

新年健康小改变： 小习惯拯救大健康

新年已经开始，新的健身计划也要执行起来了。改变小小的习惯可以给身体重大的改变。

定期消毒牙刷

牙刷是滋生细菌的温床。平均每支牙刷上会有大约1000万个细菌。建议养成定期将牙刷放进热水里高温消毒、每周放入洗碗机顶部清洗的习惯。

开窗躲开病毒

研究表明，和感冒的人共处一室时，如果门窗紧闭超过了90分钟，被传染的可能性是99.9%；但如果打开窗子，被感染的几率会下降20个百分点。另外，对着胳膊肘打喷嚏，能阻断细菌的传播途径。而擤鼻涕时如果用两个

鼻孔一起擤，黏液将回流至鼻窦，可能会引发继发性感染。

找机会多走路

一天内多次的短时间站立可以加速心率，减少心脏病和糖尿病的发病率，并加快卡路里燃烧。而走路则可以预防痴呆、抑郁症和心脏病。还可以养成从椅子上站起来时不再依靠扶手的习惯。双脚紧贴地面，收紧腹部肌肉，提臀，然后缓缓从椅子上站起来，这是加强肌肉锻炼最有效的方法。

使用充气坐垫

在办公椅上放一个充气坐垫，将有助于锻炼腹部肌肉，矫正坐姿、舒缓背部疼痛。坐在坐

垫上保持平衡的小动作，不仅能有效锻炼核心肌群，每小时还将燃烧6卡路里脂肪。

多吃素防糖尿病

预防糖尿病可以从多吃绿叶蔬菜开始，包括花椰菜在内，绿叶蔬菜对于降低糖尿病风险都是很有意义的。也有研究指出坚持每周喝低脂益生菌酸奶，或者吃新鲜奶酪和干酪等发酵奶制品有助于降低糖尿病的风险。还可以把暖气关小到一定程度来预防糖尿病，当室内温度由24℃降为19℃时，人体胰岛素的敏感度明显增强。

少看电视

研究表明，对于超过25岁的

人来说，每看1小时的电视节目可能减少22分钟的寿命。由于长时间的非活动状态导致了肌肉衰退，同时使得身体运输糖分和脂肪的效率降低，会加剧人们患病甚至死亡的风险。

不使用电子闹钟

理想的状态是我们睡眠够多，可以在没有闹钟的情况下自然醒来，但如果你确实需要被唤醒，请选择一个老式的手动闹钟。晚上不停地查看时间只会增加焦虑，让你更难以入睡。此外，数字闹钟昏暗的光线会抑制褪黑激素的分泌，褪黑素水平的分泌不足会导致睡觉时间减少，易被打断等睡眠问题。

据澎湃新闻

最伤血管的行为，你做了多少？

血管是生命循环中的重要通道，俗话说“血管健康人添寿”，而下面是最伤血管的6种行为。

大油大肉：血管最易堵

过多的油脂聚集在血管里，沉积在血管壁上堵塞血管。还会增加血液黏稠度，从而引发血栓、高血脂等问题。

饭后一只烟：血管很受伤

有句话叫做“饭后一支烟，赛过活神仙”，但香烟也在燃烧你的生命。调查发现，每天吸烟5支以上的人，患冠心病、心脏病、脑梗等心脑血管疾病风险会比正常人增加2-3倍。

高血压、糖尿病控制不好：脑梗更易有

这里的控制不好主要是指：擅自停药换药、对日常的监测不重视、饮食不注意，导致血压血糖的频繁波动。大家要知道对于高血压而言，血压的波动是最危险的，有可能导致血管破裂、脑溢血、中风等问题。而血糖控制不好，如过高过低都会加重身体、血管的负担，甚至会对大脑造成不可逆的损害。

负能量：血管健康的克星

长期负面的情绪和糟糕的心情会加重心脑血管的负担，还会加速身体器官的衰老和导致免疫力的下降。如暴躁爱生气的人，就容易出现心衰、脑溢血等问题。

熬夜通宵：血管压力大

晚上十一点到凌晨五时，是肝脏代谢时间。熬夜会打乱人体生物钟，导致体内过多分泌肾上腺素和去甲肾上腺素，加重心脑血管的负担。

久坐不运动：毒素在积聚

运动能促进身体的血液循环，有助于身体毒素的清除。而习惯久坐不运动的人，身体内多余的脂肪、胆固醇等会堆积在血液里，长期以往容易在血管中形成粥样硬化斑块等“不定炸弹”。

据新华网

丁香医生说

都说“久坐伤身”，但到底是伤哪儿？

提问者：我过年回家天天就坐着，都说「久坐伤身」啊，我会不会得病？

丁香医生：虽然不能说坐它个365天一定会得病，但久坐确实对身体不好。首先，总是坐着不运动，用不了多久，肥胖就会找上门，随之而来的可能就是心血管病或糖尿病。接着就是脊柱，坐久了很多人都会勾肩驼背，这就增加了脊柱负担。一直下去，脖子痛、腰痛也就来了。然后是腿，由于血液喜欢往低处流，长期坐着不动会导致下肢血液流动速度减慢，还容易形成静脉曲张。最后还有生殖系统，由于男性睾丸很怕热，久坐可能会导致阴部温度过高，不仅影响精子产生，还可能导致精索静脉曲张，影响“性”福。

洗脸用热水好还是冷水好？

提问者：听说冷水洗脸可以收缩毛孔，让皮肤变得更好，是真的吗？

丁香医生：其实洗脸到底是用水还是冷水，取决于你的皮肤类型。干性皮肤可以多用水，太热的水会让皮肤更干燥。油性皮肤可以多用水，去油脂效果好。不过，这里的“热”是说脸不会觉得烫的温度。敏感皮肤多用温水，与皮肤差不多的温度，太冷或太热对皮肤都是一种刺激。

洗完脸要不要擦干？

提问者：每次洗完脸都有紧绷感，想多喝水在脸上待会儿，自然风干有助于保湿吗？

丁香医生：正确的做法是擦干而不是风干。当皮肤外部的湿度变高时，皮肤对水的吸收能力会下降，就算脸上都是水，皮肤也很难吸收。而风干时，由于蒸发要带走热量，水一定会渐渐变凉。这时候皮肤血管收缩，血液流动缓慢，皮肤得到的营养变少，也就更容易变干燥。

只需三招，让气血“动”起来

新鲜生活

我们常说的气血不足会导致哪些问题呢？

怕冷：热量是靠血液循环来输送，气血不通则起不到温煦和防御的作用，不能滋养器官。

潮热：引起潮热的同时还会出现干燥、红肿、发热等现象。这是由于热量不能通过气血输送至其他部位而导致的。

毒素堆积在皮肤：毒素无法被及时运输至排毒口，自然会出现毛孔粗大、面色苍白、痘痘、水肿、色斑等问题。

疼痛：引起疼痛的同时伴随着胸闷、食欲减退、腹胀、肢体麻木等现象。是由于气不能推动血液运行，身体组织得不到滋养。

肥胖或瘦：一般气不足则胖，血不足则容易消瘦。气血不通、气血的瘀滞，使身体的代谢下降，脂肪的分解代谢缓慢，自然出现肥胖。而脾胃失调导致血和气的不足，自然食欲不振。

只需三招让气血动起来

洗澡疏通毛孔：毛孔所在的皮肤是人体上排毒面积最大的组织，出汗可以排出体内的多余热量和垃圾。天气寒冷少有出汗，所以会导致气血不通。

温热的水温可以加速人体血液流动，刺激身体出汗，逼出体内的病邪。还可以使用一些解表的中药材，如生姜、藿香、大葱等，这些中药材能够活血活气，让人体病邪从内而外地发出来。

按摩让肠道畅通：人体80%的淋巴系统在肠道部位，其实疏通肠道也是疏通大小便。我们可以采取按摩肚子的方法，通过外力的刺激可以加速肠道的蠕动，从而让

人体畅通，气血活跃。疏通肠道还需要水的参与，水可以加速代谢，让气血活起来，增加小便量，排毒又少生病。

搓脸让五官七窍畅通：人体的五官七窍和身体的五脏六腑都有对应的关系，所以按摩五官七窍，也是按摩我们的五脏六腑。

搓脸可以促进脸部的血液循环，让脸部的气血活跃，在冬季可以美容、预感冻疮和感冒。

按摩我们的五官可通气血，舌头可以多动，眼睛可以热敷和做眼部保健操，鼻子可以用盐水清洗，起到预防呼吸道疾病，搓耳朵可以起到补肾气的作用。

据凤凰网

怎样才能抗衰老？ 先来测测你的「抗衰老指数」

作者 范志红

来做一个小测试，测测你的抗衰老指数。如果答案为“是”，就每道题给自己加1分：

- 1.你很少在餐馆里参加酒宴聚餐(每周少于2次)?
- 2.你很少用饼干、巧克力、冻饺子和方便面之类的东西代替一餐(每周少于2次)?
- 3.做菜的时候烹调温度会比较低,喜欢凉拌、炖菜和蒸煮,通常盘子里很少有多余的油?
- 4.每天喝7杯以上的水或淡茶,基本不喝果汁、含糖饮料?
- 5.你总是让自己保持七分饱,不会过量饮食,也不让自己特别饿?

如果你在1-5题得分低,那你需要:加快代谢,预防肥胖。

由于代谢率的下降和体力活动的减少,多数人在30岁之后会出现较明显的体重上升。对于女性来说,原本内脏脂肪较少,但是到40-45岁的时候,由于更年期的到来,身体激素变化,会导致各种生理衰老开始陡然加快。

这时就会开始有更多的脂肪分布到腹部和内脏,身体会趋向于中心型肥胖。

- 6.你每天都吃早饭?
- 7.你喜欢吃加了杂粮的粥、饭和菜肴?
- 8.你每周吃3次以上的粗粮、全麦、糙米或薯类(如甘薯、马铃薯、山药、芋头等)?
- 9.你每天能吃到200克深绿色蔬菜(如菠菜、油菜、油麦菜、绿菜花)?
- 10.如果蔬菜总量达不到每天500克,会保证吃1份新鲜水果?

如果你在6-10题得分低,需要注意:饮食均衡,防慢性病。

30岁之后各种慢性疾病也会开始入侵人体。要三餐规律,注重膳食纤维的摄入;充足的抗氧化物质,预防皮肤和身体组织的衰老;足够的维生素,让身体和皮肤充满活力;肠道保持畅通,有害环境污染物质也不易留在体内;坚持健康的生活方式,注重营养和运动;良好的身体抵抗力,做好体能训练,保持挺拔的体态和结实的骨骼。



- 11.你每周有4次以上喝豆浆、豆奶和吃各种豆制品?
- 12.你每天吃的肉类或鱼类不低于50克,也不高于150克?
- 13.如果一天当中没有吃鱼类肉类,你会吃鸡蛋、大豆和豆制品作为弥补?
- 14.你每天喝半斤奶或者1-2小杯活菌酸奶?
- 15.很少喝酒,喝红酒不超过一杯,喝啤酒不超过半瓶?

如果你在11-15题得分低,那你需要注意:多吃蛋白质,预防肌肉退化。

据调查显示,在30-40岁的白领女性中,27%的女性会有不同程度的情绪不稳,体难难以控制,经常感觉身心疲惫、烦躁失眠、皮肤干枯、头发脱落……这些都是隐性的更年期症状,意味着身体正在提前衰老。想要预防要保证每天必需的蛋白质摄入量占我们饮食的30%-50%以上。同时也要注意不能随便忽略一餐,也不能经常以水果蔬菜充饥。做到这些,再配合积极运动,才能让身体组织及时修复。

对舌头做一事一生不得癌



日本研究人员发现,舌苔较多的人呼气中甲醛浓度较高,而甲醛被认为是一种可以引发口腔癌和咽喉癌的物质,因此清理舌苔或有助于预防这些癌症。

如何清理舌苔?实际上,日常生活中舌苔并不用刻意去清理,平时刷牙时附着用牙刷轻轻刷舌头表面即可。注意不要太用力,反复几次后用自来水或者盐水漱口冲干净。记住一定要轻轻地涂刷,切记不能用硬东西使劲刮除舌苔。需要注意的是,当发现舌苔颜色很不正常,或者异常厚重,建议需立即去医院。

据新华网