

养生

警惕

睡不够 吃得腻 老坐着 穿太少 坏习惯招来湿气

严冬将至,很多人把“冷”当成头号大敌,早早做好御寒准备。事实上,“风、寒、暑、湿、燥、火”这致病的六淫邪气中,杀伤力最强的是湿邪。

中医认为,湿气是“万恶之邪”。这是因为,它从来不是某个季节、某种人的“专利”。不少人认为阴冷潮湿的地方或者夏天闷热的桑拿天才有湿气,其实不然,只要找到机会,干燥的秋冬季湿气同样容易“发威”。此外,湿邪从来不孤军奋战,总是与别的邪气“狼狈为奸”:湿气遇寒成寒湿,遇热为湿热,遇风则化为风湿。中国保健协会副理事长吴大真告诉记者,“湿邪入侵主要表现在两个方面:一是脾胃功能不好,吃什么都不香,大便黏腻,胖而无力,叫做‘内湿’;另一种则称为‘外湿’,主要表现在皮肤症状,如痤疮、神经性皮炎等。”不正确的生活习惯也会让湿气乘虚而入,危害健康。因此,建议大家

一定要杜绝以下坏习惯。

睡不够。从中医角度来说,睡不够就是脾虚的症状,睡好觉也能让我们的身体更轻盈。建议每天晚上11点前就睡觉,每天增加一些运动会让你的睡眠质量更高。

口味重。肠胃功能好坏关系到营养及水分代谢,最好的方式就是适量、均衡饮食。油腻、过咸、太甜等肥甘厚味食物不易消化,容易造成肠胃闷胀、发炎。甜食油炸品会让身体产生过氧化物,加重炎症反应。

爱吃凉。中医认为,生冷食物、冰激凌或凉性蔬果,会让肠胃消化吸收功能停滞,给外邪创造入侵机会。因此不易过量食用,烹调时最好加入葱、姜来减弱蔬菜的寒凉性质。

喝大酒。这是加重“湿毒”的关键因素,从中医上来讲,酒助湿邪,因此酒精尽量少碰,更不能借酒浇愁。

运动少。运动少的人常会出现身体沉重、四肢无力等湿气大的表现。越是不爱运动,体内淤积的湿气就越多,久而久之,身体还可能出现问题。适当运动,如跑步、健走、游泳等,可促进身体器官协调运作,加速“排湿”。

老坐着。久坐会使人的脑供血不足,导致脑缺氧和营养物质减少,加重乏力、失眠、记忆力下降等,还会引发全身肌肉酸痛、脖子僵硬和头疼、头晕。

穿得少。“只要风度,不要温度”的做法,很容易让湿邪侵入身体,特别是在秋冬季。全身都要注意保暖,洗澡水别太凉,洗头后要及时吹干等。

不通风。一些生活细节也会导致周围环境和身体里的湿气加重,比如喜欢坐在地板上玩耍、长时间呆在密闭的房间里等。平时要适当开窗透气,特别是房间内潮气重时。(瞿晟)



内心丰盈才幸福

一个人的幸福感,不是来自丰衣足食,而是来自内心丰盈。丰衣足食,获得的是人生的踏实感;内心丰盈,获得的是灵魂的归属感。前者,让人从容赶路,后者给人开路的前方点灯。

人的痛苦,有时候不是看不到,而是看到的太多了。每天挣100块钱的,其实并不羡慕挣120的。问题是,当突然看到有人可以每天挣到上千块,便开始方寸大乱。不平衡,才是一个人心内波动和迷乱的根本。无法安放的,永远不是身体,而是一颗野了的心。

大学谈恋爱,对未来的设想,不过是有一间屋子,只要能盛得下两个人的欢愉就行。后来发现,我们需要的不只是一间屋子,而是好多房产。当我们把这些归结为生活所需的时候,其实已陷在世俗沉重的背影里了。然后,在虚荣的路上越走越远,被虚荣长距离放逐,再被虚荣一步一个脚印地打败。

这个世界,快乐最多的地方,不在富商大贾那里,也不在权倾一方的人那里。恰恰是这些人,阴沉着脸,个个眉头紧锁。他们的幸福,不在自我的心里,而在仰望者的眼里。只有他们知道,紧跟在豪奢和

繁华背后的,是锁链和魔鬼,是绵延的烦恼和忧愁。这就是,他们与这世界的距离。

常常是在乡下,以及孩童那里,可以看到很多笑脸。乡下的人,低到尘埃里,他们欲望很小,很容易满足。自知生活不会给自己很多,于是也不多要。孩子呢,只要自己当下所需的,得到了,就满足了。他们快活的根本原因是,不贪婪。当然了,一个是无法贪婪,一个还不懂贪婪。这样,也就宝贵地成全了这个尘世难得的笑脸。

我们原本有快乐,却在追寻更大幸福的路上,把快乐丢了。人生有时候多么荒唐啊,从起点出发,辛苦奔忙,绕很大一个弯,只是为了寻找起点。这个世界上没有被物质满足到欢愉的灵魂。因为物质无止境,折腾就无止境,折磨就无止境。所以,最大的富有,便是内心丰盈。

内心丰盈,不是一种粮食归仓的充实感,而是放眼生活,始终充盈在内心的丰收感。粮仓总有罄尽的时候,而丰收感却可以绵延不绝。或者,换一个角度说,内心丰盈,是放下贪婪后,心底的那份物然自足。(马德)

饮食养生

最伤睡眠的7种食物

鸡肉。“如果在晚上摄入大量鸡肉或其他蛋白质,你的睡眠质量可能会降低。”美国国家睡眠基金会首席执行官拉塞尔·罗森伯格博士说,“当你入睡时,消化系统的运动速度会减慢50%,而蛋白质会让消化系统的运动速度更慢。这样你的身体器官会更关注消化系统,而不是睡眠。”所以晚餐应搭配蛋白质和碳水化合物一起吃,平衡睡眠质量。

汉堡。这种食物对睡眠极为不利。脂肪会刺激胃产生过多酸性物质,造成胃酸回流进食道,还可能伤害心脏。此外,这种油腻的食物不但会软化食道下括约肌,导致人体失去防止食物逆流回食道的重要屏障,还会影响食道和胃在夜间的正常运转。

酒类。“任何含有酒精的饮品都会影响睡眠。”罗森伯格博士说,酒精加速新陈代谢,从而增加起夜的次数。有研究指出,女性在睡前每喝一杯鸡尾酒,不仅会平均减少19分钟的睡眠时间,还会减少深度睡眠时间。罗森伯格说,醉酒会加重打鼾,这还会影响伴侣的睡眠。

咖啡。底特律睡眠失调研究中心罗鲁斯博士说,咖啡因是种中枢神经兴奋剂,睡前喝咖啡可能让你睡不着。不过,由于每个人对咖啡因的耐受度不同,喝多少咖



啡会影响睡眠,在不同人之间会有差异。

黑巧克力。黑巧克力不仅卡路里含量高,还含有大量咖啡因。一块约44克的黑巧克力约含12毫克咖啡因,这几乎是10克普通咖啡所含的咖啡因数量。要知道,巧克力含有的可可碱也会引起失眠。

碳酸饮料。碳酸类饮料含有甲苯酸钠,这种物质会刺激胃肠道,导致胃酸倒流,从而影响睡眠。此外,部分碳酸饮料中也含有咖啡因,影响睡眠。

印度咖喱。不仅是咖喱,大多重口味的香料都影响睡眠。一项澳大利亚研究显示,在晚餐中加入塔巴斯克辣椒酱(一种美国辣椒酱)和芥末的人,睡眠质量更差。这些香料还会损伤心脏。所以晚餐应吃得清淡点,少吃加了辣椒、芥末的食物。(王黎洋)



血脂高应该吃点啥

查出高血脂,是不是让你在下筷时变得谨慎许多?其实,情况并没有你想的那么复杂。采用“低醇饮食法”就能起到降血脂的作用。加拿大多伦多大学医学院营养学系主任大卫·金肯斯指出,好的饮食习惯能使血脂降低30%以上。

金肯斯对“低醇饮食法”进行了多年研究,在最新一期《美国临床营养学期刊》上发表的一篇文章指出,让有高血脂的中年人在医生指导下采用“低

胆固醇饮食法”3个月,食用包括富含植物甾醇(如大豆、黄豆、种子类食物等)与粗纤维(如燕麦、大麦、茄子等)食物以及坚果类食物,1年后追踪发现,严格执行低胆固醇饮食原则的人,胆固醇降了29%,即使没完全照做的人,胆固醇也降了10%~20%。除了选择有降胆固醇功效的食物,还要减少摄取胆固醇和饱和脂肪酸。一些食物如肉饼、汉堡、香肠、全脂奶制品,大部分蛋糕和饼干、布丁等都应该少吃。金肯斯

建议,为了达到良好的降脂效果,以下几种食物是绝对不该错过的。

早餐:葡萄柚、橙子、豆奶粥(用豆奶加入燕麦或粗粮熬成的粥,富含膳食纤维和大豆异黄酮)、干果(杏仁、核桃都可以)。

午餐:土豆、豆制品、3~5种蔬菜配成的沙拉(用醋汁凉拌比用沙拉酱更好)。

晚餐:鸡肉、豆腐、苹果、豆奶。(刘君)

大脑退化5个警钟

近日,美国“名医电视秀”网站刊出阿尔茨海默病引起大脑退化的5个信号,帮助早期患者识别并及时就诊。忘记刚刚说过什么。每个人都会偶尔忘记钥匙放哪儿了。但阿尔茨海默病引起的大脑退化常会让人不记得最近刚和别人说过的话和刚读过的文章。此外,忘记重要的日子或反复咨询同一个问题,也是值得关注的信号。

描述物体变得困难。这也是阿尔茨海默病的一种早期迹象,如想说茶壶,但突然不知如何表述,甚至用“水罐”这样的词汇;再比如表达想法很困难,或者很难与人谈话。

行为异常。这些异常情况包括:莫名地感到焦虑、困惑或者压抑;比以前更急躁或具有攻击性;容易不安或恐惧。同时,有些患者会开始远离爱好和曾经热衷的社交活动。

行走时身体颤抖。步态的改变,如

迈步时的姿态变化,可能暗示了大脑认知功能的衰退。

闯红灯的次数增多。有些患者开车时会闯红灯,不是因为赶时间,而是因为判断与红灯的距离出现错误,出现这种情况需要引起注意。阿尔茨海默病可能对大脑某些能力有损害,这些能力包括空间概念、时间感和方位感。(常乐)

其实,带一些湿土更有利于蔬菜的保鲜,保存前,只需去掉已经变色和腐烂的叶子。为了不弄脏冷藏室,可以包上纸或装入留孔的袋中存放。生菜和卷心菜这类蔬菜,储藏时连带最外层的叶子一同放入冰箱,食用时再将其撕掉,用清水洗干净即可。

蔬菜应该脏着存

绿叶类蔬菜容易变质,最好放进冰箱储存,这样也有利于减少亚硝酸盐的生成。大白菜、土豆、洋葱、藕、萝卜等耐储存性强一些,适合放在阴凉通风处保存。(徐静)

绿叶类蔬菜容易变质,最好放进冰箱储存,这样也有利于减少亚硝酸盐的生成。大白菜、土豆、洋葱、藕、萝卜等耐储存性强一些,适合放在阴凉通风处保存。(徐静)