温水洗把脸 喝杯加蜜奶

最养人的睡前七个习惯

好睡眠是好身体之本,无论对老年人还是上班族都是如此。北京中医药大学养生室教授张湖德说,坚持睡前养成七个小习惯,不但能解决各种睡眠问题,不再为睡不好觉而烦恼,还可以帮你延缓衰老。

热水泡脚。脚是离心脏最远的部位,不容易得到氧分与血液,睡前用温热的水泡一泡脚,对促进身体血液循环、加速新陈代谢多有好处。若能养成每天睡觉前用温水(40℃-50℃)洗脚、按摩脚心和脚趾的习惯,可起到促进气血运行、舒经活血的作用。对老人来说,更有祛病健身的功效。

喝杯加蜜牛奶。古代民间流传这样一句话:"朝朝盐汤,暮暮蜜。"就是说早喝淡盐水,晚饮蜜糖水。据国外医学专家研究,牛奶中含有促进睡眠的色氨酸,睡前1小时喝杯加蜜的牛奶可助睡眠。蜂蜜有助于整夜保持血糖平衡,从而避免早醒。

温水洗脸。睡前洗脸比早晨还重要。因为生活中处处都有辐射,辐射粒子会在我们的皮肤表面停留,睡前洗脸可以把这些辐射粒子和一些灰尘洗干净,以保护皮肤清洁,使睡眠舒适、轻松。

五指梳头。头部穴位多,通过梳理,可起到按摩、刺激作用。睡前用手指梳到头皮发热,可疏通头部血流,提高大脑思维和记忆能力,促进发根营养,减少脱发,消除大脑疲劳,早入梦乡。

静心散步15分钟。睡前平心静气地散步15分钟,会使血液往下流,并循环到体表,不仅加速睡眠,入睡后皮肤能得到保养。

开窗通气。保持寝室内空气新鲜,风大或天冷时,可开一会儿,睡前再关好,保持室温在18℃-20℃,有助于睡得香甜。注意睡时别用被蒙头。

保持好心情。睡前保持心情好,可以更快速地入眠,并提高睡眠质量,保持好心情的方法因人而异,可以听听最喜欢的歌曲、回忆以前的开心往事等,最重要的就是不去想任何烦心事。

(据人民网)

肠胃消化变慢,血管易变脆,心脏负担重,前列腺爱"感冒"

哪些器官最怕过冬

寒冷的冬天一来临,对全身器官都是一次全新的考验。我们身体里的有些器官能抗寒,有些却特别怕冷,甚至因此患病。其中,血管会热胀冷缩,前列腺着凉了容易感冒,耳朵是五官里最怕冷的器官……为它们做好额外的保暖工作,对于冬季养生格外重要。

血管:

遇冷收缩易变脆

寒冷刺激会使人的交感神经异常兴奋,造成心脏收缩力增强,周围血管收缩,导致收缩压及舒张压上升。打个比方,血管就像一个橡皮水管,每到天冷时,橡胶就会变脆,如果水压增大,就容易裂开,我们的血管也是如此。此外,就血管本身来说,也遵从"热胀冷缩"的原理,夏季炎热血管扩张,冬季寒冷血压下降。解放军总医院心内科主任陈韵岱教授说:"气候变化时,血压波动性增大,导致脑出血、脑梗死等增多。尤其是中老年人,血管弹性本身就比年轻人差,所以出现脑出血等意外的几率更高。"

美国心脏学会年会的研究人员提醒说,对高血压患者来说,冬季比夏季更难将血压控制在正常范围之内。最好在入冬时做个血压监测,根据情况调整用药量。入冬后,晚上要早点睡,因为熬夜时,心脑血管的生物钟也会被打乱,导致体内过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素,让血管收缩、血液流动缓慢、黏稠度增加。

心脏:

最怕温差大

心脏就像人体的发电机,到了冬天,为给身体提供足够的能量,它更得加倍努力工作。这也使得冬天成为心脏的"多事之秋"。中国医学科学院阜外心血管病医院王文教授说,在寒冬季节,室内外温差大,加之气候干燥,人的生理机能反映比较迟缓,时常处于一种应激状态,这样就加大了心脏的负荷;更严重的是,冠脉痉挛还会引发粥样硬化斑块破裂、血管堵塞,造成心绞痛或心肌梗死的发生。

因此,有心血管疾病的人一定要注意保暖,尤其要护好头部、手部、脚部。外出时要戴手套、帽子、围巾,穿大衣,睡前用热水泡泡脚,夜间上卫生间时要穿上衣服,洗澡时先放热水,等水温合适后再脱衣服。刮大风时,最好不要迎风行走。

肠胃:

冬季代谢会变慢

俗话说,"小寒大寒,冷成冰团",这时正是肠胃病的高发期。有专家说,天气变冷,肠胃本身也会有些倦怠,如果食用过冷、过生、过硬的食物,会给胃带来额外的负担。此外,冬季人体的代谢变慢,如果此时过度进补,比如吃太多难以消化的大鱼大肉和补品,也容易把肠胃累坏。

因此,从饮食上来说,冬季要多吃温软、易于消化的食物,并尽量做到少食多餐、睡前3小时内不吃东西,让肠胃可以劳逸结合。

耳朵:

抗冻能力最差

人体的耳朵、鼻子、手、脚都处于神经末梢,血流量少,因此到了冬天格外怕冷。但是,其中鼻子可以呼吸换气,脚有鞋袜保护,手可以戴上手套或插进口袋保暖,唯有耳朵经常暴露在外。而耳朵除了耳垂部分有脂肪组织能保温外,其余部分只有较薄的皮肤包着软骨,所以是五官中最"怕冷"的器官。有专家说,耳朵容易长冻疮,其实就是怕冷的表现。此外,很多人也有这样的感觉,冬天如果耳朵暴露在外,甚至会有"冻得头疼"的感觉。因此,给耳朵做好防冻工作也格外重要。

最好的方式,就是在外出时戴上耳罩,或用宽大的帽子、围巾遮住耳朵。从室外进入温暖的室内,可以迅速用手搓一下耳朵,让其快速回暖。耳朵受冻后,不宜用热水热物敷贴,这样会导致症状加重。

前列腺:

也会得"感冒"

受凉是诱发前列腺炎最常见的原因。中国中医科学院西苑医院男科主任郭军表示,前列腺中有丰富的肾上腺能受体,受凉时极易引起交感神经兴奋,导致腺体收缩,局部血液循环不畅,造成慢性充血;同时使尿道内压增加,容易出现尿频、尿急、尿痛、排尿不尽、尿无力、会阴部及小腹疼痛不适等症状。

为了防止前列腺"感冒",老人晨练后休息、上班族坐公交车、地铁时一定不要坐凉凳子,如果方便的话,可以随身带个棉坐垫,以防前列腺受凉。同时注意小腹部及后腰部的保暖。适当的温热可使前列腺局部肌肉松弛,血管扩张,加速血液循环,减少前列腺出口的阻力,使得前列腺液的排泄不受阻碍,从而缓解前列腺的水肿与充血。日常生活中经常按摩腹部,也能提高前列腺的驱寒能力。每次按摩,以腹部感到微微发热为宜。平常最好吃一些对前列腺有益处的食物,比如白瓜子、西红柿、苹果等。还要注意,有尿意就马上排尿,不要憋着,平常多喝水,不仅有利于保持血流畅通,还可稀释尿液,冲刷尿道,防止泌尿系统感染及结石形成。

(据《生命时报》)

金山安全播报↘

警惕"我要上春晚"短信诈骗

"你好!你已被《我要上春晚》节目组抽中场外幸运观众,获得奖品……"

当你收到类似的短信时,请务必提高警惕,这是目前最热门的钓鱼欺诈短信。目的只有一个,当你试图和骗子电话联系时,骗子就有机会凭借三寸不烂之舌掏空你的钱包。

金山毒霸安全专家指出,现在,网店经营者管理客户数据的能力往往良莠不齐,无孔不入的黑客攻击,也让部分缺乏专业管理的网站收集的个人信息完全泄露,这些信息往往通过某些渠道流入骗子手中。于是,网民收到垃圾短信、诈骗短信、诈骗邮件或包裹的情况越来越多。如果警惕性不够高,在接到诈骗短信之后,可能因一时贪念作怪,落入骗子圈套造成经济损失。

金山毒霸专家说,"天上不会掉馅饼",网民应保持警惕。使用智能手机的用户最好安装安全软件,拦截和识别一些垃圾短信和诈骗短信,减少被骗机会。

台湾《康健》杂志撰文提醒

护好脖子全身不疼

脖子虽然只有短短一截,却可称得上是人体的"第二个大脑"。因为脖子周围的血管能供给脑部血液,保护脊髓,也是大脑中枢神经的延伸。中国台湾《康健》杂志近期就从多方总结,提醒人们脖子不好,会导致全身多处疼痛。

脖子不好,导致全身多处疼痛

1.脖子好,经脉才通。从中医的观点来看,颈部健康影响着经络气血是否通畅。中医科医师黄诗砚说,人体的督脉、膀胱经、小肠经、胆经以及三焦经等5条重要的经络都从后颈及肩部通过,经络不通畅,其掌管器官的功能也会受到影响。

2.头痛与颈部健康关系紧密。美国科学家曾统计发现,疼痛门诊中约有20%的人属于"颈源性头痛"。这种疼痛的部位常扩及头、肩、颈、上臂、前额、眼窝,也可能伴随恶心、吞咽困难、头晕、怕光等症状。颈源性头痛病人,多半颈椎长期姿势不良或曾遭受外伤,以中年女性居多。复健科专家周适伟说,这可能是因为颈椎内的神经与头部、五官的神经十分靠近,彼此相互影响所致。周适伟提醒,肩颈疼痛时,若伴随手臂以及面部五官的疼痛症状,且止痛药吃了无效,就要怀疑是否为颈源性头痛,需要接受颈部X光检查。

3.脖子好可预防老人跌倒。脖子内有许多神经元,是各种感觉输入脑部的重要桥梁,因此脖子也会影响到身体的平衡感。临床发现,放松脖子,可以改善患者的平衡问题。医生也可以通过观察患者走路是否平稳发现颈椎功能是否正常。

4.脖子与肩部、腰部不适有关,复健科专家高崇兰指出,姿势不良、颈部外伤或者颈椎退化,也会引发肩膀、上臂与肩胛骨等区域的酸痛。同时斜躺看电视、长时间低头、久坐前倾或压力过大时都可能引起肩部不适。因为颈部向上承接头部,向下连接肩膀、上臂以及整个后背,一旦被拉扯,周边的肌肉都会受到影响。有时,可能还会造成腰痛。

周适伟还说,最不增加颈部负担的方式就是抬头收下巴,让头部重心落在身体正中心。

学6招 舒缓脖子

那么,我们应该怎样保护脖子呢?

1.上班族每小时起来活动1次。现在就动手设定你的电脑模式,时间一到就强迫自己换换姿势。使用电脑时,记得让屏幕画面位于眼睛水平以下12—25度。

2.保持正确站姿。抬头挺胸、收下巴、不驼背,侧面看,头部不向前超出肩膀。

3.睡觉也要姿势准确。枕头除了要软硬适中,脖子要睡在枕头上,并且使额头与下巴齐高,才能完整支撑颈椎。

4.感觉脖子僵硬疼痛时,用热毛巾敷10—20分钟,就可以使颈部肌肉快速获得放松。

5.运动前,尤其游泳、打羽毛球前,要先做完6个方向的脖子伸展运动。

6.落枕或被东西击到脖子时,最好冰敷10—15分钟,再用热敷。无法交替敷时,要持续冰敷。

(据《科技日报》)