

好睡姿是最简单的“养生操”

英国胃肠病学家罗宾·丘特坎表示,“胃灼热症状在晚上往往变得更严重,虽然我们还未弄清确切原理,但人们采取左侧卧睡姿时,症状明显减轻,目前推测是因为这种姿势让内部器官在一条线上,有助于明显减少流入食管胃酸,从而减少胃灼热带来的

疼痛感。”所以胃部不适时,请选择左侧卧睡姿。

◎仰卧

长期腰背不适建议采用仰卧睡姿,在头部和膝盖下面垫枕头,使脊柱成一条直线,可以缓解腰背疼痛,或至少让你相对舒服地睡一晚。

有研究发现,仰卧时,舌头因地球引力落向口腔后部,使呼吸道变窄,会使打鼾和睡眠呼吸暂停的几率比侧卧增加一倍,同时还会引发白天困倦、高血压、糖尿病和抑郁症等严重的健康问题。所以,平时已有打鼾、睡眠呼吸暂停症状的人应尽量避免仰卧。

◎右侧卧

右侧卧的睡姿会让位于胸腔左侧的心脏得到更多的空间,有助于降低血压,使心跳不那么快,对心脏病的人有益。左侧卧或右侧卧也有利于清除大脑、脊椎和神经系统中的废物,防范痴呆症和其他退化性疾病。 据《人民网》

健康小知识

一把茶叶泡一天不可取

很多人会早上抓一把茶叶放进大茶杯里,一喝就是一天。医生指出,这种做法不可取。

许多人都知道“茶多酚”,茶叶一大半的功效都是茶多酚贡献的。茶多酚等活性物质具有抗氧化、抗癌、防辐射、抗衰老和降血脂等功效。长时间浸泡在温度较高的水中,会使茶叶中的维生素、茶多酚、黄酮等营养成分氧化降解,续杯茶汤中的茶多酚含量也低,保健功效大大降低。此外,茶叶反复冲泡会使铅、镉等重金属污染物浸出,危害人体。

因此,喝茶选择新鲜茶叶,务必先要洗茶,即使喜欢喝淡茶,也要勤更新茶叶,不要总是“续杯”。比如本来要泡10克茶叶,可分成5次,每次只放2克,这样就能充分吸收新鲜的茶多酚,更有利于健康。 据《新民晚报》

教你一招

对折枕头辨好坏

一些枕头用久了,就会失去弹性,慢慢变形,不但舒服,还容易给头部和颈部带来健康隐患。那么,什么样的枕头才是最好的呢?

现在市面上常见的枕头多是由普通海绵、记忆海绵、棉花等填充的。这类枕头用久了容易变形,弹性也随之变差,不能支撑人体正常的生理弯曲。

购买枕头时,可以试着将枕头对折,然后松开手。如果枕头上弹回原状,枕芯也没有明显折痕,说明枕头质量好;枕头回弹速度较慢,或者容易留下折痕,说明弹性已经变差,不能为头部和颈部提供足够的支撑力,会影响睡眠以及骨骼健康,引起失眠、落枕、颈椎病等。

此外,还要留意枕芯的密度,密度越高,越不容易变形,枕在上面时头部也就越不容易陷进去,能为头部提供足够的支撑,让头部感到更加舒适。 据《杭州晚报》

浴巾也需“洗个澡”

浴巾大多是棉织品,能储存大量水分,而湿度是细菌存活最重要的条件。浴巾特殊的材质导致它很容易沾上脏东西,各种油脂、皮屑、灰尘、汗液等粘在上面,如不定期清洗,就会导致细菌成倍繁殖。建议每隔半个月,给浴巾“洗个澡”:将浴巾放在容量大一点的锅里蒸煮,可放入适量的碱以提高水的沸点,达到更好的消毒作用;接着用洗涤剂清洗,拿到太阳下暴晒2小时以上。每次洗澡用完浴巾后,一定要把浴巾放到阳光照射充足的阳台或窗边晒晒,杀毒灭菌。 据《新民晚报》

闲时多做颈椎健身操

现如今,大部分伏案工作者都有颈腰椎毛病,或多或少影响生活质量,以下一套颈椎健身操适合在家中练习,长期坚持锻炼,有益颈、腰脊椎。

第1节:金狮摇头

姿势:两腿分立,两手叉腰。

动作:头颈放松,缓慢做大幅度环转运动,依顺时针和逆时针方向交替进行。各6-8次。

第2节:回头望月

姿势:两腿分立,两臂下垂。

动作:①两腿微屈,上体前倾45°并向右后旋转,头随转向后上方作望月状,左手上举置头后,右手置背后;②还原成预备姿势;③-④同①-②,但方向相反。左、右各重复6-8次。

第3节:与项争力

姿势:两肘屈曲,两手十指交叉置于头后,两腿分立。

动作:①头用力后仰,两手同时给头一定的阻力;②还原成预备姿势。重复12-16次。

第4节:前伸探海

姿势:两腿分立,两手叉腰。

动作:①头颈前伸并转向左下方,两眼向前下视,似向海底窥探状;②还原成预备姿势;③-④同①-②,但方向向右。左、右交替,重复6-8次。

第5节:托天接地

姿势:两腿并立,两臂下垂。

动作:①右肘屈曲,手掌心向上提起,再翻掌向上托出,伸直手臂,左手臂微屈,左手用力下按,头同时后仰,向上看天;②还原成预备姿势;③-④同①-②,但左、右手交换。左、右交替,重复6-8次。

第6节:伸颈拔背

姿势:两腿分立,两手叉腰。

动作:①头顶部向上伸,如头顶球状,每次持续3-5秒。②还原成预备姿势。重复12-16次。

据《大众卫生报》

灯光太亮可造成血糖波动

引起血糖波动的原因,多数人认为无非与饮食、运动等有关,然而事实上,灯光太亮很可能也会造成血糖波动。

灯光过亮导致褪黑素水平降低50%。褪黑素由大脑松果腺在夜间产生,除了调节睡眠外,还有内分泌调节的作用。因此,褪黑素水平降低,很可能会影响胰岛B细胞分泌胰岛素,造成血糖波动。因此,从黑暗的睡梦中起夜,如果厕所灯过亮,不仅眼睛会不适应,而且会引起血糖不稳的风险。 据《江南保健报》

眼睛干涩按曲泉穴

很多老年人常会出现眼睛干涩、眼痒,有异物感、灼热感、怕风、畏光、对外界刺激很敏感等症状,严重者眼睛会红肿、充血、角膜上皮破皮而有丝状物黏附,日久可造成角结膜病变,并会影响视力。

中医认为,这些症状多由肝经血虚,感受风热引起,按摩

曲泉穴(屈膝,当膝内侧横纹头上方,半腱肌、半膜肌止端的前缘凹陷处)有较好的治疗作用。曲泉穴具有补肝养血、疏风解热的作用。

按摩时,用大拇指垂直按压同侧曲泉穴,两手同时进行。每次5-10分钟,每日早晚各1次。

据《保健与生活》

如何散步提升“骨密度”

近日,英国“天然疗法”网总结了一些散步的方法,可提升骨密度,供大家参考。散步时可尝试“间歇走”,即散步时注意加入3-5次各2分钟的快步走,速度以无法与他人对话为宜。

每次快走,要持续约1-2分钟的缓步走;如此交替循环。这种缓急交替的散步方法还能缓解背痛,避免高冲击力的运动所造成的伤害。

横着走

发表在《国际骨质疏松症杂志》上的一项研究成果显示,横着走与高冲击力的运动一样,都能增加骨密度。美国纽约

州立大学布法罗分校凯尼休斯学院的运动机能学助理教授查尔斯·佩利泰拉建议,散步3-5分钟之后,再花30秒用脚后跟(或前脚掌)横着走。

爬楼梯或陡峭的小山

比起在平地走路,快步上下楼梯和爬陡峭的小山更能锻炼骨骼的强度。若经常散步的周边有很多小斜坡,那就“不走寻常路”,找2-3个坡度适中的斜坡,或在大型建筑物外的楼梯附近,花2分钟爬个坡或楼梯。一段时间后,骨密度就会有所改善。

据新华社

穿布鞋散步“接地气”助长寿

我国古代有“接地气”的养生观点,现代科学研究表明,由于人的身体是一个导体,常有机会吸收静电。当人体静电积存过多时,会影响人体内分泌的平衡,从而干扰人的情绪,造成人体失眠、烦恼。医学专家认为,人们应常与大地有“肌肤之亲”,将静电释放到大地中去。“接地气”现在在国外很流行,即“赤脚健身法”,每天赤足在草地、土地或沙滩上行走半个小时,可以把人体静电释放到大地中去。如果实在不能赤足,可穿棉布底鞋,棉布是具有导电性能的“静电导体”,穿布底鞋在土地上走,人体静电能通过棉布鞋底释放到大地中去,从而保持人体健康。

据《青岛晚报》

体温里的养生奥秘

体温下降0.5℃睡得香

美国哈佛大学医学院的睡眠医学专家发现,体温下降0.5℃时,睡眠质量更高,这解释了为何睡前洗澡有助睡眠。体温变低,人体的气血运行变慢,更易进入睡眠状态。失眠人群不妨在睡前控制好室内的温度。

体温低于36.2℃,易血栓

随着年龄增长,人的体温会略有下降。一般来说,老人的体温不能低于36.2℃,体温越低,血流越慢,容易形成血栓,增加中风等疾病的风险。老人要适当做些运动,比如打太极拳、健步走等,可以促进血液循环。

体温低,每年胖4斤

研究发现,肥胖与体温较低有明显相关性,肥胖人群把能量转化为热量的能力更差,可能导致每年增加2千克体重。“传统观念认为,

肥胖是脂肪摄入太多导致的,但也与热量消耗不够有关”,王莒生指出,体温越高,说明体内脂肪燃烧越快,热量消耗越多,新陈代谢越快,摄入的脂肪消耗越充分,人就越来越胖。

一天中体温并非恒定

美国马里兰大学的研究人员发现,人的体温在一天中是不断波动的,一般来说,37.5℃以内都是正常体温,一天中波动不超过1℃。中医理论认为,晨起时,人的阳气开始生长,午间会达到相对最高点。下午三四点后,阳气开始衰退,此时可以喝杯下午茶或咖啡,吃些点心来补充热量,保持体温均衡,同时也能提高工作和学习效率,避免犯困或精神状态差。 据《中老年生活》

睡眠不足

睡眠不足容易导致饥饿水平增加,食欲遭受双重打击。白天疲劳会导致疯狂饮食,糟糕饮食会形成恶性循环。

建议:下午散步10分钟或做深呼吸以缓解疲劳,喝杯绿茶或吃一个小苹果。

口渴

有时“饥”与“渴”难分辨。可以喝1-2杯水,看看到底是真饿了,还是轻微脱水。

建议:每天保持充足的水分,多喝水、果汁,多吃水果、蔬菜,少喝饮料。 据《家庭主妇报》

别被“假饿”忽悠了

真正的饥饿一般发生在饭后4小时,感觉肚子咕咕叫,精力难集中。为了防止营养不足或营养过剩对身体造成的伤害,分享几种导致“假饿”的原因,识别真假饥饿。

吃错食物

这种“假饿”症状包括:特别想吃甜食或刚吃过饭就“饿”。原因可能是饭菜单一,缺少产生“饱感”的纤维素、蛋白质或健康脂肪,进而导致饭后血糖下降。

建议:多吃点健康零食,如水果、坚果等。

不良情绪

无聊、恐惧、焦虑、压力或孤独等不良情绪都会导致食欲异常,出现“假饿”的现象。

建议:散步、写日记、听音乐、给朋友打电话、嚼口香糖、看书等,选择自己能够分散注意力的事情,远离美食诱惑。