

健康天地

摧毁你健康的,是人人信以为真的这十大“好习惯”

误区一:水果可吃可不吃

中国人特别是男性,经常吃水果的比例偏低。很多人认为,水果是零食,可吃可不吃。其实,水果里含人体必需而又不能自身合成的矿物质,含有强抗氧化作用、防止细胞衰老的维生素,以及可以明显降低血液中胆固醇浓度的可溶性纤维果胶等。

建议由“先吃饭后吃水果”改为“先吃水果再吃饭”。将水果放在饭前,可以保证快速消化,有效帮助控制热量、补充膳食纤维、矿物质和微量元素。

误区二:血脂高不能吃蛋黄

胆固醇是维持正常代谢必须的物质,80%的胆固醇是内源性的,从食物中来的外源性的只占20%。鸡蛋中含有大量卵磷脂,是维持记忆和思维的物质,不吃鸡蛋或吃蛋清不吃蛋黄,会失去很多必要的营养素。

每天吃一只鸡蛋,是非常健康的生活方式。

误区三:植物油吃多了没关系

许多人认为,植物油不同于动物油,胆固醇没那么高,多吃点没关系。但大家不知道的是,植物油的热量是非常高的,相同重量的植物油所提供的热量要高出猪肉一倍多,是鳗鱼的4倍多。过多食用植物油也有很大危害,如每天多摄入5克油而不被

消耗掉,10年后则多长20斤。

误区四:不胖不瘦不用锻炼

身体不胖不瘦,不见得健康指标就正常。有些不胖不瘦的人,胆固醇、甘油三酯、血糖、骨密度等指标都不健康。

如果不运动的话,你人体结构是不健康的,肌肉和脂肪的比例是不对的,同样会影响身体健康。

误区五:每周一次剧烈运动

一次大量的剧烈运动不能替代几天运动所带来的健身结果。习惯静坐生活的人,突然做出大力气的体力活动时,发生急性心肌梗死的危险性最大。锻炼必须坚持循序渐进,必须经常坚持。

误区六:锻炼要“闻鸡起舞”

早晨空气里氧含量较少,特别是在树林里,因为植物在夜里是吸收氧气,排出二氧化碳;冬天寒冷,会刺激身体,诱发血管痉挛,使突发事件增多。另外,清晨血粘度高,血压容易升高,早晨还是中风、梗塞等疾病的“魔鬼时间”。下午4-5点是一天中最适合锻炼的时间段,上班族可以在晚饭半个小时后开始进行适当锻炼。

误区七:爬山是最好的锻炼

人老腿先老,爬山的时候负

重非常厉害,因为有一只腿从弯曲到伸直的过程,会造成一些关节断裂,或者是关节软骨软化,过度负重活动会加速其退化和磨损。中老年人尽量少登山、爬楼。

误区八:少吃就可以减肥

少吃只能影响免疫功能,而且体重还会反弹。科学的减肥,不是节食不吃,而是讲究科学搭配饮食,加上长期的坚持合理运动。

误区九:局部锻炼可瘦腰

锻炼是改变整个身体代谢的过程。锻炼首先消耗内脏脂肪,然后才是皮下脂肪。皮下脂肪也是血流多的地方先消耗,如四肢、脸颊等。只有做全身锻炼,才能消耗脂肪,而且一次必须超出20分钟。短时间的锻炼是不能减肥的,局部锻炼也不能减掉脂肪。

误区十:大量出汗可以减肥

人体中的水分主要在体液和肌肉细胞中,而不在脂肪细胞中。大量出汗后会出现口渴感,导致大量饮水,而后迅速恢复原体重。

排出汗液的好处,是可以带走部分代谢废物,但不坚持适量运动,只想通过大量出汗实现减肥是不可能的。

健身知识

静坐锻炼操

国际医学杂志《柳叶刀》刊登一项对41.6万人、平均8年的健康数据进行追踪和分析发现,每天运动一刻钟,平均能多活三年。

一个人如果连15分钟都抽不出来的话,那是对自己的极不负责任,当然,建议是,每天的运动量15分钟保底,坚持40分钟-60分钟是最好不过的。

天气很恶劣的情况下,没办法外出健步走、打太极,不妨在家做这套懒人锻炼操。

这套操有10节:1、转头运动;2、颈部肌肉轻松对抗;3、十指相扣对抗;4、拳掌对推对抗;5、腕部推拉对抗;6、手指对抗;7、提肛运动;8、腿部肌肉对抗;9、足部运动;10、呼吸运动

水果菠萝

菠萝好处多:菠萝果汁中就含有这一种酵素,不但可令血液块消散,同时还可及早地制止血液块的形成。

1、消炎 菠萝具有消炎的作用,能促进血液循环及伤口愈合,也能起到预防关节炎、增强骨骼的作用。

2、美容 菠萝中含有丰富的维生素B,能有效促进肌肤亮丽滋润,防止皮肤干裂,有一定的美容功效。

营养师提醒:最好买菠萝,回家自己泡

清华大学第一附属医院营养科主管营养师指出:用盐水,就能浸出菠萝里的有害成分。但菠萝泡水的时间有讲究,因为菠萝含糖多,糖融解在水中



会促进细菌生长。街边卖的菠萝,往往一天都用同一缸水浸泡,最易滋生细菌。因此,最好买整个菠萝回家,用盐水稍微浸泡后再食用。

选购菠萝:看叶子

表面鳞片呈橙黄色的,一般为九分熟,适合当天吃。而呈亮黄色、两端微带青绿光泽的,多为八分熟,买回去放两天再吃比较合适。

芦荟好处多

说起芦荟,我们的第一反应是“美容”,但其实芦荟除了美容,它还能帮我们解决很多常见的小毛病。家里有了一盆芦荟,药用观赏两不误,值!

药用功能

芦荟是一种药食兼用的植物。它集药用、保健、食用、美容、观赏于一身。中医认为,芦荟性味苦寒,具有凉血、明目、清肝热、通便、健胃的作用,平常很多小病用上芦荟就能解决。

消炎杀菌

芦荟具有抗菌消炎作用,蚊虫叮咬等皮肤发炎问题,都可以用芦荟胶涂抹。

愈合伤口

芦荟还有很强的止痛、止血、促进伤口愈合的作用,且不留疤痕。将芦荟鲜汁涂在伤口上,就有止痛止血的效果。

口腔健康

由于芦荟天然的抗菌特性,它还含有维生素和矿物质,可以保持牙齿和牙龈的健康。此外,芦荟乳胶含有萜醌类化



合物,用痛牙轻轻咬住芦荟叶的果肉,可以治疗并缓解牙疼症状。

美容功能

减少晒斑

芦荟有淡斑的功效,可以治疗晒伤晒斑等,经常使用不仅可以使晒斑变浅,而且雀斑也会逐渐变淡。切开芦荟,取出芦荟胶,放在皮肤上涂擦,10分钟后洗掉即可。

中医养生

药酒怎么喝?



药酒自古有之,《黄帝内经》就专门讨论了药酒的用药之道。药借酒力,酒助药势,有时二者的搭配能使药效发挥得更好,但尽管药+酒好处多多,可不是什么人、什么情况下都能用,健康开不得玩笑!”

为了能更好地除病痛,什么情况下才需要药+酒?

医生开药方除病一般都是有自己的治疗思路。东汉张

仲景在《金匱要略·胸痹心痛短气病脉证治》就有提到,“胸痹之病,喘息咳唾,胸背痛,短气,寸口脉沉而迟,关上小紧数,栝蒌薤白白酒汤主之。栝蒌薤白白酒汤就是治疗胸痹症所用到的一个方子,它在这里加酒就是起到加速药物的作用,让痹症得到改善,不过当时所用的酒精度数是比较低的。

药酒也分内用和外用。在

外用上,药酒用于瘀血痹症、风湿痹痛之类的病也较为常见。

没有包治百病的药酒,再好也不宜长期喝。

凡是号称能“包治百病”的药物,大家都要擦亮眼睛。包括这类药酒,药物掺得越多,药物相互之间产生的作用越多,出现的问题也会越多。需要提醒的是,即便药酒对症,也不适合长期服用。只针对当时症状施以治疗用量,症状缓解后,在医生的指导下进行相应调整。

现在市面上卖的药酒类产品不在少数,一般来说,工厂生产的药酒都是统方制作出来的,不是什么人都适合这个方子。用药一般是根据适用症来的,十个人里面,这个成分的药可能对一两个人有效,对其它人可能起不了作用。

包括一些人在家用枸杞、黄芪、当归这类中药泡酒,也是需要适用症的。对于不适合的人,服用可能存在一定的健康风险。

区中医医院 李云芳