



跨年享大餐 也要排排毒

养生科普

拒绝当沙发土豆！看晚会也要动起来

又到了各大卫视跨年晚会“霸屏”时，对于健身达人来说，一边看电视一边运动是个不错的方法。但事实上，并不是所有的运动都适合边看电视边做，以下这些方法，才是正确的健身之道！

空中骑车

在沙发上，双腿高举并快速蹬腿1分钟，像蹬自行车一样，可以消耗30千卡热量。

跳绳

如果你家客厅空间允许，可以跳跳绳，跳两分钟休息1分钟，重复4次，能消耗111千卡热量。双腿跳也能达到同样效果。

高抬腿跳

跳跃时单腿向高处抬起再放下，每条腿做10次，可以消耗42千卡热量。

侧卧举腿

侧卧在地板上，举腿5分钟，可以消耗50千卡热量。

双臂画圈

双臂在平举，在空中画圈1分钟，重复两次以上，消耗20千卡热量。

弓步压腿

距离电视前1.5米处站立，弓步压腿5分钟，耗热37千卡。

原地小跑

在原地不变抬腿小跑，1分钟就能消耗30千卡热量。

健身球半蹲

把健身球当板凳，半蹲坐在上面1小时，消耗38千卡热量。 据大众养生网

肩颈痛巧妙防治

跨年期间，很容易过度看电视。然而，靠着软软的沙发，时间长了容易造成骨盆后倾。有骨盆后倾的人，腰椎的弧度都会过于平直，所以受力很直接，容易给椎间盘造成压力，腰部肌肉也会感到特别吃力。另外，胸椎上半段靠近腰椎的地方弧度会变直，使肩胛骨突出，导致肩颈酸痛，甚至引起头痛。骨盆后倾的人走路会让人觉得很没精神，给人驼背的印象。

近日，日本《日经健康》杂志刊文介绍了一组腰腿动作，时常练习，可帮助扭转拉伸腹部和腰部后侧肌肉，有利改善骨盆后倾。具体方法如下：

- 1、俯卧，胸口抱一个枕头，两腿并拢，抬起小腿。
- 2、配合呼吸，两腿侧翻，然后复原，腰部要有扭曲拉伸感，做3遍；然后换方向重复一次。
- 3、额头贴着枕头，两臂两脚伸直。
- 4、配合呼吸，侧抬右腿约20-30度，向左侧伸直，带动腰部扭转；然后换腿反方向重复一遍。 据生命时报

年末，跨年夜即将来临，没有大餐的跨年宴如何让人开心地迎接新的一年？想要继续没有顾虑地享受饕餮大餐，那你就必须知道这些可以帮助你立即排毒的食物。它们能快速清洁你的身体，让你没有禁食的痛苦。

肝脏清理：杏仁

暴饮暴食后脂肪沉积，给肝脏带来负荷，使人患肝癌的风险增加。但根据最近一项研究表明，仅仅几小把富含丰富维生素的杏仁就可以帮助排出多余的脂肪。研究还发现，维生素E摄入量的多少与患肝癌风险的高低之间存在明显的逆反应。实验数据表明，吃最多约16毫克杏仁有40%的降低肝癌的风险的可能性。

胃部清理：鳄梨(牛油果)沙拉

在某农业食品化学杂志上的一项研究分析了用22种不同的水果喂养的一组肝脏受损的老鼠。你猜，哪种水果是最有用？是的没错，就是鳄梨。鳄梨沙拉里的香菜特别的香味，含有一种



独特的油质，给你的胃部发送一个“不要再吃了的”讯息。

腹部脂肪阻断剂：白茶

茶可以帮助舒缓神经，白茶更是可以攻击腹部脂肪的良药。研究表明，白茶能同时促进脂肪分解和防止块状脂肪细胞的形成，是最好的减肥茶之一。

止痛神药：姜黄

研究表明，姜黄素是一种明亮的橙色姜黄香料化合物，对肝脏有强大的抗炎作用。在Gut杂

志上的一项研究发现，补充姜黄素能显著降低因为胆管堵塞造成炎症的可能性。

缓解宿醉：芦笋

根据一项在食品科学杂志里的研究，芦笋中发现的氨基酸和矿物质可以减轻宿醉症状，保护肝细胞抗毒素。同时，蔬菜也是天然的利尿剂，有助于清除身体系统里多余的毒素。

胆固醇克星：绿羽叶甘蓝

甘蓝有令人难以置信的净

化多余胆固醇的能力，尤其是用蒸的手法料理的时候。某营养杂志最近的一项令人惊讶的研究发现，蒸过的甘蓝叶富含丰富的胆汁酸和消胆胺，这些都是降低胆固醇的物质。

排毒利器：柠檬水

每天至少8杯水——这个理论已经被大多数人接受了。你还可以在你的水里放入一些柠檬切片。柑橘类水果中含有的丰富的抗氧化柠檬烯，刺激肝酶，排除体内的毒素。

动脉管道工：野生三文鱼

研究人员表示，在野生三文鱼中含有丰富的omega-3脂肪酸，可以逆转动脉，消除吸烟带来的副作用，并且能达到抗炎的目的。

国际心脏病学杂志周的一项研究发现，吸烟者只需要每天补充仅仅2克的omega-3脂肪酸，就会发现静动脉弹性将明显改善，健康的血液顺畅流动。

据新华网

医生建议：跨年夜三高患者少外出

每到跨年夜，聚集数十万的民众等着一起倒数，以迎接新的一年到来。但是，这对于有慢性病患者或体力不佳的人，很可能因为熬夜、血压上升、过度兴奋等，导致身体无形的伤害，医生建议跨年倒数一定要先衡量自己的身体是否适合狂欢，避免意外伤害发生。

低温引起高血压

医生表示，跨年夜往往温度较低，长时间处在户外一定要特别注意保暖。当皮肤接触到冷空气时，血管与肌肉都会收缩，导致血压容易突然升高，高血压患者很可能引发病变，一旦发现头晕、头痛、脖子僵硬等症状，最好马上休息并且保持温暖。

小心大餐升高血糖

跨年夜不免来顿大餐，许多高热量美食都是群聚狂欢首选，但是糖尿病患者一定要非常小心，不要忘记控制血糖导致危险；欢愉的气氛很容易让人放松心情，可能因此降低警戒心，再加上亲朋好友邀约，一不小心就忘记控制血糖，若血糖不小心高到500mg/dl以上，很可能发生立即性危险，有可能引起不可逆伤害。

三高患者避免外出

医师提醒，同时具有高血糖、高血脂、高血压病征患者跨年一定要非常小心，若血压因为冷空气升高而瞬间上升，很可能

让血脂阻滞大脑与心脏血管，引起中风或是心肌梗塞，若再加上血糖没受到良好控制，身体很可能面临严重伤害，导致不可恢复的危险，所以三高患者最好在家休养，减少环境伤害因子。

外出跨年谨防感冒

另外，随着天气温度不断探底，免疫力很可能跟着下降，若是因为外出狂欢跨年而受到感冒，反而浪费元旦假期，因此除跨年夜晚保暖衣物绝对不可少外，人潮聚集处最好也要保有良好卫生习惯，最好用口罩隔绝冷空气和飞沫，降低感冒发生机率，有慢性病的人群，最好事先与医生讨论，再决定要不要熬夜狂欢。 据养老信息网

饮食养生

跨年夜，怎么吃才不胀气？

跨年夜临近，逛吃逛吃的生活即将开始。如果一味只顾贪吃，吃多了很可能会胀气，怎么吃才能避免呢？

总的说来，杂粮适合所有人，除了自身体质有问题，如对麸皮或某类谷物过敏，患有某些疾病需控制蛋白质摄入的人士如痛风患者，需谨遵医嘱注意摄入量。体质虚弱、肠胃功能不好的人食用蛋白质含量较高的食品后，可能容易出现胀气，只需适当减少豆类摄入，将杂粮煮得额外软烂或者做成粥即可。

小米、黄米适合肠胃特别弱的人士，它们的维生素B在所有杂粮中含量最高，质地柔软极易煮烂，口感也细腻香滑。在古代，就有给病人喝小米粥滋补的传统。糙米、玄米在长时间煮制后也绵软易消化，不会增加肠胃系统负担。

燕麦、苜蓿煮后有特殊的滑腻口感，其中富含的某种特殊物质有助保护心血管，但它们造成的饱腹感也最强烈持久，如果本身容易胀气，可能会增加不适。黑米、红米、紫米中有抗氧化的花青素以及高含量的矿物质，但它们相对坚韧的外皮不易消化。如果肠胃弱又想多吃些粗杂粮的，不妨尝试将各色杂粮放入豆浆机中磨碎熬制成米浆，然后每次吃少一点，观察身体反应。最好不要滤渣，否则会损失过多营养，或者也可以将渣再煮软。长时间的煮制，也许会增加部分维生素，但矿物质、蛋白质以及纤维素则基本能完整保留。 据搜狐

庆祝难免喝点小酒？掌握秘诀更养生

跨年夜和朋友一起high，喝酒助兴一般难以避免。如果为了增进感情不得不喝，那不妨学习以下知识，让自己在豪饮后还能尽量将酒精的伤害降到最低。

喝酒也要做好功课

- 1、喝酒前要吃点饼干或面包、牛奶垫垫底。
- 2、黄酒和白酒要温着喝，啤酒也尽量喝常温的，减少刺激。
- 3、在喝酒时，要注意多喝白开水，最好是能喝碱性水，这样能将酒精稀释，减少肝脏负担。
- 4、喝酒要慢些，小口喝。
- 5、在喝酒间隙，不妨点个有萝卜的凉拌菜。萝卜能解毒，可减少对肝的损伤。
- 6、酵素可养肠道，清肠道，帮助酒精在肝脏的代谢，保护肝脏，最大限度降低酒精的伤害。

3种菜不能在喝酒的时候吃

- 1、凉粉 因其在加工过程中要加入

适量白矾，而白矾具有减缓肠胃蠕动的的作用，用凉粉佐酒会延长酒精在胃肠中的停留时间，增加人体对酒精的吸收，同时也增加酒精对胃肠的刺激，减缓了血流速度，延长了酒精在血液中的停留时间，促使人醉酒，危害健康。

- 2、熏腊食品 因其含有较多的亚硝胺和色素，与酒精产生反应，不仅伤肝，而且损害口腔、食道与肠胃粘膜，还会诱发癌症。
- 3、烧烤 在烧烤过程中，不仅食物中蛋白质的利用率降低了，同时还会产生致癌物质苯并芘。而且，肉类中的核酸经过加热分解产生的基因突变物质，也可能导致癌症的发生。当饮酒过多而使血铅含量增高时，烧烤食物中的上述物质与其结合，容易诱发消化道肿瘤。

下酒菜要这么做

- 1、做菜时宜放些糖 酒的主要成分是乙醇，进

入人体在肝脏分解转化后才能排出体外，这样就会加重肝脏的负担。所以做下酒菜时，应适当选用几款保肝食品。糖对肝脏具有保护作用，下酒菜里最好有一两款甜菜，如糖醋鱼、糖藕片等。

- 2、做几款富含蛋白质的菜 酒水入肠，会影响人体的新陈代谢，易出现蛋白质缺乏。因此，下酒菜里应有含蛋白质丰富的食品，如家常豆腐、清炖鸡、烧排骨等。
- 3、备几款碱性食品 鸡鸭鱼肉等多属酸性食品，为了保持体内的酸碱平衡，下酒菜里应有碱性食品，如炒豆芽、菠菜、苹果、桔子等果蔬。
- 4、下酒菜不能少了醋 醋能与酒里的乙醇发生化学反应，生成具有解酒作用的乙酸乙酯。所以，下酒菜里也不应少了醋，以减少酒对人体伤害，醋泡花生就很好。

据湖南新闻网