

天冷对健康有七个好处

银装素裹的冬天格外美丽,但它带来的寒冷也让人烦恼,不过天冷对健康也是有好处的。最近,美国《读者文摘》杂志刊文,总结了寒冷天气对健康的7个益处。

1.促进大脑思考。正进行决策和平复情绪的人,在温度较低的环境里自我控制能力更强,也就是说,人们不会轻易冲动。此外,人们在夏天处理复杂事情的能力一般都不如冬天,主要原因就是大脑需要葡萄糖维持正常功能,外界温度较高时,大脑就需要更多的葡萄糖来保持大脑内部温度不要过高,而这会造成大脑思考等所需能量不足影响思考的速度和结果。

2.燃烧多余热量。人体正常体温一般是37℃左右,气温较低时,要保持体温以及吸进体内的

空气湿润,这都要消耗大量热量。美国一项研究发现,在零下5℃至零下10℃的环境中徒步行走,会比在零上10℃的环境中行走多消耗34%的热量。

3.有利于控制血糖。处于较低温环境时,会使体内的“灰色脂肪(生成热量的细胞)”更为活跃,从而辅助吸收血液里的过剩葡萄糖。对于没有糖尿病者,反复暴露在低温环境会刺激其胰岛素分泌更为活跃。加拿大多伦多大学的一项研究发现,低温天气时保持室外活动的孕妇,患上妊娠期糖尿病的几率低于温暖天气中的孕妇。

4.减轻过敏症状。很多过敏症是由花粉引起的,冬天空气中传播的花粉较少,因而部分患者在冬天症状会减轻。但如果患者是霉菌性过敏,冬天症状可能会

加重。

5.睡得更香。人将要进入睡眠状态时,体内核心温度会有所下降。夏天这一过程需要两个小时。冬天外部温度偏低,体内核心温度下降的速度会快得多,容易入睡。

6.不易感染。冬天虽然流感病毒肆虐,但研究显示,人体免疫系统在冷天更活跃,因而抵御感染的能力也更强。

7.心脏功能更强。冷天使血液循环减慢,心脏要更积极地工作,以便把血液及时输送到身体各处,从而保证正常体温。冷天进行户外活动,可增强心脏功能。要注意的是,运动会升高血压,脑部供氧量下降,并且增加心脏负担。若有心血管疾病,冬天运动要谨慎,不要做剧烈运动,且时间不要过长。摘自大众健康网

口臭源于蛀牙和牙周炎?

蛀牙和牙周炎,是如何引起口臭的呢?原因是牙齿的表面和牙周袋(牙齿和牙龈之间的缝隙)堆积了牙菌斑(牙垢)。说起“牙菌斑”,会给人一种“食物残渣渣等凝固的污垢”的印象。实际上是由许多细菌和细菌制造出来的。这些细菌中含有蛀牙菌和牙周病菌,散发臭味引发口臭。搁置牙菌斑会形成牙石,然后贴在牙齿表面和牙周袋上。

蛀牙是指附着在牙齿上的蛀牙菌在釉质和象牙质上留下破洞的状态。洞通过蛀牙菌扩散开来,在洞里会积存更多的牙菌斑,随着蛀牙的恶化,会扩散到牙神经上,引起腐烂等强烈的口臭。

在蛀牙的恶化过程中会有相当大的疼痛,但是如果神经完全死掉了的话,就感觉不到疼痛了,牙齿就会脱落,便通过陶瓷和种植牙来补牙。

牙周病是各种牙周袋、牙龈炎症的总称,包括牙槽脓漏、牙龈炎、牙周炎。发生这种情况的原因是:从牙周袋中积存菌斑,牙龈产生炎症开始的。

在牙周袋中繁殖牙周病菌,产生脓、出血、气体等,成为口臭的根源。牙齿乍一看很健康,但是支撑牙齿的牙龈受到了损伤,牙齿可能会突然脱落。

如果患了蛀牙和牙周病的话,需要在门诊接受彻底的治疗,但在达到这一程度之前,建议作为预防在门诊进行护理。引起蛀牙和牙周病的牙菌斑只用平时的牙刷很难去除,还会逐渐积累起来。除了使用洁牙线和牙刷进行护理外,还推荐去诊所清洗牙齿或利用气流进行牙面清洁等。

除了预防口臭,为了口腔整体的健康护理,请务必去诊所咨询一下。摘自人民健康网

早喝盐水晚喝蜜

中医认为,天寒地冻,最易损失人体阳气。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、疮疡等症状有很好的缓解作用,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,蜂蜜含果糖、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。

这里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的人群不宜过多食用盐水,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。

摘自人民健康网

运动一次,可管数天

平日早出晚归无暇锻炼身体,周末又想睡个懒觉,锻炼无法每天都坚持怎么办?近日,美国科学家的一项最新研究表明,即使做不到天天锻炼,也用不着彻底放弃。因为只要运动一次,就能促进新陈代谢数天。

美国得克萨斯大学通过实验,观察测量了长期和短期锻炼对小鼠体内两种神经元的影响。这两种神经元在人类和小鼠的大脑中都存在,其中一种叫做阿黑皮素原的神经元被激活时,会导致食欲下降、血糖水平降低和能量消耗增加;另一种下丘脑神经元被激活后会增加食欲,降低新陈代谢速率。研究人员发现,在黑皮素原神经元活性明显

增强,下丘脑神经元受到抑制长达两天。而随着运动量增加,这些变化会持续更长时间。

该研究者、得克萨斯大学西南医学中心神经科学家凯文·威廉姆斯博士说:“根据这项研究结果,我们可以预测,即使只进行一次中等强度的运动,也能够获得持续数天的益处,特别是在葡萄糖代谢方面。”他认为有朝一日,激活阿黑皮素原神经元很有可能为需要改善血糖调节的糖尿病患者带来益处。从长远来看,该研究或将为开发改善新陈代谢的新疗法提供标靶。平日里披星戴月的上班族们,在周末来临时,不妨先安排时间好好运动一下,然后再去做其他。摘自中华康网

沱牌天曲



悠悠岁月酒
滴滴沱牌情



掌合天长
超市进货平台

战略合作伙伴

地址:天长市广陵中路嘉福国际广场1709-10室
商超专线:180 5509 7888

浓香型白酒 净含量:500mL
四川沱牌舍得酒业股份有限公司
SICHUAN TUOPAI SHEDE SPIRITS CO., LTD.