

喝不够水会带来很多病

高血压、心脏病、糖尿病等常见慢性疾病都和缺水有关

水是生命之源,人不吃饭能够活7天,但不喝水仅仅能生存3天。由于工作节奏加快、生活习惯改变等原因,很多人喝水少,甚至不知道自己长期处于缺水状态。对此,专家指出,喝水少需要引起高度重视,因为很多病可能因此而生,便秘、湿疹、尿道感染等,就连高血压、心脏病、糖尿病等常见慢性疾病也和缺水有关。

95.3%的人不会喝水

“忙了一天,一口水都没喝。”白领小宇向记者抱怨。他每天要辗转多个地方进行工作,根本顾不上喝水,要喝也是在外面买瓶饮料。一直在电脑前办公的小张喝水也很少。“饮水机离得远,接水太

麻烦。我一般就是早上接一杯水,渴了喝一小口,到下班正好喝完,还不用常跑卫生间。”

对于以上两个事例,北京保护健康协会健康饮用专业委员会主任赵飞虹感叹:“他们喝水的方式都不对,身体肯定处于缺水状态。现在的上班族喝水太少。”

此外,很多人喝水的方式也有误区,比如自来水一烧开就喝,喝千滚水,用饮料代替水,不渴不喝水等等。

据赵飞虹参与的《中国水与生命质量认知调查报告》显示,有95.3%的人不会喝水;65.9%的人渴了才会喝水;定时定量规律喝水的人只有4.7%。久坐不动、经常熬夜、大运动量的人群,更容易出现缺水的状况。

缺水会带来很多病

不少人认为,缺水就是口渴,喝几杯水就能缓解。对此,北京朝阳医院副院长沈雁英教授表示,身体缺水还和许多常见疾病息息相关。

大脑萎缩。人的脑部75%都是水,缺水第一个影响到的就是脑,水分太少,会让人感到疲劳,反应迟钝。《人类大脑研究杂志》最新研究表明,青少年的大脑在缺水状态下会出现萎缩现象。若是长期或严重缺水,则有可能损伤认知能力。

便秘。人主要靠肠道吸收营养。一旦缺水,肠道后半部分的蠕动就会减缓,水分被肠道吸收,排泄物就会失去水这个润滑剂,堆积于体内,从而导致便秘。尿路感染。很多人认为尿液是

缺水有关。

好好喝水还可以预防疾病

正确喝水不仅能促进人体正常的新陈代谢,还能够防治疾病。

预防动脉阻塞。阻塞的动脉像堵塞的下水道一样,妨碍了心脏与身体的血液交换,多喝水有助于动脉的通畅。

降低心血管病死亡率。美国科学院总结,当心脏供水不足时,血液循环会不太顺畅,导致人体感到疲劳,而疲劳正是心脏病患者发病前常有的征兆。

预防大肠癌、膀胱癌。北京肿瘤医院结直肠外科副主任医师彭亦凡说,喝水可以增加排尿、排便次数,把可能刺激膀胱黏膜、结肠的有害物质,如尿素、尿酸等排出体外。

(据《生命时报》)



每天洗澡并不健康 晚餐后不要立即休息

日常生活习惯的“六宗罪”

第一宗罪：每天洗澡

很多人认为每天洗澡是讲卫生的表现,但是专家并不赞同这种做法。

英国医学家尼克·洛尔说:“洗澡洗得太勤了,热水和肥皂会带走皮肤的油脂,导致皮肤干燥、出现干纹,甚至感染。对于大多数人来说,根本没有必要每天洗澡。如果你已经养成了这个习惯,一天不洗澡就浑身难受的话,可以尽量用凉一些的水,以减少对皮肤的伤害。如果你感觉皮肤已经有变干的趋势,最好用沐浴露替代肥皂,浴后再使用护肤霜。”

第二宗罪：每天睡八个小时

“一天要睡够八个小时”的观念早已深入人心,但是专家指出:睡八个小时会让人感觉更加疲倦。

英国拉夫堡大学睡眠研究中心教授吉姆·霍恩指出:“人们不如晚上少睡点儿,而每天中午打盹15分钟带来的效果就堪比夜间的几个小时。”

为什么一直提倡要睡八个小时?吉姆·霍恩解释了几百年前对于睡眠时段的划分:“那时,人们会在晚餐前先睡两个小时,起来后吃晚饭,跟家人和朋友聊天,快到半夜的时候再睡觉,3至4个小时的深度睡眠后起床祷告、点火,然后再睡几个小时,

我们只知道抽烟、饮酒、吃垃圾食品对身体有害,其实还有很多日常生活习惯也对健康不利,专家指出了以下日常生活习惯的“六宗罪”,大家不妨对号入座并加以改正。

直到黎明再起床。这样算下来,一天大概要睡七个小时。但是时代在发展,假设现代人凌晨3点醒来,就会很焦虑,对睡眠质量影响非常大。”

第三宗罪：刷牙后彻底漱口

大家刷牙后都恨不得把嘴里所有牙膏的残余都漱干净,可是牙科专家并不建议这么做。伦敦新鲜呼吸中心的菲尔·史蒂默说:“刷牙后,牙膏残留下来的氟化物对牙齿的保护作用会延续几个小时。”

菲尔·史蒂默还说:“有些人把牙膏挤到牙刷上以后习惯先到水龙头下冲一冲,或是先喝一口水使口腔湿润,我不会这么做,因为这样会稀释牙膏,降低功效。还有人习惯吃完东西就刷牙,这样也不对,至少应该间隔半个小时,因为食物中的酸和糖

会使对牙齿起到保护作用的牙釉质变软,如果马上刷牙,就会刷掉牙釉质,半个小时后,牙釉质才会坚硬。最健康的方法是:饭前刷牙,饭后用不含酒精的漱口水漱口。”

第四宗罪：使用坐便器

现在,家里和公共厕所一般都有坐便器,专家指出,这对健康很不利。

以色列科学家发表在《消化疾病与科学》杂志上的研究报告称,蹲厕比坐便需要的用力要小,会降低直肠疾病,如痔疮等。

英国肠病学协会秘书长、英国皇家自由医院肠病学顾问专家查里斯·莫瑞建议患有直肠疾病的患者:“使用坐便器时,可在脚下放一些东西垫高,这样能更接近于蹲的姿势,对排便起到一定的促进作用,也更省力,对直肠健康有利。”

第五宗罪：错误的呼吸方式

如果你深呼吸,你肯定会先深吸一口气,鼓起胸膛,其实这是错误的呼吸方式。

美国压力管理学会主任、精神治疗师尼尔·沙阿说:“当我们还在妈妈的腹中时,我们呼吸靠的是肺部,但是随着我们年龄的增长,使用的却是效率低的胸部呼吸方式。这造成那些不新鲜的空气一直徘徊在肺部的底部,而我们的肺部容量是有限的,这就

使得新鲜空气无法进入肺部下面。而肺下部却包含着最温暖湿润的血管——能够更高效地进行肺部换气,并把氧气输入血液。

不过幸运的是,你现在仍可以通过训练你的身体,重新找回正确的呼吸方式。正确的方法是——吸气的时候尽量使胃部充气,而胸部保持相对静止状态,可以想象一个气球在你的肚脐和脊椎之间慢慢充气膨胀,把胃撑大;接着呼气时收缩腹肌。”

尼尔·沙阿说:“呼吸应该是有节奏和规律的,一分钟12至30次,在吸气和吐气之间有短暂停顿,每天如此锻炼几分钟就会带来很大的好处,可以减轻压力,并能帮助降低血压。”

第六宗罪：晚餐后放松休息

结束了一天忙碌的工作后,许多人都喜欢晚饭后窝在沙发里看电视,放松一会儿,然后上床睡觉。

剑桥大学人类营养研究实验室的营养专家克莱尔·麦克艾维利指出,这种做法很容易导致肥胖。她建议,不妨把这些热量摄入转移到早晨,即晚上少吃点,早晨多吃些,这样热量很容易消耗掉。

克莱尔·麦克艾维利说,减少摄入热量的关键是规律,少量地进餐,“晚饭少吃点,之后再进行一次较为轻松的锻炼是很健康的减肥方式”。

(据《扬子晚报》)

多吃五种食物

可提升皮肤防晒指数

春末夏初,许多爱美的女士都很害怕皮肤被晒黑。其实,除了涂抹防晒霜,许多食物中也有帮助皮肤防晒的成分,因此夏天不妨多吃这些食物。

红黄色蔬果能提高皮肤抵抗力

红黄色的蔬菜、水果,如胡萝卜、芒果、西红柿、木瓜、地瓜、南瓜等,都含有大量胡萝卜素及其他植物化学成分,有助于抗氧化,增强皮肤抵御阳光的能力。

富含维生素C的水果防晒力强

每天吃2至3个水果,其中一个选择富含高维生素C的番石榴、奇异果、草莓、圣女果或柑橘类水果。这有助于皮肤健康明亮,不易晒伤老化。

大豆制品抗皮肤老化

大豆中的异黄酮素是一种植物雌激素,具有抗氧化能力,是女性维持光亮、细嫩皮肤不可缺少的一类食物。大豆制品中,豆腐、豆浆是比较好的选择。

每天2杯茶防止皮肤晒伤

喝绿茶或是使用含绿茶成分(主要是儿茶素)的保养品,可以减轻日晒导致的皮肤晒伤,松弛和粗糙。

坚果有助于抗皮肤氧化

坚果中含有大量维生素B群及维生素E,这些都是帮助皮肤增强抵抗力及复原能力的重要营养素。

(据人民网)

