

20分钟午觉 精神一下午

对于每个人来说,睡午觉都是一种良好的养生方式,一个好的午休可以让你下午更加精神十足。

挑个最好的时间。吃过午饭之后,并不是你吃下肚里的那坨重达两公斤的意大利面让你昏昏沉沉,事实上只要是哺乳动物,我们的生理时钟就内建了两段需要深沉睡眠的时间,清晨2点至4点,和下午1点至3点。

必备一条小毛毯。某知名酒店把他们的最佳的房间睡眠温度定为18℃,并且在床上摆上一条轻柔的小毛毯,如果你感觉有点冷的话可以拉过来盖,但是不建议太厚重的被子,太过温暖会让人睡太多,总不能一路这样睡到下班对吧。

一定要黑黑的。不止房间里要关灯,如果隔壁房间会从门缝底下透光进来的话,最好也把隔壁的灯关掉;即使是小型电器的显示灯也最好藏起来,例如手机充电器。再或者戴上眼罩,或者套上黑色的垃圾袋……

来杯咖啡没错。睡前喝咖啡或者茶,咖啡因会在喝下40分钟后开始起效,所以差不多就在你醒过来的时候可以帮你提神,免得一睡不醒,持续昏迷到人家加班之后。

弄得舒舒服服的。找一个安静、舒服的地方,不会有辣妹出现,不可能失火的地方。最好能躺下,这样比坐着更容易入睡,大约只要一般的时间就能见周公了。如果噪音是个问题,那可以把IPOD打开,但别放电子乐。

设定闹钟。20分钟的一个小觉,能够提升反应力,改善情绪并且强化工作能力。但千万不要超过45分钟,因为这样你会进入所谓的慢波式睡眠,反而会头昏脑胀、头重脚轻、不时地眨眼睛……

放松心情。沉稳、缓慢地呼吸,集中精神放松肌肉群,一组一组轮流来;平静你的心灵,试着想象你在海滩散步,或者没创意地从1数到1000……

大地就是你的床。如果天气好,在屋子外面睡个午觉,会有一种带着草地香气的愉悦感。在阳光灿烂的午后,不论是在家门口,还是在公园,仰望着白云、感觉身处大自然,都有意想不到的舒畅感。

(39健康网)

指甲油涂不对 可造成甲沟炎



自古以来,指甲的修饰是女性美的重要内容。频繁地使用会不会造成指甲的损伤?使用时应该注意什么?都是我们在购买指甲油之前必须了解的常识。

常规的指甲油配方一般包括下列成分:色素、硝基纤维素、柠檬乙酰三丁酯、邻苯二甲酸酯、乙酸乙酯、乙酸丁酯、乙醇、甲苯。其中,色素根据所需颜色不同,又由硅酸钾、氧化镁、氧化铁、氧化铝等烧制而成。指甲油中的某些色素、溶剂和促溶剂,如乙醇、苯类、酮类等,长期使用会损伤甲板,导致脆甲、甲纵脊、黄甲、甲营养不良等损害,涂抹不当也有可能因刺激甲沟,造成甲沟炎等损害。而苯类和邻苯类物质,长期使用,还可能造成呼吸系统的损伤,并有可疑致癌性。另外,许多女性喜欢频繁地更换指甲油,在使用新指甲油前,一般也会用指甲油清除剂来去除先前涂抹的指甲油。指甲油清除剂也会对指甲造成更大的损害。

所以,在选用指甲油之前,我们应该注意:尽量选择不含苯类的指甲油,指甲油涂抹后待其随指甲生长脱落后再使用新的指甲油,最好不要使用指甲油清洗剂。孕妇和哺乳的女性、儿童应该避免使用。患有灰指甲(甲癣)、甲营养不良的患者应该避免使用。过敏体质者(过敏性鼻炎、湿疹、哮喘)不宜使用。(健康网)



改变一生的超级食物

豆类益心脏、花椰菜抗癌、南瓜护眼睛

每当我们坐下来用餐时,其实,就是在做生与死的抉择。这一说法听起来很吓人,却道出了一个朴素的道理:你所要享用的饭菜,将会影响你的健康,甚至决定你的寿命。这里向大家介绍10种营养丰富的食物,研究证明,它们有助于预防多种疾病。

1.豆类:蛋白质与B族维生素的丰富来源。所有的豆类都是超级食物,扁豆、青豆、黑豆、红豆最常见。建议每星期至少吃4次豆类,每次0.5杯(一杯约一个棒球的大小)。豆类的好处包括:降低胆固醇、对抗心脏病和高血压、稳定血糖、减少肥胖、减轻便秘。

2.蓝莓类:超级抗氧化剂。同类食物:红葡萄、草莓、樱桃、覆盆子、黑莓。建议每天食用1至2次。蓝莓的功效包括降低患心血管疾病和癌症的风险,并且有助于维持健康的肌肤,缓和皮肤松弛下垂和眼袋。

3.青花椰菜:强力抗癌武器、铁的主要来源。同类食物:甘蓝菜、卷心菜、白花椰菜、白菜、芥菜等。建议每天摄取。青花椰菜是对抗癌症威力最强大

的武器,特别是肺癌、胃癌、结肠癌和直肠癌。研究发现,青花椰菜的摄取量越大,患结肠癌的几率就越低。

4.燕麦类:降低胆固醇与血糖的功臣。同类食物:糙米、小麦胚芽、小米、黄玉米、荞麦、黑麦。燕麦的热量含量低,富含纤维和蛋白质,也是镁、钾、锌、铜、锰、硒的丰富来源。燕麦降低胆固醇的能力十分强大。研究显示,胆固醇高的人一天只要摄取3克燕麦,坚持一段时间,胆固醇就能明显降低。

5.橙子:维生素丰富。同类食物:柠檬、葡萄柚。建议:每天吃1个。柑橘类水果富含维生素C及其他重要的营养素,研究发现,橙子可以维持心脏健康,并且预防癌症、中风、糖尿病以及许多慢性疾病。

6.南瓜:富含类胡萝卜素。同类食物:红萝卜、地瓜。建议:每2至3天吃一次。南瓜的纤维含量极高,热量低,其中所含的类胡萝卜素可以降低患多种癌症的风险,包括肺癌、膀胱癌、子宫颈癌等,还可以保护皮肤和眼睛免受紫外线伤害,预防眼部疾病。

7.野生鲑鱼:提供必需脂肪酸。同类食物:鲈鱼、牡蛎、沙丁鱼、比目鱼、鲱鱼、鳟鱼。建议每星期吃2次。鲑鱼含的不饱和脂肪酸能帮助预防中风、心脏病以及免疫系统疾病。

8.菠菜:营养模范。同类食物:甘蓝菜、茼蒿。建议每2至3天吃一次。许多研究证实,菠菜可以降低患心血管疾病、皮肤癌、口腔癌、胃癌、卵巢癌、白内障等疾病的风险。

9.番茄:富含茄红素,好处多得说不完。同类食物:西瓜、红葡萄柚、柿子、木瓜。建议每周至少吃一次。番茄对预防前列腺癌效果特别突出,同时可以降低乳癌、消化道疾病的患病率。

10.核桃:不饱和脂肪酸降低胆固醇。同类食物:杏仁、开心果、芝麻、花生、南瓜子、腰果、榛果。建议一星期吃5至6次,每次约25至30克。坚果可以降低胆固醇,减少心脏病的风险。研究也发现,常吃坚果的人,患糖尿病、癌症,以及其他许多慢性疾病的风险比较低。

(据《生命时报》)

运动≠减肥

所有正在减肥路上蹉跎的人,心中都有这样一个想法:只有每天大量运动才是最有效的减肥方法。但事实上,不是所有运动都能等效转化为减下来的脂肪,这是由于不同人的不同情况。

如何将你流汗去做的运动最大限度转化为减肥成果,请看美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任、康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士如何来支招。

要制定适合自己的运动减肥方案,第一步就是了解自己的数据;细算自己的“收入”和“支出”。收入指的是你每天摄入的热量,而支出则是你每天消耗的热量。

苏珊博士也提醒,计算摄入的热量可不是仅将自己一天所吃食物的热量加起来那么简单,而是要适当地“高估”,多余的部分来自炒菜的油、盐,额外的软饮料等,这些堆积起来也成了不容小觑的热量。

而运动中“支出”的热量则需要“低估”。人们常误以为运动消耗的热量可以直接等额兑换为脂肪燃烧的热量。“比如说,跑35英里可以燃烧3500卡路里。而一磅脂肪释放的热量也恰好是3500卡,但这之间并不能等额去兑换。”

因此,仅仅依靠加大运动量来减少体重是很难做到的。大运动量运动时,肌体处于缺氧状态,这种无氧代谢运动没有动用脂肪,主要是依靠分解人体内储存的糖元作为能量释放。血糖降低是引起饥饿的重要原因,短时间内大强度的运动会使血糖水平降低,令人食欲大增,仍然不利减肥。苏珊博士建议要更多地运动,将运动和饮食相结合,才能达到理想的效果。

将运动和饮食结合,不是指单纯的节食——减少食物量,会导致代谢率下降,从而降低身体燃烧的热量,“摄取热量”和“消耗热量”会达到微妙的平衡,减肥效果也会更好。苏珊博士介绍,现在国际上流行的一种健康饮食方式是使用代餐,比方说国际上常用的蛋白混合饮料代餐,使用大豆蛋白、谷类纤维、果胶、果糖为主要原料,在控制热量方面效用非常突出,配以健康的运动方式,控制体重效果明显。

搞定饮食后,还要挑选适合的运动。比如负重运动是非常好的选择,它对抗的是地球对人体的引力。在锻炼程度相同的情况下,负重运动要比游泳、骑自行车或者水上有氧运动消耗更多的热量。

大药片和胶囊最好站着吃

患者服药大多比较注意时间、剂量,但很少有人知道,吃药姿势也会影响药效的发挥。用药姿势不当,不仅药效得不到很好发挥,还可能对身体造成损害。

一般而言,服用大多数药物时,最好采用直立位或端坐姿势,尤其是大药片和胶囊制剂,这样的姿势可使药物顺利经过食道进入胃。

卧病在床的患者,如果仰卧吞服片剂、胶囊剂,则易使药物粘在食道上,药物直接刺激食道黏膜会引发炎症和溃疡,药物不能进入胃肠道也会影响疗效。因此,如果病情允许,患者最好在服药后稍做轻微活动,这样可以避免药物滞留食道。

有些药物则比较特殊,需要患者刻意采取卧位姿势服用。例如,硝酸甘油能扩张外周血管,降低血压,患者含服硝酸甘油时如采取站立位,则可能因体位性低血压而昏倒。

因此,含服硝酸甘油应采用半卧位,而且这种姿势能使



回心血量减少,利于心绞痛较快缓解。服用睡眠诱导期短的安眠药,患者应在服用后立即躺卧,以免发生意外。服用胃黏膜保护剂治疗胃体后侧壁溃疡时,患者应采取左侧卧位。因为此类药物的

治病机理是药物与胃黏液中的黏蛋白结合形成保护膜,覆盖溃疡面,以促进溃疡面的愈合。因此,应根据溃疡的部位不同而采用不同的卧位姿势。

(老年健康网)