



初春晒太阳祛百毒 最科学的养生指南

初春养生用它泡水喝

初春晒太阳祛百毒!

俗话说,春天“百草回芽,百病复发”!复苏的不仅是百草,还有那蛰伏已久的疾病。

这是因为此时自然界的阳气开始勃发。阳气充足,会冲击体内的病灶,将病邪赶出体外,而如果阳气不足或是阳气受到压抑,各种病症就会卷土重来。

有一个好办法可以养阳祛百毒,那就是多晒太阳。别不信,晒太阳可是有诸多好处的!

防白血病

美国加州大学圣地亚哥医学院流行病学专家研究发现,住在高纬度地区的人往往太少接触阳光、紫外线B光,导致体内缺乏维生素D,因此,患白血病(血癌)风险可能要比住赤道者高一倍。

而其中关键的维生素D食物来源较少,维生素D的最大来源还是来自于皮肤接触紫外线,皮肤接触紫外线后,就会合成维生素D。

降血压

英国《每日邮报》报道,英国南安普顿大学和爱丁堡大学的一项新研究发现:让皮肤接受阳光照射可降低血压,从而降低人们患上中风和心脏病的风险。这是因为阳光能改变一氧化氮在血液和皮肤中的含量,进而降低

血压水平。

当然,阳光和人体健康并非无限度地呈正比例关系。过度的紫外线照射会使人反应迟钝,可诱发皮肤病。

预防糖尿病

国外研究人员发现,适度照射紫外线有助于人体释放一种延缓肥胖和II型糖尿病发展的重要蛋白质。他们发现,皮肤暴露在阳光中释放的一氧化氮在新陈代谢中扮演重要角色。这种物质在我们消化和处理食物与糖上起到重要作用,具有预防糖尿病等有害代谢疾病的潜能。

防脑退化

英国埃克斯特大学研究显示,缺乏维生素D的老人较一般人患脑退化症的几率高出五成。严重缺乏维生素D的老人,患脑退化症风险大增125%。研究者指出,暴露于阳光下,身体便可吸收维生素D。

晒太阳指南

别因为这个方法简单就不以为然,这“晒”也是有许多讲究的。

什么时候晒

晒太阳应选择上午10时前、下午3时后的时段,此时紫外线偏低,阳光较柔和。

晒多久

中老年人体质没有年轻人好,因此每天晒1小时、每次20-30分钟即可。中青年人身体的新陈代谢较强,钙质流失较快,需补充较多的维生素D,故需要较长时间的日照,每天晒1-2小时左右为宜。

晒哪儿

《老老恒言》有“日清风定,就南窗下,背日光而坐”的说法。为什么要背日光呢?

因为人体腹为阴,背为阳。背部有一条不可忽视的经络——督脉。督脉有“阳脉之海”之称,总督一身之阳气。把背晒热、晒舒服了,人体的阳气也就充足了,使通体调畅。中医讲“背为阳,心肺主之”,经常晒晒后背,还有强壮心肺的功能。

提示:

老年人最好不要独自躺着晒太阳,一不留神睡着了容易着凉感冒。几个人聚在一起,边晒太阳边聊天,既能舒筋活血,又能调节情志。

体弱的人别暴晒,晒太阳也要讲究度,体质虚弱的人千万别晒太长时间,如果感觉不舒服应马上回屋,以免虚脱。

高血压、心脏病患者也要适可而止。白内障患者需要戴防护镜,以防紫外线直射眼睛。(来源:人民网)



碰碰指肚,减压

指部瑜伽,就是用手指做一些动作以达到强身健体的目的。从中医经络穴位上看,手部有很多与身体各器官对应的穴位,是内脏的反射区,经常做些手部按压,对健康很有好处。

为大家介绍一个基本动作:将两手各5根手指的指头肚儿相碰,并轻轻彼此按压。此动作任何时候都可以做,每次要做够3分钟,做的同时保持呼吸均匀。

此外,还可根据自身状况,有侧重性地做单个指尖练习。比如按压大拇指能缓解脸部肿胀;按压食指能缓解肩周僵硬;按压中指能治失眠;按压无名指能改善便秘;按压小指可以缓解腿部肿胀。(来源:人民网)



对于带婴儿乘坐高铁的妈妈来说,母婴室显得尤为必要。图为G82次高铁母婴室内,列车员正在协助一位年轻妈妈照顾婴儿。(来源:《人民日报》)



睡前小妙招,轻松对付“倒春寒”

俗话说“春天孩儿脸,一天变三变”。虽然立春已过,但天气还是说变就变,一不小心就被“倒春寒”袭击了。

倒春寒往往比冬天更易冻伤身体,尤其是气血较弱的人,“倒春寒”时更易手脚发凉、腹痛腹泻。这时建议大家睡前泡脚时加点米酒。

具体方法是,在木桶或脚盆里放适量热水和米酒,水和米酒的比例是1:1,再加几片生姜。

用米酒泡脚,会比单纯用热水泡脚更加有利于活血暖身,改善身体怕冷的症状,同时还有帮助改善睡眠的作用。(来源:人民网)



心理趣谈

母亲心理防御能力影响孩子健康

心理防御体系是一个人应对外界压力的能力,形成对自己和世界稳定的看法,是一种自我防御功能。据外媒报道,心理学家发现,母亲成熟的心理防御会对孩子心理防御系统的形成产生非常大的影响,特别是在孩子成长初期,以及学前和低年级阶段。

在现代社会中,人们面临的压力越来越大,因此,学会保护自己免受伤害,保持心理健康显得尤为重要。专家表示:“了解形成心理防御系统的年龄和性格特征,有助于我们在一定程度上对孩子心理保护机制的建立作出引导。”因此,心理学家利用临床访谈、投影

绘图、游戏和问卷调查等方式对240名志愿者进行了研究,这240名志愿者包括120名孩子和120位母亲。

研究表明,母亲的心理防御系统越强大,其孩子的心理防御系统也会受母亲影响,变得强大。母亲缓解压力的能力越强,孩子缓解压力的能力也会受影响而变强。但是,这种影响取决于性格和年龄。比如,母亲对女儿心理防御系统的影响只存在于学前阶段(4-6岁)或是低年级阶段(7-9岁),以及青春初期(10-12岁)。而在青春初期(10-12岁)母亲对儿子的心理防御系统的影响会逐渐消失。(来源:新华社)

H7N9来了莫恐慌,做好几点可预防

人感染H7N9禽流感是由甲型H7N9禽流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病,早发现、早报告、早诊断、早治疗,加强重症病例救治,中西医并重,是有效防控、提高治愈率、降低病死率的关键。目前,我国部分省市出现的人感染H7N9禽流感病例均呈散发分布,相互之间没有流行病学关联,流行病学的主要特征没有变化,分离到的病毒株遗传学特征和既往流行类似,广大市民不要惊慌。这里也再次提醒公众做好以下几点来预防H7N9禽流感:

1. 日常生活中尽量避免直接接触活禽类、鸟类或其粪便,尤其是病(死)禽,若是接触需尽快用肥皂水洗手。儿童应避免直接接触家禽和野禽。
2. 不要购买活禽自行宰杀,不接触不食用病(死)禽、畜肉,不购买无检疫证明的鲜、活、冻禽畜及其产品。
3. 生禽、畜肉和鸡蛋等一定要烧熟煮透。
4. 注意饮食卫生。在食品加工、食用过程中一定要做到生、熟分开,避免交叉污染。处理生禽、畜肉的案板、刀具和容器等不能用于熟食。在加工处理生禽畜肉和蛋类后要彻底洗手。
5. 保持室内清洁,使用可清洗的地垫,避免使用难以清理的地毯,保持地面、天花板、家具及墙壁清洁,确保排水道通畅;保持室内空气流通,应每天开窗换气两次,每次至少10分钟,或通过换气保持空气流通;尽量少去空气不流通的场所。
6. 健康的生活方式对预防该病非常重要。平时应加强体育锻炼,多休息,避免过度劳累,不吸烟,勤洗手,注意个人卫生,打喷嚏或咳嗽时用纸巾掩住口鼻。
7. 若有发热及呼吸道症状,应戴上口罩,尽快就诊,并切记告诉医生发病前有无外游或与禽类接触史。应在医生指导下正规治疗和用药。

(供稿:区卫生和计划生育委员会)

便宜食材也养人



俗话说,药补不如食补。食补不代表要吃名贵的食材,很多便宜的食物就很养人。

▲板栗通肾益气
板栗的营养成分全面,味道甘甜,对高血压、冠心病、动脉粥样硬化等疾病具有一定的防治作用。老年人常吃板栗,对抗老防衰、延年益寿大有好处。《本草纲目》中记载:“栗治肾虚,腰腿无力,能通肾益气。”



▶山药补脾良药
滋补脾胃的食物首推山药,它是入肺、健脾、补肾的佳品。山药黏糊糊的汁液主要是黏蛋白,能保持血管弹性,还有润肺止咳的功能。山药可与红枣搭配熬粥,或用于煲汤,也可与各种食材清炒。



▲苦瓜消炎清热效果好
苦瓜虽然不是每个人都吃得惯,但营养成分极为丰富,除了富含蛋白质、糖、矿物质、维生素外,还含有几种独有成分。苦瓜尤其适合春夏去火,辅助治疗疮肿、中暑、痱子等病症。吃苦瓜可先用开水焯一下,清炒、凉拌都可以。吃不惯苦味的,可用冰镇的方法,加入少许冰糖水调味。

(来源:《羊城晚报》)

注重养生 注重健康

关爱他人 关爱自己