早餐一定吃热食

下午找人聊聊天

冬季养胃时刻表

对于中老年人而言,冬季若要为身体提供足够能量,需要让胃保持高效率的工作。而要养好胃,关键就在于“里外不受寒”。中日友好医院中医科教授晁恩祥特意制作了这个冬季养胃时刻表,人们不妨参考一下。

7:00 喝杯温开水。早起喝水,可以补充一晚上流失的水分,充分滋润身体的每一个角落。需要注意的是,早晨是人体阳气生发之时,喝凉水属于“逆势而为”,容易给胃部造成不良刺激。

8:00 早餐吃热食。调查表明,不吃早餐引发肝胆疾病的概率为11.7%,引发胃病的概率高达36%。一份营养均衡的早餐中应包含谷类、奶类、肉类、豆制品以及水果、蔬菜等几大类食物。

9:30 晨练别受寒。由于胃靠近腹壁,只有少量的肌肉、脂肪等在外围包裹,容易受凉。因此人们冬季晨练时,一定要做好胃的保暖工作。最好等到阳光明媚的午后再出门锻炼,运动时要注意护好腰腹。

12:00 午饭前喝汤。在食物比较干而唾液分泌不足的情况下,适量的汤水有益于消化和吸收,尤其适合在冬季肠胃“懒惰”时。汤水会稀释唾液和胃液,但它对肠道消化液的影响很小。注意不要将饭和汤一起吞下去,饭没有经过充分咀嚼,容易导致消化不良。

15:00 找老友聊天。不少人生气后一点胃口都没有,原有胃病的还会加重病情。冬天人的心情容易随气温一起变得低沉,多和家人老友聊天,可以让心变暖,胃也会随之暖和起来。

18:00 晚饭别太饱。一定要控制在“七八分饱”。每顿少吃一点,两顿正餐之间适量加餐,既保持总量,又不会让胃挨饿。

19:00 站立助消化。胃容易有灼热感的人,尽量不要饭后躺着或久坐,否则容易反流到食道,使症状加剧。用餐半小时以内不要做剧烈运动。

(据人民网)

加班超过3小时,发病率提高60%

“拼命三郎”年末护好心脏

冬季本来就是心血管疾病高发的季节,眼下又逢春节将至,职场人士由于业绩冲刺、应酬增多等原因,极易伤“心”,诱发冠心病、心绞痛、心肌梗塞等疾病。专家提醒,职场压力过大的白领成高发人群,春节更要注意适当给心脏释压,防止心血管疾病惹上身。

“拼命三郎”易致心衰

专家介绍,现在心脏病、心律失常、心源性猝死不再只是老年人的“专利”,压力大、任务重的中青年成功人士也成了高危人群。

发表在最近出版的《欧洲心脏》期刊上的研究指出,每天加班3小时以上的人,其心脏出现严重问题的风险要比准时下班者高60%。研究人员说,心脏问题与超时工作的关联看似明显,但由于心脏病和职场关系的复杂程度,原因并非表面上如此简单。比如,长时间工作可能与压力有关,这样就会影响新陈代谢,导致忧郁、焦虑或失眠。

“忍者”更易心律失常

职场常遇人际纠纷,一些“职场谋虑”多提倡隐忍为上策。所以许多人经常要压抑真实情绪,这就容易出现心律失常。

瑞典心理学家发现,在职场中遇到矛盾经常选择“默默忍受”或“径自走开”的人与直面不公待遇、选择“针锋相对”的人相比,心脏病发病率高出一倍。

年底应酬多,慎防冠心病

每年春节前都是冠心病等疾病发病的高峰期,而且年龄偏向年轻化,这主要是因为年底不少职场人员的“饭局”多,应酬频繁,加之饮食上不注意,往往让冠心病有可乘之机。

需要提醒的是,年轻人由于心肌梗死导致猝死的往往在之前是毫无预兆的。因为血管狭窄程度超过70%才会引发心绞痛,但年轻人血管狭窄程度不高,即使突然出现冠状动脉痉挛,往往没有心绞痛的预警,所以引发更严重的后果。

按摩穴位可缓解疲劳

加班后,人们会感觉特别疲劳,此时可以进行自我保健按摩或者到专业机构进行按摩。按摩是中医养生中最简便、最安全的方法之一,可以说,经络穴位是最实用的“药品”和“补品”。

其实按摩的方法简单,自己也可以进行:

1.干梳头:两手自然弯曲,拇指分置于两侧太阳穴处,其余四指放眉弓上,指头微分开,两手用力向上推,梳入发后,两拇指抵双侧风池穴,双食指推擦,连续36次。可缓解头痛、头晕症状。

2.胸腹按摩:左手扶头顶,右手五指张开,以指腹和手掌自上而下来回揉擦右侧胸肋36次。再换左手,以相同方式揉擦左侧胸肋。此方法可促进胃肠和肺的代谢,提高免疫功能。

3.按足三里:该穴位于外膝眼下三寸。正坐,两腿微曲,以同侧拇指或中指按足三里穴,以有酸胀感为宜。俗话说,“常敲打足三里,胜吃老母鸡”。足三里是一个“补穴”,疲劳时按这个穴位,能强身健体,而且简单又实用。

(据《扬子晚报》)

最平民的“超级食物”

近日,中国台湾《康健》杂志邀请多位营养专家,综合多项研究,提出最平民的“超级食物”。这些食物价格都很便宜,而且很容易买到。

一、糙米。最新研究发现,只要用糙米替换白米,就可以降低2型糖尿病风险。另外,糙米里的谷维素是一种强力抗氧化物,能降低胆固醇,其中的木酚素还能预防乳腺癌和其他与激素相关的癌症。

专家们建议选择有机糙米。因为糙米保留了稻麸、胚芽,反而可能比白米“吃到”更多农药。用糙米做饭,要先用冷水浸泡1小时,再将水与米按1.2:1的比例蒸煮。若一开始不习惯,可用白米混合糙米一起煮。

二、红薯。红薯含丰富的钾,能让人精力充沛,并保持心脏健康、血压正常。此外,研究证明,红薯还能对抗乳腺癌和前列腺癌,预防身体的退化性疾病,提升记忆力。只不过红薯的升糖指数偏高,糖尿病人应该少吃。建议选择中等大小的红薯,味道最好。

三、番茄。哈佛大学的研究者发现,每周吃10份番茄、番茄酱、番茄汁,甚至是比萨的人,罹患前列腺癌的风险比每周只吃两份以下的人少45%。另外,番茄还可以对抗乳腺癌、子宫颈癌、膀胱癌和肺癌。番茄还可以降低心血管疾病的风险,并保护眼睛,常用眼的上班族可以多吃。

四、卷心菜。研究人员观察到波兰和俄罗斯的妇女罹患乳腺癌的机会比美洲妇女低,进行饮食分析后,发现卷心菜是主要功臣。这是因为,卷心菜里有很多强力抗氧化物,比如,异硫氰酸盐可预防肺癌和食道癌,萝卜硫素能帮助身体解毒。除了抗氧化功效外,卷心菜也是维生素C和纤维的良好来源。别看营养价值那么高,一盘炒卷心菜热量才52卡而已。此外,秋冬是吃卷心菜的最佳时节,不但味美,还更安全。

五、巨峰葡萄。巨峰葡萄中的白藜芦醇是抗癌明星。曾发表在《科学》杂志的论文表明,白藜芦醇在肿瘤发生的开始、增长和扩散三个阶段都有抑制作用。白藜芦醇也能抗老,哈佛大学病理学教授辛克勒实验发现,无论是果蝇、酵母细胞或老鼠,只要喂食少许的白藜芦醇,寿命都大幅延长。

六、香蕉。香蕉防癌效果好。东京大学教授山崎正利指出,香蕉愈熟,也就是表皮的黑斑愈多,免疫活性愈高。表皮上出现黑斑的香蕉,增加白血球的能力是青香蕉的8倍。香蕉能预防直肠癌、结肠癌、肾癌。瑞典研究发现,每周吃4—6次香蕉的女性,患肾癌的风险降低一半。

(据《生命时报》)

金山安全播报↘

春节充话费

谨防被骗

春节返乡使得长途话费、漫游费、流量费迅速增加,许多人需要通过网络为手机充值。与此同时,骗子们早已抢先布下雷阵。金山毒霸安全中心监测到,近期针对话费充值的钓鱼网站明显增加,网民搜索“充值”网站时很容易点击钓鱼网站而被骗。金山毒霸目前已重点强化了对此类钓鱼网站的拦截。

统计显示,金山毒霸近期每天拦截到的新增话费充值钓鱼网站约50个,每天拦截到这些网站的访问量高达5万次。而且,此类钓鱼网站新增数量和拦截数量还在继续上升,预计在春节期间会更多。

据了解,话费钓鱼多是独立网站,不属于淘宝网,如果该网站的域名地址不熟悉或者比较复杂,网民就应该小心谨慎了。此外,话费钓鱼网站还有个比较明显的特征,就是直接用网银转账到个人账号,而不使用支付宝,对网民来说,这没有任何安全保障。

金山毒霸安全专家建议,网民应尽量只去自己熟悉的充值网站完成话费充值;不要轻易相信QQ群、贴吧、论坛、微博等处的充值信息;当杀毒软件拦截报警时,立刻中断访问钓鱼网站,避免遭受经济损失。

专家支招迎战“三九天”

进入“三九”,天气越来越寒冷。在寒冷的天气中,人体也可能出现各种问题,怎样才能健康迎战“三九天”?有养生专家为大家支招。

试试隔姜艾灸

冬天,很多人手脚变得冰凉,甚至一晚上在被窝里或贴暖宝宝也焐不热。对此,江苏省人民医院针灸科田青乐副主任医师说,排除病理性原因之外,很多手脚冰冷的人其实都是虚寒体质惹祸,不妨试试隔姜艾灸。

“艾灸”,是以点燃的艾绒或艾条等在体表的某些经穴或患病部位进行烧灼、熏烤,借其药物和艾燃烧以后所产生的温热的刺激作用,达到防病治病的目的。

艾灸要起作用,找对穴位很重要。如果是有经常感冒的症状,可以艾灸神阙(位于肚脐眼)配合大椎(位于第七颈椎棘突下),如果女性有月经不调,艾灸关元(下腹部,肚脐垂直向下3寸)效果最好,如果是日常保健;可试试艾灸三阴交(内踝上三寸);如果有慢性腹泻症状,艾灸神阙即可。值得一提的是神阙这个穴位。神阙的位置就是肚脐,在中医中是五脏六腑之本。艾灸神阙配合腰阳关(神阙正对后腰正中),对腰部怕冷、疼痛也有疗效。

洗澡水温别超过38℃

冬天,许多人在洗完澡后皮肤奇痒无比,甚至有的地方还出现了类似丘疹一样的红斑。

对此,皮肤科专家许慧娟说,皮肤瘙痒症又叫干燥性湿疹,多发病于冬季,这是由于泡澡时水温一直很高,热水会使患者皮肤表面的毛细血管扩张,通过散热等方式会将皮肤表面更多的水分带走,加重皮肤干燥的程度。

专家提醒,一般的瘙痒症状,可在洗澡之后,往身体上涂抹润肤露等滋润皮肤。如果感觉奇痒,最好到医院检查,防止症状加重。老年人最好一周洗一次澡,不要过度搓洗,且水温保持适中即可,应在38℃以下。

冬季护眼别忘防晒

干燥冬日,在为脸部做保湿的同时别忘了照顾到眼睛,最好在三个时间段分时为眼部做做“补水”。

临睡觉前按摩修复。可选择一款有一定含油度的眼霜,取通常两倍的量,用两个无名指搓匀、搓热,由内往外在眼周打圈按摩,进行10至15次后,再用指肚轻轻弹点眼眶,充分启动眼周的循环。

出门之前做好眼部防晒。阳光、辐射,都会让薄弱、储水量低的眼周水分流失,出门前要给眼部做防晒,眼部防晒霜、温和的粉底都可以。

到了下午,眼部肌肤若感觉干燥,很难用眼霜来急救,此时你需要备一支滚珠类眼部产品,方便涂抹。要提醒的是,如果你眼部有妆,务必先用卸妆巾擦去再涂抹,补妆的时候用纸巾吸一下表面油脂再进行。

(据《光明日报》)