

■乐活之道

锁住健康,从细节做起

每天
留意10个3分钟

□云中客

紧张而忙碌的生活,常常让现代人觉得身心疲惫:快迟到了,和早饭“抢”时间;工作没完成,和运动“抢”时间;熬夜上网,和睡眠“抢”时间……每天,人们跟陀螺一样不停地“旋转”,短暂的休息都成了奢侈,原本健康的身体也在不知不觉中走着下坡路。如果从繁忙的生活中抽出3分钟,你会做些什么?或许你能睡上一个回笼觉,喝一杯热茶,听一首钢琴曲,阅读一篇千字美文。但只要学会忙里“偷”闲,掌握“3分钟法则”,就能让你收获意想不到的健康。

刷牙持续3分钟

韩国牙科界一直倡导“3·3·3刷牙法”,即每天刷牙3次以上、在饭后3分钟以内刷牙、每次刷牙3分钟以上。北京佑安医院口腔科主任陈世璋教授说,刷牙的基本原则是“面面俱到”,也就是说,牙齿的外面、里面、咬合面等各个角度都要考虑到。算下来,大约有80多个牙面需要清洁,这个工作量不算小。

水沸后再烧3分钟

经过氯化处理的自来水,其中氯与水中残留的有机物结合会产生卤代烃、氯仿等多种致癌化合物。实验证明,这种物质的含量与水温变化和沸腾时间长短关系密切,而把水煮沸后再烧3分钟,其含量可降至最安全饮用标准,是真正的“开水”。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授姜微波建议,烧水时,不妨采取三步走:首先将自来水接出来后再先放置一会再烧;然后等水快开时把盖子打开;最后,水开后等3分钟再熄火,就能让水里的有害物质有效挥发掉。

吃热喝凉间隔3分钟

北京大学人民医院心内科主任医师孙宁玲表示,吃完热菜后血管会扩张,如果再大量饮用冰水,血管会急剧收缩,血压增高,出现头晕、恶心、胃疼、腹胀等症状。这种做法对血压稍高的人来说尤其危险。所以,短时间内最好不要食用温度反差强烈的食物。即使吃完热的想喝点冷饮解渴,也要间隔3分钟以上,这样可以减小对胃部的刺激。

开水泡茶3分钟

中国农科院茶叶研究所副所长江用文建议,最好将茶水先泡3分钟,倒掉水后再冲泡3分钟,最佳水温是70℃—80℃,这样泡出来的茶水色香味俱佳。泡茶3分钟,茶中的咖啡碱基本上都渗出来了,这个时候的茶,最能提神醒脑。

滴眼药水后

按内眼角3分钟

北京协和医院眼科主任医师李莹指出,正确的滴眼药水姿势是:取坐位或仰卧位,头稍向后仰,眼睛向上看;用左手的食指和中指轻轻向下拨开下眼皮,右手持药瓶,将药水滴入眼睑1—2滴,再将下眼睑轻轻向上提起,使药液充分分布于结膜囊内;滴完药水后轻轻闭眼,用食指压住内眼角3分钟。这样,不仅能避免药液进入鼻泪管后被鼻黏膜吸收入血液,还会延长药液在眼球表面停留的时间,让药效更充分。

睡醒后赖床3分钟

统计数据显示,在中风和猝死病例中,近25%的人是在清晨起床发病的,这个时段因此被称为一天中的“魔鬼时间”。孙宁玲建议有高血压、心脏病的中老年人,睡醒后不要急于起身,应先在床上闭目养神3分钟再起床。身体可保持原来的姿势,并适当活动一下四肢和头颈部,这样血压不会有太大波动。

生气不超过3分钟

美国生理学家爱尔马研究发现,人生气10分钟耗费掉的精力不亚于参加一次3000米赛跑。更严重的是,生气时的生理反应十分剧烈,分泌物比其他任何情绪分泌的都复杂,且具毒性,因此爱生气的人很难长寿。所以,生气不该超过3分钟,即使有气也要来得快去得快,尽快宣泄,竭力保持情绪的稳定。

如厕不超过3分钟

北京大学第三医院消化科副主任医师姚伟强调,排便时,肠道每平方厘米承受着十几到几十公斤的压力。排便时看书或抽烟,往往导致排便时间过长,如果经常如此,就会造成肠黏膜下垂,导致习惯性便秘、痔疮等疾病的发生。所以,如厕时间最好控制在3分钟以内。

运动间隙歇3分钟

很多人都有运动时上气不接下气的经历,这时应稍微歇歇,其实只要短暂的3分钟,人的肌肉就能完成足够的能量补充,以备下一次运动使用。

每天腹式呼吸3分钟

首都体育学院游泳教练王峥建议,在空气新鲜的户外,每天做3分钟的腹式呼吸。具体方法是:先慢慢地由鼻孔吸气,吸气过程中,胸廓上提,腹部会慢慢鼓起,再继续吸气,使整个肺充满空气,这时肋骨部分会上抬,胸腔会扩大。然后再慢慢呼气。



■潮流情报

斑斓条纹纵横今年春夏

彩色宽条纹在今年春夏被推向了时尚前台,之前你根本想不到如此卡通化的条纹能够如此时髦。强劲的上世纪70年代风潮吹来了复古的条纹,做旧效果的条纹衫和短裤将成为年轻一代衣橱的必备品,还有经典的海军、运动条纹,是保证热卖的元素——2011春夏的条纹绝对比以往更多。

时尚先进分子一定要把目光投向米兰,诸多大牌设计师把彩色细条纹用得活灵活现。伦敦的设计师都喜欢把条纹与其他设计元素结合起来用,更有趣的是许多设计师谢幕时穿的正是条纹衫。

讲究实用和低调的纽约T台上没有大范围地出现条

纹,但条纹在卖场里更为实用,Diane Von Furstenberg的条纹裙装多得让人眼花。巴黎是海魂衫的大本营,但似乎在巴黎的日本设计师更热衷于条纹,渡边淳弥的整场秀到处充满着条纹。而从实际生活中的穿着来说,一件式的条纹裙装似乎是比较好的选择,毕竟条纹的冲撞组合很难拿捏。

(美美)



■有此一说

一吃就胖

5种早餐最易长赘肉

□林子

早餐吃得不科学,不但会让你越吃越胖,甚至会是健康的致命杀手!现在就来看看,哪些早餐是你致胖的原因吧。

烧饼油条

传统的MM大多会选择中式早点,买个烧饼油条就上班去了。其实,油条的脂肪含量非常高,每根油条有220卡路里。油条是高温油炸食品,经过高温油炸之后,吸收了相当多的油,油脂含量严重超标,而且营养素被破坏,还会产生致癌物质,不宜长期食用。

建议:中式早餐一星期不宜食用超过一次,早餐一定要搭配蔬菜或者水果,而且当天的午、晚两餐要尽量清淡,不要再吃炸、煎、炒的食物。

西式早餐

许多OL都喜欢去西式快餐店买早餐,如汉堡包、油炸鸡翅、薯条等。虽然美味可口,但西式早餐所含的热量比中式早餐高出许多。汉堡里的肉、鸡翅或薯条的油量严重超标,吃进去不堆积成脂肪才怪。而且,汉堡里只有薄薄的一片生菜,所提供的维生素根本不能满足身体需求。

建议:选择西式早餐,应该再加上水果或蔬菜汤等,以维持营养均衡,保证各种营养素的摄取。

零食早餐

上班族都会在家里或公司备一些零食,如雪饼、饼干、巧克力等,以备不时之需,甚至把它们当早餐。其实,这样是相当不健康的。零食多数属于干食,对于早晨处于半脱水状态的人来说,是不利于消化吸收的。而且饼干等零食的主要原料是谷物,虽然能在短时间内提供能量,但很快会使人体再次感到饥饿,临近中午时血糖水平会明显下降。

建议:不宜以零食代替早餐,尤其不要吃太多的干食。早餐食物应选水分含量多的。

水果、蔬果汁

MM们为了减肥瘦身,经常以水果、蔬果汁来替代早餐。蔬果含有丰富的纤维,有利于清肠排毒,确实有减肥的功效。水果的糖分多是单糖,能被直接吸收,提供身体所需能量。但是,它们所能提供的能量有限,不能满足上午工作的需求。光吃水果容易饿,反而会让你吃进去更多的热量。

建议:光靠水果、果汁提供的热量并不能满足身体需求,最好摄取一些碳水化合物以补充足够能量,如中式包子、皮蛋瘦肉粥等。

方便面

有些MM贪图方便,就靠一杯方便面来撑住整个上午。虽然方便面方便快捷,美味可口,但是方便面多数经过油炸,脂肪含量相当高,汤料多含味精,吃多了有害健康。而且,方便面的脱水蔬菜不能提供维生素和纤维,吃多了更容易导致便秘。

建议:贪吃方便面的人可以选吃不经油炸的方便面,如方便米粉、通心粉或粉丝,而且建议少用汤料。另外,应多吃些蔬菜、水果,帮助排便。

健康早餐这样吃:

水果+蔬菜+奶制品+谷类

水果蔬菜能提供足够的维生素和纤维,减少便秘的现象。而奶制品含有丰富的蛋白质,谷类含有丰富的碳水化合物,有助于脂肪的燃烧。

当你坚持吃一段时间“丰盛”的早餐后,你会发现,即便午餐和晚餐没有减量,你的体重也不会增加,因为一天的工作早就把早餐的热量消耗殆尽了。而且一早胃就有满足感,午餐和晚餐也不会造成暴饮暴食,更有助于控制热量的摄入。