

五种养生法

收获健康早春

春季是一个气候多变的时节,这个季节的养生也要掌握科学的方法。中医认为,春季是养生最重要的季节,春季养生重在五个方面,分别为气、脑、脾、胃、肾。中医专家提醒,春季养生要注重这五“养”。

养气

老年慢性支气管炎易在春季发作。春季阳气升发,人体的阳气亦随之而升发,为扶助阳气,在饮食上应该注意,可常食用葱、枣、芪等,还要多吃具有祛痰健脾、补肾养肺的食物,如枇杷、梨、莲子、百合、大枣、核桃、蜂蜜等,都有助于减轻症状。

养脑

春天,肝阳上亢的人易头痛、眩晕,这就是中医说“春气者诸病在头”的原因。其饮食防治方法是,每天吃香蕉或橘子250克-500克,另外,还可服用芹菜250克、红枣10枚,水煎代茶饮。

养脾

中医认为,春日宜省酸增甘,以养脾气。春季为肝气旺之时,肝气旺会影响到脾,所以春季易出现脾胃虚弱之症,而多吃酸味食物会使肝阳偏亢,故春季饮食调养宜选辛、甘温之品,忌酸涩,应多食用蔬菜以及山野菜等。

养胃

饮食上应避免摄取含肌酸、嘌呤碱等物质丰富的猪肉汤、鸡汤、鱼汤、牛肉汤及豆类、动物内脏和刺激性调味品,因上述食物有较强的刺激胃液分泌的作用,也易形成气体导致腹胀,增加胃肠负担。饮食宜清淡,易消化,可采用蜂蜜疗法,将蜂蜜隔水蒸熟后于饭前空腹服用。

养肾

春天气候舒爽,是肾功能不佳者养肾与调理的好时机,此时服用强肾配方与固肾药膳,对肾功能损害初期的疗效较高,患者要注意春季生活调理,饮食以清淡甘味为主。可食用清淡蔬果,如山竹、藕、薏苡仁、黄瓜及香瓜等。

(据新华网)



金山安全播报

金山毒霸全力查杀

入侵手机和电脑的双平台后门

据国外媒体报道,国外安全厂商在Google Play官方商店发现一个伪装成内存优化工具的安卓后门,这个后门可以获取感染手机的敏感信息。并且,发现该后门会向手机SD卡写入感染Windows的远程控制木马。金山毒霸已全力追杀这个跨平台的后门程序。

金山安全中心分析了来自Google官方应用商店(Google Play)的所谓“内存优化软件”,发现这是个高度危险的安卓手机后门。使用安卓智能手机的用户安装这个软件后,后门会偷偷开启联网功能,将手机短信、位置信息、手机软件列表、手机SD卡上存储的照片等敏感数据上传到木马控制者的服务器上。

金山安全专家指出,经常能在正规的安卓软件市场发现恶意软件,连普遍被信任的Google官方市场也无法避免有害程序上架。安卓恶意软件的增长速度远远快过电脑病毒的增长速度,手机敏感信息被盗后的风险可能远大于电脑被后门程序入侵,强烈建议安卓手机用户安装手机毒霸进行防御。



胰腺炎少油腻 颈椎病忌枕高

中美专家给节日病开处方

春节后,除了要避免心脏病、高血压、糖尿病等常见“节日病”,还应避开以下几种让你想象不到的疾病,对此,中美专家共同开出了“处方”。

糖尿病、肾病。节假日期间,糖友的饮食很容易失控,想要避免糖尿病、肾病复发,黑龙江医学会健康管理委员会委员徐伟提醒,一定要限制蛋白质摄入,长期摄入高蛋白会加重肾脏负担,导致糖友原本“脆弱”的肾功能进一步受损。建议这类患者远离节日常有的油腻和大鱼大肉,多选择一些高热量而蛋白质含量低的主食,如土豆、粉丝、芋头、白薯、山药、南瓜等。

颈椎病。节日期间,社交活动和旅行都进入了一个高潮。美国《真简单》杂志援引纽约西奈山医疗中心骨科脊柱外科联合主任肖恩·麦坎斯的文章指出,喜欢长时间半卧于座椅内的人,会导致后背肌肉紧张,引起颈椎病、肩

周炎复发,增加血栓风险。建议每天做1—2次头颈部运动,包括前屈、后伸、左右旋转运动,这样可预防颈椎间隙变窄及生理弯曲的变直。此外,不要用高枕睡觉,以免造成颈椎生理弯曲消失、变形,诱发颈椎病。

视疲劳。解放军第二五四医院眼科李丽主任介绍,春节后到医院看眼病的人数会出现一个小高峰,这与春节期间的用眼过度有直接关系。排除阅读、书写姿势不正确,长时间沉迷于看电视、打电脑游戏、上网等,都是导致视疲劳的重要因素。美国眼科专家马里斯·基里亚齐斯博士说,大家应注意用眼卫生,看书、上网时,每过一小时休息10分钟;增加户外活动;当发现眼睛看东西模糊(特别是在看远处的东西时),应及时到医院进行检查。

痔疮。痔疮虽然是“节日病”中的新成员,却来势汹汹。节日期间,饭局不断,很多人大块吃肉、大口喝酒,引起直

肠黏膜充血、扩张,从而形成痔疮,令人痛苦难耐、坐卧难安。而且,直肠黏膜最难承受辛辣的过度刺激,还极易导致痔疮复发。要想痔疮不复发,最好做到每天多喝水,多吃粗纤维食物,如蔬菜、香蕉等,少吃辛辣食物,忌烟酒;避免久坐、久立,不要玩得尽兴一坐就是一通宵;每天做提肛运动2—3次,每次1分钟,可锻炼肛门括约肌;坚持每日温水坐浴10—15分钟,可促进肛门的血液运行。

胰腺炎。节后,胡吃海喝导致的急性胰腺炎患者数量会明显增加,而且病情往往十分凶险。北京军区总医院急诊科主任周荣斌指出,杜绝这一情,首先,不暴饮暴食,不吃或少吃油腻食物,不大量饮酒;其次,有胆道疾病及十二指肠疾病者,应及早治疗;第三,预防“三高”,即高血脂、高血糖和高血压。及时补充水分,保持心情舒畅,保证充足的睡眠。

(据《生命时报》)

春节饱餐,肠胃要“减负”

专家建议,长假后饮食要以平衡膳食为主,以恢复胃肠功能

春节假期亲友团聚,在饕餮美食面前,任是自控力超强的人也招架不住。几顿大餐下来,肠胃不堪重负,不少人的健康就此亮起了红灯。长假后,工作再度起航,如何调整饮食才能以充沛的精力投入工作呢?

调整饮食“生物钟”

春节期间,很多人早饭不吃,午饭乱吃,晚饭多吃,零食时刻在手,每日都觉得腹内饱胀。饮食行为的改变看似不起眼,其实对健康影响深远。

上海交通大学附属第六人民医院临床营养科主任冯晓慧说,一日三餐的进食规律是我们体内独特的“生物钟”,是适应人体消化功能而形成的。与此相适应,我们的饮食也一定要配合人体的消化功能,合理的膳食不但有利于营养素的消化和吸收,而且也可预防由于饮食紊乱而引起的消化系统疾病。

冯晓慧说,我们常说“早饭吃好,午饭吃饱,晚饭吃少”,这一经验是有道理的。早餐应占全天总热量的30%,午

餐占40%,晚餐占30%为宜。春节期间,许多人的晚餐常常过于丰盛,不知不觉中就摄入大量食物,而且以高脂肪、高蛋白为主,节后的调整就应适当控制进食量,可选择清淡适口的新鲜蔬菜、豆制品等。

清肠“有度”不盲目

我们的肠胃连续多日承受高能量、高脂肪、高蛋白的消化、吸收、代谢重任,已经不堪重负。于是很多人提出节后要“清肠”、“排毒”,更有甚者推行“全素食”。冯晓慧说,这其实是从一个极端走向另一个极端,并不符合人体正常生理代谢,长假后的饮食仍要以平衡膳食为主,在此基础上可适量提高膳食纤维的摄入,有助于胃肠功能的恢复。

新鲜蔬果中维生素、矿物质及膳食纤维含量丰富,薯类、杂粮中亦含有大量膳食纤维及B族维生素等,是健康饮食的重要组成部分。对于春节期间以荤菜为主的人而言,适量增加此类食物的摄入可弥补前期饮食中的不足。但应注意的是,不能过多摄入上述食

物,更不能“全素饮食”。燕麦、玉米、芹菜等素食,含有相当数量的不可溶性粗纤维,一方面会延缓胃排空,造成腹胀、早饱、嗝气、消化不良、食欲降低,甚至还可能影响下一餐的进食,使节日期间“过度劳累”的肠道雪上加霜。另一方面,也可能在一定程度上阻碍部分常量和微量元素,特别是钙、铁、锌等元素的吸收,可能导致营养摄入不全面。

清淡饮食需谨记

浓油赤酱的春节饮食让人垂涎欲滴,但此类烹饪方法的共同特点便是高油、高盐、高糖,久食不仅加重机体代谢负担,还会加重糖尿病、高血压的病情发展。春节过后我们选用的烹饪方法应以少油、限盐、清淡为宜,既促进食欲,还有利健康。

冯晓慧建议,在荤食方面,多选择脂肪含量较低的鱼虾类、禽肉类、瘦肉。在烹调方式上应以与蔬菜混炒或清蒸、水煮等为主,并要少食辛辣。

(据《新民晚报》)

美国各学科专家总结——

常给坏习惯找借口

健康容不得半点马虎,如果为了一时之快自欺欺人,放纵自己,身体只能越来越差。近日,美国各科专家共同总结了“八大最常见健康坏习惯的借口”,提醒你别再抱有侥幸心理。

借口1:“我早餐、午餐都没吃,晚餐可以多吃些。”工作繁忙时,很容易出现这种情况。很多人认为晚上“补”回来就不会有什么影响,殊不知,这样反而会导致体重超标。研究发现,不吃早餐的人更容易有饮食过量及吃高热量零食等不健康习惯。美国纽约市营养顾问凯瑞·盖恩斯博士介绍,不吃早餐会导致体内营养缺失,影响一天的新陈代谢。

借口2:“我整天忙个不停,就不用再锻炼身体了。”美国运动生理学家厄夫·鲁本斯坦博士认为,即使你整天忙忙碌碌,运动量仍然不够。开车上班、看孩子等,都无法获得像快走和慢跑等运动带来的健康益处。美国疾病预防控制中心建议,成年人每周至少进行150分钟中等强度的运动,外加一定量的肌肉力量训练。

借口3:“我工作精力旺盛,不需要休假。”国家家庭与工作研究所调查发现,只有60%的员工会带薪休假,每年休假超过13天的人,生病、患抑郁症、出现睡眠问题的几率更小。休假还可以降低冠心病等疾病的致死风险。

借口4:“成年后就不需要那么多睡眠了。”美国国家睡眠协会建议,无论年龄大小,都应保持每天7—9小时的睡眠。美国纽约行为睡眠医学专家谢尔比·哈里斯博士认为,随着年龄的增加,人们浅睡的时间更长,睡眠更容易被打断,但是睡眠时间的总体需求量基本未变。如果成年后夜间睡眠变少,可以通过适当午睡补充精力。

借口5:“要想有精神,就喝咖啡。”盖恩斯博士表示,虽然咖啡因有助于提神醒脑,但它只能起到暂时缓解的作用。没精神时,最好选择一些健康的零食,如低脂酸奶、一根香蕉、半块鸡肉三明治等,来提高能量。

借口6:“晚上喝几杯,睡得更香甜。”哈里斯博士表示,睡前小酌可能有助入睡,但是很容易让人在半夜醒来,即使一觉睡到早上,也不解乏。

借口7:“更年期后都会发胖,运动也没用。”鲁本斯坦博士表示,更年期后身体发胖并非不可避免,但少吃多动可以控制体重。

借口8:“服降脂药后,想吃啥就吃啥。”盖恩斯博士表示,健康饮食可降低用药量,而药物却无法替代健康饮食。美国梅奥诊所建议,血脂高的人应多吃高纤维食物、欧米伽-3脂肪酸、坚果和橄榄油等,有助于降低血脂。

(据《扬子晚报》)