



几招防止静脉曲张

现代社会,由于工作等方面的原因,静脉曲张成了很多人的职业病。为了防止静脉曲张,以下几种保健方法供参考。

1. 足浴
每晚以40摄氏度左右的温水泡脚半小时以上,在水中加入些能够促进血液循环的生姜片,这样可以加速腿部的微循环,有利于减轻腿部的静脉曲张。

2. 高抬脚
每晚泡脚后,平躺于床上,将脚部垫起,略高于心脏,保持5至10分钟。此方法有利于加快全身血液循环,防止局部尤其是下肢的静脉曲张。

3. 甩腿
一手扶住墙面,上身正直,翘起脚尖向前后甩动小腿数次,直到腿部感觉酸胀,换另一条腿,重复此动作。此法可加快下肢血液循环,防止下肢萎缩或麻木。

据《中国体育报》

悬身运动 远离腰背酸痛

所谓“悬身运动”,就是把自己“吊”起来,用两手握住比自己稍高的单杠、门框等,根据身体状况,两手用力上拉,身体尽量向上,两脚离开地面。如果因为两臂无力,两脚不能完全离地,将两脚后跟提起来,用两脚尖着地也可。此方法每天锻炼2-3次,每次3-5分钟,长期坚持能达到抗衰防病的效果。

悬身运动能使全身的肌肉得到牵伸,减轻腰部的压力,尤其使上肢和腰背部的肌肉得到锻炼,对预防和治疗中老年人的肩周炎、腰背酸痛、驼背等都有良好的功效。

据《家庭保健报》

六种运动 帮你“赶走”肩周炎

1. 划船运动
患者弯腰垂臂,以两臂为桨做划船状,可向前划,也可向后划。

2. 爬墙运动
患者面墙而立,患侧手指顺墙爬至最大限后,再缓缓缩回原位。

3. 拉手运动
患者自然站立,患侧上肢内旋到后背,健侧手从背后拉住患侧手腕,慢慢往健侧及向上牵引,到最大限度时停止数分钟。

4. 下蹲运动
患者背向站在桌前,双手扶桌边,反复做下蹲动作。

5. 枕手运动
患者仰卧,十指交叉,掌心向上,放在脑后,然后两肘慢慢外展至最大限度。

6. 展臂运动
患者双臂自然下垂,手心向下缓慢外展后,再用力抬起,至手臂垂直向上,停10分钟。

据《人民日报》

眼袋与“卧蚕”你分得清吗

通常,人们认为只有老年人才有眼袋,但实际上,很多年轻人也会长眼袋。这其中有一部分是遗传性的眼袋,或者是生活不规律和过度疲劳造成的轻度眼袋,当然还有可能的是他们将眼袋和卧蚕混淆了。

卧蚕和眼袋有区别

卧蚕:通常在下眼皮处开始,是一道宽窄约4-7毫米,最宽不超过1厘米的带状隆起物,形状饱满而圆润,看起来就像一条身材苗条的“蚕宝宝”横卧在下睫毛的边缘。卧蚕通常在笑的时候

会出现或者更为明显。有卧蚕的人,一笑起来眼睛更显可爱,甚至令笑容大添光彩。

眼袋:通常在下眼皮处开始,距离下睫毛较远,是一道宽窄约2-3厘米、皮肤不紧实的“倒三角”形或者半圆形的突起物。它是大量脂肪堆积在下眼皮皮下组织中久而久之形成的袋状物,主要是脂肪凸出所致。眼袋不论笑或不笑都能让人看到,在

睡眠不足的情况下,眼袋处的皮肤颜色往往略显暗沉,因而让人看起来疲倦、困乏、没有精神,显得“增龄”。

五大招消除眼袋

招数1:养成良好的睡眠习惯,保证充足的睡眠,睡前勿大量喝水,以免引起眼部浮肿、血液循环缓慢和新陈代谢不正常,出现眼袋。

据《广州日报》

健康问答

问:左侧下颌骨发炎,张嘴时耳朵里的骨头响,已经半年了。前几天输了七天抗生素,不管用,怎么办?

医生建议:你好,出现的为颞下颌关节紊乱引起的颞下颌关节弹响,可能和平常习惯单侧咀嚼食物及存在张口过大等引起。紧张疲劳及外伤等情况下也会引起,可及时到医院口腔科就诊检查明确,适当进行热敷及按摩可一定程度缓解,咀嚼疼痛还可通过配合服用芬必得胶囊缓解。必要时可进行针灸理疗及封闭疗法等治疗。

问:什么食物可以解酒,现在头还有点晕,请问吃什么可以缓解?

医生建议:可以喝点白粥鸡蛋,牛奶,建议多喝水,不要太剧烈的运动。饮酒伤身,建议养成良好习惯,有助于维护身体健康。保持室内空气清新,尽量不要使用化学的空气清新剂。

据寻医问药网

骑车通勤最减压

工作压力大?不妨试试骑车上班。加拿大康科迪亚大学的一项研究显示,与自驾车或者乘坐公共交通上班相比,骑车更能缓解压力、振奋情绪,从而令工作表现更佳,简而言之,“美好的一天从骑车上班开始”。

研究人员借助在线调查问卷,了解一家信息技术公司123名员工的情绪、通勤方式和感知

到的通勤压力。研究人员认为,情绪多取决于性格,而压力易受外部因素影响。他们只评估员工到岗45分钟内提交的答卷,以便即时评估压力和情绪。

结果显示,骑车上班的员工,压力水平“明显”低于自驾车或者乘坐公共交通通勤的同事。都说好的开端是成功的一半,早晨压力水平较低有助改善表现,提高一整天的工作效率。

据《国际职场健康管理杂志》

多摄入植物蛋白可预防女性更年期提前

美国科学家发现,通过全谷物、大豆和豆腐等食品长期大量摄入植物蛋白质,有助于降低女性绝经期提前风险。

美国阿默斯特马萨诸塞大学和哈佛医学院的专家利用了一项大规模女性健康调查项目的数据,涉及11.6万名育龄女性在20多年间的营养和健康状况。

问卷调查了女性对131种常见食品的摄入量。分析显示,如果来自植物蛋白质的热量占到全天摄入热量的6.5%,绝经期提前风险比植物蛋白质热量只占

4%的女性低16%。

“全谷物”应是整粒的谷物种子

“全谷物”必须包括麸皮、胚芽和胚乳。“水稻、小麦、玉米、荞麦、小米、高粱、燕麦、青稞等,都属于谷物。”广州医科大学附属第二医院临床营养科副主任、主任医师邓宇虹介绍,而“全谷物”,则应是整粒的谷物种子,必须包括麸皮、胚芽和胚乳。如果制成“全谷物”食品,即使谷仁破裂、压碎或切成薄片,也必须保留与原颗粒相同比例的麸皮、胚乳和胚芽。

据《健康报》

早晨醒来发现“胖”了,小心是水肿

如果一觉醒来,发现自己“胖”了一圈,但体重没有明显增加,这种“虚胖”很可能就是水肿。

上班族对抗水肿,可适度吃点高钾、利尿和含碘食物。高钾食物包括香菇、菠菜、西兰花、芹菜、甜菜根、葡萄柚、香蕉、番茄、苹果等,可以促进钠的排出,帮助消除水肿;利尿食物包括冬瓜、黄瓜、西瓜、石榴、葡萄等;含碘食物包括海带、虾等,可改善下肢血液循环。

中医认为,一些药物、食物煮成汤水,也有助消水肿。粳米可补益脾胃,每天清晨煮粥吃,可缓解女性特发性水肿、劳累后及休息不佳引起的眼睑、四肢轻度水肿;山药、薏苡仁、大枣等制成汤羹或粥,有助调养脾胃,减轻水肿;葛



笋凉拌,煮汤也有助缓解水肿,但应注意少放盐。

久坐族在工作间隙通过一些小动作,也能减轻水肿。具体做法是:端坐在椅子上,两手按住膝盖;两脚并拢,脚跟着地,上下摆动脚尖;离开椅子站立,高抬腿原地踏步。

据《生命时报》

睡得太晚 不宜“过午不食”

“过午不食”的说法已经流行了很多年,很多人利用这种方法进行减肥、养生。但近日有媒体报道,杭州小周为养生坚持5年“过午不食”,因急性腹痛就医,胃镜检查发现胃里有两个巨大溃疡。

古人“日出而作,日落而息”,遵循“过午不食”没大问题,但现代人夜间活动量大,常常到凌晨才睡,若不吃晚饭,会使身体缺乏能量,且可能导致胃酸对胃黏膜造成损害。

养生之道应是“饮食有节”:一方面要“先饥而食,食勿令饱;先渴而饮,饮勿太过”;另一方面,渴不能“过午不食”,也不能“时时都食”,“食少节身方为根本。”

据《浙江老年报》

别急,在水槽中分别倒入小苏打和醋,让它们反应一会覆盖整个水槽后,再用抹布擦便能轻松去除污渍。

【清理电饭锅】
煮过饭的电饭锅上有干饭粒很难清洗,这时只要在电饭锅里加点醋并开煮饭档煮5分钟后,再用抹布一擦就好了。

微波炉也同样适用此方法,用一杯醋,也可加一片柠檬,在微波炉中高火加热10分钟,即可去掉污渍。

据《姑苏晚报》

10分钟收拾好厨房



家里每天吃完饭之后,洗洗涮涮根本忙不过来?下面教你几个小技巧,10分钟就能收拾好厨房,舒舒服服去看电视!

舒舒服服去看电视!

【清洗碗碟】
碗碟上的油污难清洗,可以撒一点小苏打,用水泡一会儿再洗可轻松去污,还不伤碗碟!

【清洗案板】
在案板上倒一点小苏打和盐,然后用柠檬(或用抹布)擦拭,马上让你的案板跟新的一样!

【清理水槽】
家里的水槽总是不干净还老是堵?