你的身体疲劳吗?

你是否早上起床感觉浑身是劲,但到了下午就会无精打采、软弱无力?美国“自我提升”网站介绍了几个简单易行的方法,助您在繁忙劳累中放松身体。

手边放杯水。即使只是轻微的缺水,你也很难集中注意力。可以在桌上放一杯水,工作间隙时不时来一小口。

困也要少喝咖啡。咖啡等咖啡因饮料,可能会让你暂时清醒一会儿,但如果你一直靠咖啡因提神,将会影响正常睡眠。减少咖啡因摄入不能太突然,应逐渐递减,否则会头疼。

三个小时进食一次。大脑运作需要燃料,如果缺少能量,就会变得迟钝。可以有规律地吃一点零食,很多营养学家推荐三小时一餐,即早餐和午饭之间、午饭和晚饭之间,各加一次零食餐。但是别吃含糖的零食,可以用新鲜水果代替。

午觉只睡20分钟。中午睡20分钟午觉,可以迅速恢复体力,但是别睡太长,否则反而会感到浑身乏力。

别熬夜。大多数人一天需要7到8个小时的睡眠,有的人还需要更久。睡眠充足时,做事会更有精神,完成得更快。

外出午餐。磨刀不误砍柴工,你可以趁工作间隙去倒杯水或者散个步(即使是在走廊里转一转),或在午休时,去舒舒服服地吃一顿午餐,这比在办公桌前吃面包健康得多。

先挑难事办。面对一大堆繁杂的事情,你可能会先去处理简单的,以此为借口不理会那些难缠的事情,然而这样会让你精神疲惫。相反,先挑难事办,会让你更有精神活力。

适量运动。运动能加速血液循环,并会使人睡得更踏实。但运动要适量,一般来说,每周五次,每次30—45分钟的运动最合适。例如在午餐后散步20分钟,晚上骑20分钟的自行车。

(据《扬子晚报》)

春季养生着重补肾

在春季完善肾功能,能调节五脏六腑的功能

一年之计在于春。春天虽然是百草发芽的季节,但也是细菌、病毒的滋长和繁殖期,尤其是心脑血管疾病、呼吸系统疾病、关节炎的高发期。养生专家告诉我们,“春季合理补肾,能扶正养身,预防各种慢性病复发”。

春季养生,要顺应时节

春天,是万物复苏的季节,也是人体各个器官细胞相对活跃的季节,体内的变化相当大。初春时节受周围环境的影响,风沙阵阵,花粉飘飘,使体内酸度增加,产生过多有害物质,会给各种病毒带来可乘之机,使哮喘、支气管处于“高反应状态”,也容易诱发慢性病灶和加重病症,使各种传染病易流行,也会使正常人感到不适、困乏、疲劳、失眠、情绪低落,易患过敏性皮炎、鼻炎、荨麻疹以及各种感染性疾病。

《黄帝内经》记载,人体顺应四季的规律是:春生,夏长,秋收,冬藏。这里的“春生”指的是机能的勃发、细胞的活跃和人体在冬季相对休眠的器官组织的复苏,形象的比喻是人体结束了冬眠。

草木在冬季结束后一定要浇水、施肥,才能保证树的发芽、长叶、开花、结果。给草木浇水、施肥是为了满足植物细胞再生的需要。就人体而言,即使是身体健康的人在春季也会感到累,没精神,动辄心慌、气短、下肢沉重,就是这个道理。

虽然上述症状往往由气血不足引起,但并不适合直接大补气血。这是因为,春天的气候特点是偏干、风大,人们容易感到口干、鼻子干、皮肤痒,这多是由肺燥引起的临床症状,如果直接补气血会上火,会增加肺燥的症状,会增加上呼吸道疾病发生的几率。

春季补肾,实际是在补五脏

如同世间植物在春季要浇水施肥——补充生命之源一样,人要防病健体,也要补充生命之本“源”。中医认为,肾为先天之本,心、肝、脾、肺、肾五脏一体,肾为五脏之母,肾虚为百病之源,因此,合理补肾是解决肺燥的根本方法。

我们在春季补肾,实际是在补五脏,补充生命的原动力。现在您明白了吗?经过了一个冬天,我们人体的肾在相对休眠之后,要补充精元细胞和精母细胞,完善肾功能,达到调节五脏六腑功能的目的,达到消除春季疲劳、倦怠的目的。

养生专家说,“春季是人体阴阳交替的季节,所以这一时期增强体质至关重要,而肾为人体阴阳之根,健康之本,补肾壮阳实为初春强身健体的上上之策。因此,科学地补肾此季最当时。”

另外,春季补肾还可以增加机体免疫力,预防因为肾虚、肺燥引发的上呼吸系统感染。肾的动力有了,心、肝、脾、肺的功能正常了,我们的免疫力就增强了。肺不燥,不上火,不生病,免疫力增强了,抵抗病毒、细菌的能力也增强了,春季的多发病传染病会远离肾不虚的朋友。

(据《生命时报》)

拒绝五谷杂粮是没病找病

近日,卫生部健康教育首席专家赵霖教授进行了一场“饮食有节,身必无灾,食物是最好的药物”的健康讲座,告诉了大家许多实用的食疗方法。

每天最好吃50克粗粮

赵霖说,现在,很多人为了减肥而不吃主食,这是错误的。虽然美国“阿特金斯食谱”中的一个原则是三个月只吃肉,不吃主食就可以减肥,但是这样减肥以后就不是一个健康的人了。

中国自古就有“得谷者昌,失谷者亡,食五谷治百病”之说。所以,不吃碳水化合物就等于慢性自杀,每人每天最好吃50克粗粮。

牛奶喝多了孩子横着长

美国哈佛大学曾公布过一个研究结果,研究人员观察了1.2万名9岁—14岁的儿童,发现儿童喝牛奶越多,长得越胖。

赵霖说,一袋225毫升的全脂奶热量是150千卡,低脂奶的热量是100千卡,就是脱脂奶,也有85千卡热量。所以,孩子不能把牛奶当水喝,否则一天要喝进多少热量!

胆固醇高每天吃两块红薯

日本东京大学对130种食物抑制胆固醇的功效进行研究,发现红薯的作用是其他食物的10倍。所以,如果你胆固醇高,就可以每天早晚吃两块红薯。

但是,赵霖也提醒,红薯不宜生吃,一是因为细胞膜未经高温破坏,淀粉难以消化;二是红薯含“气化酶”,食之过多,会出现腹胀、烧心等不适。因此一定要蒸煮或烤熟,最好与玉米搭配,这样食之甘爽,保健益寿。

心脏不好适当吃些土豆

土豆含碳水化合物高达15%-25%,超过其他蔬菜,蛋白质含量也比一般蔬菜多。土豆还含较多的维生素C和钠、钾、铁等,尤以钾含量最为丰富,每100克土豆含钾502毫克,是少有的高钾蔬菜。心脏病特别是心功能不全患者,均有不同程度的浮肿,需常服用利尿消肿的药物,易导致体内钾的丢失,导致低钾倾向。

因此,常吃土豆既可补充钾,又可补充碳水化合物、蛋白质及矿物质、维生素。

(据人民网)

金山安全播报↘

警惕网银大盗最新变种掉包抢钱

情人节前后,不少网民在线购物时发现莫名其妙地帮别人购买了游戏充值卡或联通充值卡。金山毒霸安全中心分析发现,这是一款名为“网银大盗”的新型网购木马。该木马抢钱的过程极具欺骗性,一旦中毒,就连专业人员也难以识破骗局。金山毒霸已经能够拦截查杀该病毒。

金山毒霸安全专家建议,网民在线购物时,一定要避免打开对方发给你的任何文件,试图在网购时让你接收文件再双击打开的店主100%是骗子,因为正常的网购不需要店主提交任何单独的商品补充说明。“那些试图发文件诱惑你双击打开的店主,100%是骗子。”

金山毒霸目前已经可以拦截查杀网银大盗,中招网民可使用免费的金山毒霸清除此类病毒。金山毒霸2012内置的网购保镖可防止类似事件发生,若网民购物过程中意外中招,还可申请金山网络方面的现金赔付。

美国媒体总结护心的七个新研究发现

盐过多过少都影响心脏

每年2月是美国的“心脏月”,美国心脏学会等机构会组织一系列护心活动,指导人们正确保护心脏。近日,有美国网站回顾了2011年有关心脏健康的重大研究。

1.橄榄油炸食品不会增加心脏病风险。《英国医学杂志》刊登西班牙一项大规模研究发现,吃油炸食物与心脏病危险增加之间不存在关联。但是研究人员告诫,西班牙人主要吃橄榄油或葵花子油,而美国饮食则迥然不同。马萨诸塞州总医院心脏病专家玛丽萨·伍德博士说:“美国人饮食中仍然使用大量的黄油、猪油及反式脂肪,对心脏没有好处。”

2.少量吃巧克力才护心。巧克力富含多种抗氧化剂,有助于降低血压。但是巧克力通常含有大量的糖和热量,去年8月《英国医学杂志》刊登了一项研究发现,经常吃巧克力会导致心脏病和中风危险分别增加37%和29%。研究人员说:“吃巧克力并非多多益善,少量吃才有益心血管健康。”

3.女性更容易得“心碎综合征”。2011年11月美国心脏协会公布的一项研究发现,女性发生心碎综合征的危险是男性的7—9倍。2011年发表的多份研究报告也证实“心碎综合征”的确存在,即遭遇关系破裂、亲人离世等事件,会导致心衰或类似心脏病发作的症状。研究人员表示,这项研究的意义不仅在于揭开心碎综合征的病因,而且可鼓励更多女性积极应对压力,注重自身健康。

4.大笑促进血液流动。欧洲一项研究首次公布了积极情绪是否会扩张血管的问题。结果发现,大笑时血管扩张直径比抑郁时增加30%—50%。专家建议,多吃蔬菜,多运动,每天捧腹大笑一次,有益心脏健康。

5.瑜伽缓解心律不齐。去年4月美国心脏病学会60周年科学大会上宣布的一项新研究首次发现,练习瑜伽可以使心律不齐危险降低50%。

6.健康生活胜过心脏病基因影响。《公共科学图书馆·医学》杂志去年10月刊登一项研究发现,基因在心脏病危险中的作用并非不可撼动。多吃新鲜水果和各种蔬菜有助于在一定程度上抵消染色体突变导致的心脏病危险。

7.盐过多过少都影响心脏。多年来,研究一直认为盐吃多了会增加心血管疾病,然而,去年一项大规模研究却发现,食盐摄入量过低其实也会增加心脏病和中风危险。不过,该研究一大缺陷是,所涉及的参试者血压正常,身体比美国人平均情况更苗条,总体健康状况良好。因此研究结果可能不适合大众。去年11月份一项研究证实,高盐饮食会增加心脏病、中风及死亡危险。

(据《光明日报》)