

漱口能护齿 揉腹防百病

跟古人学学 饭后养生

每天有一日三餐,所以饭后的养生也非常重要,对老人的健康尤为关键。有关这方面的俗语有很多,比如“饭后一杯茶,提神助消化”等。其实,饭后养生自古就有,以下就是养生专家从古籍上总结出的饭后养生法。

饭后先漱口

古代医学家张仲景指出“食毕当漱,令齿不败而口香”。保持口腔湿润度和清洁,可刺激舌上味蕾,增强味觉功能,有效防止口腔及牙齿疾病,并帮助消化。

饭后再揉腹

唐代大医学家孙思邈曾提出,“每食讫,以手摩面及腹,令津液流通。食毕当行步踌躇”,并要求“以手摩腹数百遍,叩齿三十六,津令满口”,只要能做到这一点,“令人能饮食,无百病”。若“饱食则卧”,就会“生百病”。

具体做法:以掌心着腹,以肚脐为中心,慢而轻柔地顺时针和逆时针按摩各20圈。

饭后慢慢走

《摄养枕中方》中记载“食止行数百步,大益人”,说的是饭后缓行,可促进胃肠蠕动,有助于胃腸消化液的分泌和食物的消化吸收。但不可快走,不可进行剧烈运动。散步的时间应是饭后20分钟,绝不是刚吃完饭就出去散步。

但是,体质较差和患有胃下垂等病的人饭后不宜散步,而要在饭后平卧10分钟。患有心脑血管病的人也不适合饭后散步。

饭后听音乐

《寿世保元》中说“脾好音乐,闻声即动而磨食”,道家也有“脾脏闻乐则磨”的说法。

也就是说,吃饭时听柔和清新的音乐,能促进食欲并有助于消化,而饭后欣赏音乐,可以陶冶性情,使元气归宗,乐而忘忧。

(据人民网)



金山安全播报

U盘病毒劫持浏览器

推广成人网站

网友泡泡这几天很烦,打开浏览器总会访问一个导航站,这个导航站最明显的位置总挂着成人网站广告,所以他就在微博上求助。工程师远程协助后发现,这是中了一种U盘病毒,用金山毒霸清除后问题立刻解决。

金山毒霸安全专家指出,这个病毒的主要传播方式是欺骗下载,病毒传播者诱骗网民关闭杀毒软件后运行。病毒还会感染U盘,再通过U盘的自动运行功能去感染更多电脑。“这个病毒的技术特点并不复杂,在杀毒软件的防御功能正常时,病毒的破坏动作很容易触发杀毒软件报警。很难想像这种病毒每天还能感染上万台电脑。”金山毒霸安全专家说。

金山毒霸安全专家还指出,病毒传播者往往会编出很多借口欺骗网民关闭杀毒软件。建议普通网民任何时候都不要试图关闭杀毒软件,在缺乏保护的情况下,电脑实在是太脆弱了。



芥蓝:有超强代谢功效 西兰花:解毒排毒力超群

春季减肥多吃应季蔬菜

春季,许多爱美人士又开始忙着减肥,其实,春季阳气生发,适合运动,也适合多吃蔬菜来减肥。下面就介绍几种适合春季减肥的低卡路里蔬菜:

菠菜:

肝脏、肠道、肌肤都受益

菠菜含有的槲皮素、谷胱甘肽、膳食纤维、叶酸、铁质都是女性不可缺少的营养物质,对于排毒、改善便秘、促进血液循环、提高新陈代谢,效果都相当显著。同时,菠菜中类胡萝卜素的含量也很丰富,可以帮你美容养颜。春天出产的菠菜,其维生素C的含量是夏季的3—5倍。

芥蓝:

从茎到花都是营养成分

春季代表性蔬菜芥蓝,茎、叶、花都能食用,富含维生素C、维生素B群、胡萝卜素、钙质、叶酸、铁质、钾等,营养价值十分高。另外,芥蓝中的芥子油甙分量相当高,能形成异硫氰酸,发挥超强的解毒、排毒功效。

春天是芥蓝生产的时节,用蒸煮的方式能锁住其中的有效成分。当芥蓝中的维生素B群发挥超强的脂肪代谢功效,加上钾的利尿作用,能有效

排毒并消除水肿。

土豆:

促进肠道的蠕动能力

土豆中富含的维生素C,在遇热后几乎不受损害,而且3月出产的土豆,维生素C的含量达到顶峰。其实,土豆表皮含有的膳食纤维和矿物质都十分丰富,烹调前不妨充分洗净,连带表皮一起进食。

煮熟的土豆冷却后进食,一部分淀粉会转化成难消化的淀粉质,从而促进肠道的蠕动能力,改善便秘,将毒素与废物带出体外。

南瓜:

饱腹的膳食纤维

随着年龄的增长,不少女性都会出现膳食纤维不足的情况,每天吃200克南瓜,能有效补充每日缺少的膳食纤维,帮你饱腹的同时,还能令排毒变得更顺畅,改善便秘。

而南瓜中橙黄色的色素成分来自叶黄素,其超强的抗氧化能力,在人体吸收后,可以发挥修复视网膜等部位的功效。

洋葱:

令有害的物质彻底排出

洋葱的解毒能力毋庸置疑,在众多蔬菜中绝对是数一

数二的,槲皮素、谷胱甘肽、膳食纤维、多酚、硒、低聚糖等,洋葱的全身都是有效的解毒排毒、抗氧化的有效成分。

其中,强力的排毒解毒能力来自于有机硫化化合物,烹调前,先将洋葱切好,稍稍放置于常温下一段时间,烹调时再用油爆炒,这种成分就能好好地锁住不流失。另外,辛辣的成分帮你促进血液循环,维生素B₆加速新陈代谢。

西红柿:

减肥的同时,健康又漂亮

西红柿的功效有80%—90%来源于茄红素,其具有排毒解毒、抑制中性脂肪、恶胆固醇等减肥效果的同时,超强的抗氧化成分能有效美白、抗老化。西红柿在加热或用油烹调后,其茄红素的分量大大增加,在饮食减肥中应当多多活用哦!

西兰花:

解毒排毒力超群

西兰花中的异硫氰酸酯、槲皮素、膳食纤维、叶绿素共同作用,可以带来强大的解毒、排毒功效,每100克西兰花中含有4.4克膳食纤维,其中3.7克是不溶性膳食纤维,比率相当高,是改善便秘的佳品!

(据科技日报)

忙碌女性

5分钟保健法

生活节奏日益加快,现代女性甚至找不出专门的时间来保健身体。如何能忙里偷闲,强身健体?美国《女性健康》杂志最新文章,刊出美国顶尖专家总结的“5分钟保健术”。

1.体重保健:每口食物嚼20秒。《英国医学杂志》刊登一项研究发现,吃饭太快会导致体重超标和肥胖危险翻倍。如果再加上过量饮食,会导致肥胖危险增加220%。

2.心脏保健:喝1—2杯咖啡。涉及13万18—90岁男女参试者的新研究发现,每天至少喝4杯咖啡,心律不齐危险降低18%。

3.大脑保健:嚼口香糖。《营养神经科学》杂志刊登一项研究称,嚼口香糖可提高大脑警觉度和注意力,而且反应更快。

4.皮肤保健:用半个柠檬擦揉双肘。柠檬中丰富的维生素C具有营养皮肤、减轻肘部色素沉着和光亮肌肤的作用。

5.肺部保健:泡一碗麦片。《美国流行病学杂志》刊登一项为期20年、涉及111580名参试者的大规模研究发现,每天摄入28克膳食纤维可以使慢性阻塞性肺病危险降低33%。

6.肠胃保健:食物里加点辣椒。《食品科学与营养评论》杂志刊登一项研究发现,吃辣椒是防止胃溃疡的最佳措施之一。但是,如果溃疡已经形成,吃辣椒则会加重病情。

7.牙齿保健:干刷1分钟,湿刷1分钟。饮用咖啡、茶或酸性饮料之后,最好用水漱口,然后等待20分钟,再刷牙。先用软毛牙刷不加水和牙膏干刷1分钟,然后,抹上牙膏和水再湿刷1分钟,牙龈出血危险可降低一半。

8.肌肉保健:运动前热身5分钟。热身运动有助于降低肌肉拉伤危险。锻炼之前应该充分热身,增加四肢和胸部血流。比如,慢跑、甩臂、压腿等。

9.糖尿病保健:吃碗糙米饭。美国心脏协会2010年年会上公布的一项研究发现,多吃糙米有助于降低糖尿病危险。每周吃两次糙米可使糖尿病危险降低11%。

10.减压保健:用5分钟时间与伴侣、父母或好友电话交流。美国威斯康星大学一项研究发现,给亲人打电话的安慰和平静情绪的作用不亚于一次热情拥抱,原因是可提高具有放松身心作用的催产素水平,同时降低压力激素皮质醇水平。

11.骨骼保健:喝一杯脱脂或1%低脂牛奶。研究发现,女性每天多摄入1000毫克食盐,每年骨质流失就会增加1%。因此,饮食补充钙质至关重要,建议每天摄取4份低脂肪制品。

(据《扬子晚报》)

大脑得到恰当锻炼后,运作效率就会大大提高

24小时健脑方案

大脑得到恰当锻炼后,运作效率就会大大提高。近日,美国保健专家推荐了一套24小时脑力提升方案,提高人们的认知能力,方法简便易行、老少皆宜。

6点:起床后闻闻咖啡的味道。日本杏林大学医学院的科学家发现,咖啡的气味对人体大脑的激活作用非常明显。即使你不喜欢喝咖啡,也可以起床后沏一杯浓浓的咖啡,然后用鼻子深深地嗅几秒钟。

7点:玩一次益智游戏。吃完早饭准备上班时,玩一次纵横填字游戏或者九宫格。研究显示,这种益智游戏能提高注意力和大脑加工信息的速度,还可以促进观察能力和推理能力。

8点:开车上班途中关掉电子导航仪。这种设计精密的仪器实际上妨碍了人体充分利用大脑进行空间导航的能

力。除非对路况不熟悉,否则尽量不要用。

8点半:上班前先健身。每天步行2公里对保持大脑健康非常有好处,不妨把车停在离办公楼1公里以外的停车场里,再去步行上班。

14点:小憩片刻。30分钟的小睡有益健康。专家认为在睡眠的第二阶段,大脑会清除短期内无用的信息,为学习新知识留出更多的空间。

15点:网上冲浪。美国加州大学洛杉矶长寿研究中心的研究者发现,对网络功能越熟悉的人,其大脑参与运转的部位就越多。博客、微博都可以成为你的选择。

17点:选用另一条路线驾车回家。提高大脑健康的一个最佳方式就是打破常规,每天上下班都走不同的路线,不仅锻炼了脑力,也许还能帮你发现路况最好的行驶路线。

18点:与亲朋好友一起吃晚餐。美国约翰·霍普金斯大学的学者发现,经常进行社会交往有助于人体进入老年后大脑保持健康状态。积极活跃的生活方式可以改变导致人们患上老年痴呆症的不良基因。

20点:扔掉电视遥控器。研究发现,年龄在40—59岁之间的中年人每多看1小时电视,患上老年痴呆症的可能性就会增加1.3%,而每进行1个小时智力游戏,会让人患上老年痴呆症的可能性下降16%。

22点:上床睡觉关掉电源。美国加州大学洛杉矶分校睡眠功能紊乱研究中心发现,笔记本电脑、平板电脑的显示屏所发出的光线都不利于大脑镇静。为了保证香甜的睡眠,让大脑得到放松,睡前还是关闭这些电源吧。

(据人民网)