健康生活每1天 healthy life

鸡蛋新不新鲜 看两点

时间久了,鸡蛋确实会不新鲜,主要表现在两点上:一是蛋黄和蛋白都变得越来越“散”,二是蛋的大头那端有个空心的“凹”会越来越大。

如果是一个水煮蛋,“凹”越大、壳越好剥、蛋黄越靠边、蛋白分层越多,就越不新鲜。如果是一个煎蛋,蛋黄越塌越不圆、蛋白散开得越不规则,就越不新鲜。

还有几个方法可用于判断生鸡蛋的新鲜度:把鸡蛋放耳边摇,有声音的更新鲜;把鸡蛋沉到水里,会浮起来的就不新鲜;透过光能看清蛋壳里蛋黄轮廓的就新鲜。

据丁香医生

看手机眼花 捏手腕手指按眼眉

▶捏手腕:养老穴有清头明目,舒筋活络的作用。经常按揉此穴,对缓解近视眼、老花眼都有好处。

要找准养老穴,手背朝上,以此状态观察手腕的小指侧,可以肉眼看出骨骼突出部分。手指触摸此部分,可摸到裂缝,养老穴就在裂缝中。

每天早晚可以指压10次至20次。

▶捏手指:明眼、凤眼、大空骨这组穴位分别位于拇指关节的两侧及中间处。明眼穴和凤眼穴可改善急性结膜炎,还可以抑制老人性的白内障。

平时眼睛容易疲劳的人,每天要刺激这三个穴道两次,只要以稍微感觉到疼痛程度的力气来指压即可。

▶按眼眉:攒竹穴具有疏肝、明目醒脑,改善头痛、头晕、眼睑跳动等功效。

该位置位于眉毛内侧边缘凹陷处。按揉前要将手洗干净,以免眼睛感染。此外,力度要适中,以略感酸痛为宜,以免用力太大伤及眼球。

据中医养生学

健康三个半小时

首先,每天早上起来运动半小时,跑跑步,不能少于一公里,或者进行其他运动,但要因人而异,运动适量。

其次,中午睡上半小时,这是人生物钟需要,中午睡上半小时,下午上班,精力特别充沛,老年人更是需要补充睡眠,因为晚上老年人睡得早,起得早,中午非常需要休息。

第三,晚上6至7点慢步行走半小时,晚上睡得香,可减少心肌梗塞高血压发病率。

起床三个半分钟

醒过来不要马上起床,在床上躺半分钟。

坐起来又坐半分钟。

两条腿下垂在床沿又等半分钟。

经过这三个半分钟,脑缺血没有了,心脏不仅很安全,减少了很多不必要的猝死、心肌梗塞、脑中风。 据好大夫

字迹形态看出疾病前兆

俗话说“字如其人”,人的笔迹就像一面镜子,能揭示出5000多种不同的人格特征,还能预示一些疾病。

心脏病:笔迹更容易中断

英国学者曾在英国普尔医院心脏病门诊部做过一项研究,发现心脏病患者经常出现书写中断、字母“O”走形,以及停顿圆点的滥用。

专家指出,单纯心血管病出现写字变形并不明显,通过笔迹判断心脏病的鉴定体系不够科学,不能用于精确诊断疾病。如果字迹具有上述特征,并且当事人经常出现胸闷、心慌、气短等信号,要及时到心内科。

脑血管病:失写症

有的人原本写一手好字,但突然写字歪歪斜斜,甚至写不出字来,可能是脑血管疾病发作进而压迫书写中枢的征兆。

脑血管病出现写字变形临床经常遇到,如出现上述症状应及时到医院做核磁共振检查和颈动脉彩超,看有没有动脉硬化斑块,并进行针对性治疗。

帕金森病:字越写越小

帕金森病是一种常见的神经退行性疾病。专家表示,临床上发现,很多帕金森病患者会出现一个特殊症状——“小写症”,也就是字越写越小。如果发现50岁以上人士出现静止性震颤(即手抖、搓丸式动作等)、小写症、面具脸、慌张步态等表现,就要加以警惕,及时到神经内科就诊。

老年痴呆:字迹没规律

阿尔茨海默病,又叫老年性痴呆,也是一种神经退行性疾病。与帕金森病不同,它的临床表现以记忆障碍、执行功能障碍以及人格和行为改变等为主。

由于患者的智力功能退化,经常提笔忘字,所以写字时会出现迟疑、犹豫不决、手抖等表现,因此字迹往往没有规律,书写速度也会慢下来。

据《生命时报》

四种发型可能伤身

▶长刘海

刘海过长,容易遮挡视线,从而影响视力。尤其是青少年时期,视力发育还未稳定,更容易中招。此外,刘海过长,还容易带来发炎、过敏等一系列问题。我们的头发并不干净,如果刘海过长,头发接触皮肤眼睛的几率就更大。脏头发戳到眼睛容易导致眼睛发炎,临床上也遇到过仅仅因为换了洗发水就导致皮肤过敏的病例。

▶过紧的马尾辫

马尾辫很青春减龄,深受女性喜欢,但是这种发型将头发紧紧束起,牵拉头皮,久了会导致毛囊以及周围皮肤变得松弛,甚至引起脱发问题,所以建议马尾别扎太紧,经常放松下头皮,有利于头发正常生长。

▶过紧的发箍

发箍的造型在韩剧中屡屡出现,也成为很多女性模仿的对象。但长时间使用发箍后,容易有胀痛的感觉,这是因为发箍太紧或是与头型不符,压迫了头皮,导致血液循环不良所致。

建议购买时注意发箍的松紧与头型的符合程度,也不要长时间佩戴。

▶总在同一处分缝

头皮长时间暴露在紫外线下会受到伤害,影响黑色素细胞的功能,无论头发中分还是三七分、二八分,长期不变都会使得该处头皮持续受到紫外线辐射,衰老得更加迅速。建议两三个月可换方向梳理发型。

两款药茶养好头发

荷叶柏叶茶

荷叶和侧柏叶,这两种中药我们都能够在中药店买得到,平时每样抓一小撮来泡水喝就可以了。荷叶有很好的清热利湿作用,而侧柏叶是一个非常好的凉血、去脂、乌发的中药。

茯苓饮

其实就是茯苓这一味药,除了具有健脾、安神、利水作用之外,它也是一味防脱发,去除油脂的药食两用的生发护发食补佳品。具体方法是,将茯苓打成粉,每次6克,每日2次,饭后约半小时服用。

据《扬子晚报》

饮食中的最佳温度

60℃-70℃ 煮牛奶

牛奶富含蛋白质,蛋白质在加热的情况下会发生较大的变化,在60℃-62℃时,呈胶体状态的蛋白质微粒出现脱水,由溶液变为凝胶状,随之会出现沉淀;当温度升高到100℃时,牛奶中的乳糖开始焦化,使牛奶呈现褐色,并逐渐分解形成乳酸,产生少量中酸,使其带有酸味,营养价值下降。

所以,牛奶不宜高温久煮,一般在60℃-70℃时,既可达到杀菌消毒之目的,且味道鲜美。

70℃-80℃ 泡茶

用这个温度的水泡茶泡出的绿茶水色香味俱佳,且茶叶中所含的维生素C、咖啡碱、鞣酸等不遭破坏。

50℃-60℃ 冲蜂蜜水。

过热的开水不仅改变了蜂蜜的甜美味道,使之变酸,而且可使蜂蜜中的酶类物质变性,产生过量羟基甲糖醛,使营养成分被破坏。

胖人少吃凉的东西

中医认为,脾主运化水湿,是水液代谢的枢纽。现代人工作紧张,喝水的时候往往喝凉水,一口气喝一大杯。或者就干脆喝冷饮,如冰啤酒、冰可乐,还有就是吃冰激凌之类的甜品。喝了冰冷的东西以后,胃黏膜和血管马上就收缩,整个脾胃的运化功能就下降了。

一旦脾阳不足,气虚不能运化水液,就会产生痰浊,全身的水液代谢速度就都变慢了。水喝进去得多,排出去得少,停留在体内,就肥胖起来了,但实际上是细胞间液的水分增加了。

脾虚湿困的人,肥胖也是虚胖,不是因为吃主食吃胖的,是因为饮水的方法不对。所以胖人应该少吃凉的东西,少用空调,喝水喝慢一点,就跟下毛毛雨一样,一会下一点,那是最好的。只要水液代谢正常了,每天喝的水和每天排出的水能够平衡,就不至于忽然发胖了。

脾虚湿困的人还会口中黏腻,口干不欲饮,小便较少,舌体胖,舌头质淡苔腻。女性可能伴有白带增多的症状,认为有炎症到医院去检查,使用消炎药后病情仍反复不愈。

除了注意饮食、少用空调、适当运动外,也可以吃苡仁冬瓜子粥。用薏苡仁10克,冬瓜子15克,粳米50克熬粥,当早饭或者晚饭吃。薏苡仁和冬瓜子都有健脾去湿的功效,对于脾虚湿滞引起的虚胖等都有很好的疗效。

还有一种药膳也可供选择。用山药15克,莲子肉5克,薏苡仁10克,粳米50克一起熬粥。有小便不利、拉肚子症状的,还可加入白茯苓粉10克,以增强健脾利湿的功效,煮熟后加食盐、味精、胡椒粉适量。这个药膳比较适合中、老年脾虚的人食用。

据京医会

相关链接

字迹藏着性格密码

▶从字体形态看

性格刚强的人一笔一划都干净利落、方正美观;性格软弱的人,字体相对无力、柔弱,笔划拖沓。

写细长字的人,通常习惯独立自主,做事头脑理智、清晰;写字较扁的人有顽强的毅力,不容易受外界环境的影响,可能刻板僵化,缺乏弹性。

▶从字体大小来看

字写得很小的人通常谦虚谨慎、内向害羞、安静平和,通常有着良好的观察力和专注力。

如果不但字小,而且越写越往下,说明自信心不足,容易受到他人评价的影响。

外向活泼、喜欢热闹、爱张罗事的人往往字迹较大,有些可能存在以自我为中心的倾向。

▶从笔迹轻重来看

笔迹更黑更重的人通常雷厉风行,擅长处理各种事务,承诺的事情一定完成,有担当,但可能有些自负,不愿接受批评。下笔轻的人则更加敏感,为人和善,是人际关系中的“润滑剂”,但缺少活力。遭遇严重挫折或经历童年创伤的人,心理能量不足,内心偏于忧郁,心门紧闭,不愿对人敞开,笔迹往往较浅。

谣言止步

起床之后 到底该不该叠被子?

有调查统计过,一个枕头里面能有6500个螨虫;长期没有晒过的被子,上面的螨虫有百万个;而在床垫中,常驻螨虫数可以达到200万。

人在睡着的时候也会或多或少的出点汗,让被子不同程度地受潮。螨虫就喜欢这种温暖湿润的环境,如果在起床之后直接叠起被子,被子中吸附的水分没有办法蒸发,就会让尘螨加快繁殖,在被子里狂欢。

那么,叠被子会让尘螨疯狂繁殖的话,早上起床不叠被子,摊在床上晾晾不就行了?

可是,如果晾一会儿被子里的湿度、温度仍然没有下降,那尘螨还是会在这种“安逸”环境下繁殖的。尤其是在南方,空气湿度本来就很大,把被子摊在床上根本就达不到“晾干”的作用,更别提抑制尘螨的生长了。

正确的方法就是不要偷懒,在太阳较好的晴天,把被子放到室外晾晒半小时,或者打开门窗、把被子翻个面,让被子中的水分、气体自然散发,通风半小时就能晾干被子、抑制螨虫生长了。

据好大夫在线