

健康新知

细数十大养生最佳时间

1. 刷牙的最佳时间。

饭后3分钟是漱口、刷牙的最佳时间。因为吃完饭几分钟后，口腔的细菌开始分解食物残渣，其产生的酸性物质易腐蚀、溶解牙釉质，使牙齿受到损害。

2. 饮茶的最佳时间。

饮茶养生的最佳时间是用餐1小时后。不少人喜欢饭后马上饮热茶，这是很不科学的。因为茶叶中的鞣酸可与食物中的铁结合成不溶性的铁盐，干扰人体对铁的吸收，时间一长可能诱发贫血。

3. 喝牛奶的最佳时间。

因牛奶含有丰富的钙，中老年人睡觉前饮用，可补偿夜间血

钙的低落状态而保护骨骼。同时，牛奶还有催眠作用。

4. 吃水果的最佳时间。

吃水果的最佳时间是饭前1小时。因为水果属生食，吃生食后再吃熟食，体内白细胞就不会增多，有利于保护人体免疫系统。

5. 晒太阳的最佳时间。

上午8时至10时和下午4时至7时，是晒太阳养生的最佳时间。此时日光以有益的紫外线a光束为主，可使人体产生维生素D，从而增强人体免疫系统，防止骨质疏松的能力，并减少动脉硬化的发病率。

6. 美容的最佳时间。

皮肤的新陈代谢

在24点至次日凌晨6点最为旺盛，因此晚上睡前使用护肤品进行美容护肤效果最佳，能起到促进新陈代谢和保护皮肤健康的功效。

7. 散步的最佳时间。

饭后45分钟至60分钟，以每小时4.8公里的速度散步20分钟，热量消耗最大，最有利于减肥。如果在饭后两小时后再散步，效果会更好。

8. 洗澡的最佳时间。

每天晚上睡觉前来一个温水浴(35℃~45℃)，能使全身的肌肉、关节松弛，血液循环加快，帮

助你安然入睡。

9. 睡眠的最佳时间。

午睡最好从13点开始，这时人体感觉已下降，很容易入睡。晚上则以22点至23点上床为佳，因为人的深睡时间在24点至次日凌晨3点，而人在睡后一个半小时即进入深睡状态。

10. 锻炼的最佳时间。

傍晚锻炼最为有益。原因是，人类的体力发挥或身体的适应能力，均以下午或接近黄昏时分为最佳。

此时，人的味觉、视觉、听觉等感觉最敏感，全身协调能力最强，尤其是心律与血压都较平稳，最适宜锻炼。

(欣欣)

久坐会带来多种疾病

久坐不动的人更易患癌症

曾几何时，坐办公室是人们最羡慕的工作之一，可现代社会中，“坐”早已从一种享受变成对健康的奴役。忙碌的8小时中，屁股不得不时刻黏在椅子上，让大多数人越坐越懒，健康状况也急转直下。

坐得越久，寿命越短

近期，美国癌症协会发布了一项针对12万人、长达14年的最新研究结果，首次得出“坐得越久、寿命越短”的结论。久坐为何影响了我们的寿命？忙碌的生活中，该如何让自己“动”起来？

39健康网一项调查也显示，目前城市中有43%的人每天在办公室至少坐8个小时，却很少有人主动休息，只有31%的人偶尔伸伸懒腰；27%的人走出办公室散会儿步，超过30%的人在休息时选择了玩电脑游戏、上休闲网站。

老人和孩子同样是久坐的受害者。不少老人因为生活孤独或腿脚不好，整天都坐在家里看报纸、看电视，有时几天都不出家门。还有不少老人打牌、下棋，一投入几个小时都不起来。学生每天上课和放学做作业，也是一坐几个小时，对健康非常不利。

在国外，久坐的人也不少。大多数美国人每天至少要坐八九个小时，午休时间只有1小时。

德国人每天要在办公室里坐8个小时，中午休息两个小时，但大多数人因为住在郊区，上班开车或

坐火车的时间也在

1至2个小时。日本人每天工作时要坐8至12个小时，不过，他们会经常起来走动，比如接待客人、集体去会议室讨论事情等。

全球每年200多万人

因久坐而死

调查显示，因为久坐，有40.89%的人感到颈椎酸疼，22.68%的人出现肥胖问题，13.97%的人患上肩周炎。其实，久坐的危害远不止于此。早在2003年，世界卫生组织就指出，全球每年有200多万人因久坐而死亡，预计到2020年，70%的疾病都将由坐得太久引起，久坐因此被列为十大致死致病杀手之一。近年，各国关于久坐危害的研究也层出不穷。

《英国运动医学》指出，一天大部分时间都坐着的人，肥胖、心脏病发作或死亡的风险更高。

德国医学专家提出，久坐不动的人更易患癌症，因为人体中免疫细胞的数量随着活动量的增加而增加，久坐不动使人体缺少足够的免疫细胞。

日本医生在对接受胃癌手术者的调查中发现：吃得太饱和久坐不运动是他们的共同特点。

国内的心脑血管、骨科、消化、呼吸等多科专家也说，久坐的危害远比大家想象得多，会导致多种疾病。

英国健康部门此前曾给出一项指导方针，向人们推荐最低运动量应该是多少，但并未告知人们，应该把坐在椅子上的时间限定在多久以内。

“久坐4小时以后，身体就开始发出有害信号。”运动医学家艾克布洛姆·巴克说。她对此给出的解释是，管理葡萄糖和脂肪的基因会在此时关闭，停止运作。

据《扬子晚报》



久坐成致死、致病杀手

久坐的危害有许多，如椎间盘突出、高血压等。

椎间盘突出。北医三院骨科主任刘忠军说，久坐时，背部不管向前弓还是向后仰，都会让脊柱上的肌肉和韧带发生劳损，导致椎间盘老化。到一定程度后，就可能引发椎间盘突出。

高血压、冠心病、糖尿病。

久坐会影响心脏血液循环。北京中医药大学东直门医院心内科主任王显指出，坐久了，心脏血液输出量就会减少，所以人老觉得浑身没劲儿。久坐导致的体重增加，会让心脏负担加重，这些都会间接促发高血压，加重冠心病。此外，久坐导致胰岛素抵抗，容易引发糖尿病。对于老年人来说，久坐诱发这些疾病的风脸会比年轻人更高。

肺栓塞。卫生部中日友好医院呼吸科陈欣说，久坐最大的危害就是导致下肢静脉血栓。每天坐8小时，其中连续3小时不动，就很危险。连续坐

12个小时以上，患肺栓塞的风险会大大增加，尤其身体不好的老人最易患病。

便秘、痔疮、大肠癌。首都医科大学附属北京中医医院消化科主任医师张声生说，肛门的血液非常丰富，久坐时受压迫，很容易导致痔疮。尤其是中老年人，坐时间长了，肠道运动受影响，会引发便秘。久坐还会压迫肠道，增加患大肠癌的几率。

前列腺炎、盆腔炎、附件炎。中国性学会男科专业委员会秘书长、中国中医科学院西苑医院男科主任郭军指出，坐久了会对男性睾丸产生局部压迫，导致睾丸坠胀、疼痛，甚至导致前列腺炎。女性则容易导致盆腔炎和附件炎。

脾胃不和。中医里有“久坐伤肉”的说法，中国中医科学院西苑医院老年医学研究所研究员张国玺解释，坐着不动，会影响人的脾胃消化功能，脾胃主四肢和肌肉，时间久了会导致肌肉退化。

防秋燥要养阴

多吃酸少吃辛辣

秋高气爽往往是和天干物燥联系在一起的。专家提醒，秋季最让人关注的养生问题莫过于防“秋燥”了，如果您已经出现口干舌燥的情况，那很可能已经被“秋燥”侵袭了。

北京中医医院内科主任医师王国玮指出，“秋冬养阴”是秋季养生原则，中医认为保护阴气的关键是要“防燥护阴”。初秋，随着降雨逐渐减少，空气湿度下降，燥气会逐渐耗人津液，人就会出现肺、皮肤、大肠等部位的以“燥”为特征的病理现象，胃肠易燥、皮肤易干。

另外专家还提醒，预防“秋燥”伤人还要注意秋季精神调养，要保持精神安宁，注意培养乐观情绪。可经常晒太阳，当情绪不好时要注意排解，可以散步、打太极拳等。

从五味来看，秋天要饮食多酸少辛，减辛味、增酸味。秋季饮食要尽可能少吃葱、姜、蒜、韭菜等辛味之品，多吃些酸味果蔬，如山楂、柠檬、柚子、杨桃、芒果、葡萄、苹果等。此外，可吃些蜂蜜、芝麻、杏仁、银耳、菠菜、豆浆等，有补脾胃、养肺防燥、润肠通便作用。

(据人民网)

剃须刀也有了3D的

飞利浦公司日前全新发布其麾下迄今为止最先进的创新型电动剃须刀——SensoTouch臻锋3D。

作为引领全球剃须尖端科技的先驱，飞利浦此次顺应消费者需求，以超凡设计为现代男性呈现了一种无与伦比的剃须新体验：臻锋系列不仅延续了轻松剃净的专业级表现，更让肌肤超级光滑且极少刺激。

对于注重仪容的男士来说，一个完美的剃须过程堪称每天生活开始的基石，能令他们更为自信地展现个人风采。飞利浦深谙此道——臻锋3D系列的智能贴合系统，可全方位贴合面部轮廓，轻松剃净各种长度的胡须，并有效减少剃须对皮肤的刺激，带给男士更为完美的剃须体验，进而轻松打造无瑕外表。

在70余年的发展历程中，飞利浦不断运用顶尖创新技术给消费者带来颠覆性的剃须体验。此次臻锋3D系列是迄今为止飞利浦推出的最为先进的电动剃须刀，它的成熟技术和优异性能有望在业界再次打造一个世界级的全新标准。

SensoTouch臻锋系列电须刀此次在中国市场共推出3D和2D两个系列6款不同型号产品。

(本记)