双手手指交叉地扭在一起。一只手指指在上交叉一会儿后,再换成另一只手指指在上。然后将手指尖朝向自己,并使双手腕的内侧尽量靠紧在一起。反复进行几次。 莫柯