



防感冒“神器” 冬季补维C就吃它

到了冬天,气温降低,降水减少,空气中的湿度也明显降低,特别容易引发皮肤及黏膜的不适。而且,冬季食物无论从种类还是数量上,都较其他季节少。因此,在冬天补充维C非常重要。维C具有抗氧化作用,适量摄入不仅可以弥补我们体内的水溶性营养素缺失,还可以提高免疫力。那么,冬季吃什么水果能补充维C呢?

在冬季,橘子、橙子、柚子、柠檬等柑橘类水果是补充维C的上佳选择。这些水果中的维C含量每100g在30mg-40mg,每天摄取250g,就能满足人体一天的需求。此外,猕猴桃也是不错的选择,每100g猕猴桃中维C含量能高达64mg。

形成鲜明对比的是,一些应季水果的维C含量并不高,像苹果、柿子、甘蔗等,这些水果中的维C含量几乎可以忽略不计。当然,它们也有各自的优势,比如苹果产量丰富,口感柔和,容易储存,价格稳定,长期以来都是人们喜爱的水果之一;柿子和甘蔗属含糖量高的水果,对热量的补充有非常重要的作用。

总之,维C是伴随我们生命而存在的重要营养素,也是人体中一种不可或缺的营养素,必须从食物中才能摄取。在寒冷的冬季补充维C不仅能帮助我们预防感冒,对提高身体机能也有很大的帮助。

(于良)



久坐防血栓 勾腿挺管用

坐办公室、乘飞机、驾车、久坐不动都可能导致静脉曲张的发生。专家提醒,久坐最多90分钟就要起来走走,如果实在做不到,可以坐着做勾腿动作。

北京清华长庚医院血管外科主任吴巍巍指出,血栓形成是指在动脉或者静脉中形成血栓,是三大致死性心血管疾病(心脏病、中风和静脉血栓栓塞症)的根源。其中静脉血栓栓塞症是指在腿部和肺部发生血栓,不像心脏病和中风那样被人重视。

吴巍巍提醒,腿部血栓会发生在任何年龄的人身上。不运动会增加血栓风险,而久坐的人尤其要预防腿部静脉曲张。尤其是父母有静脉曲张的人,发生深静脉血栓的比例高达3%。形象地说,腿是人体的“第二心脏”,但这个“心脏”不会自己跳。因此,如果久坐不动,尤其是弯着膝关节,最好隔一段时间就起来活动,伸展腿部,久坐最多不能超过90分钟。如果不方便走动,可坐着勾腿、按摩腿部、多喝水,这样也可以促进血液循环,预防血栓形成。(京华)

生“二胎”备孕 中医调理解难题

“全面二胎”政策放开的消息传出后,很多想生二胎的女性忙于调理身体,却被这样那样的问题难住。

难题一:肾气不足,寒湿内润

这就是我们常说的“宫寒”,常表现为月经量少、色暗血块、小腹怕冷、手足不温等。肾气不足,造成卵泡发育不好,所以很难怀孕。

“暖宫”,也就是要让母体的气血处于比较旺盛的状态,避免过多食用生冷、寒凉的食物。中医调养以补肾助阳为主,饮食宜温阳,起居注意避风寒,尤其注意腰部、下肢、脚及小腹、丹田部位的保暖,还可用桃木棍敲打督脉。

难题二:气血亏虚,月经推迟

35岁以后,女性身体开始走下坡路,肝脏藏血不足,气血亏虚,常出现月经推

迟、月经量少、气短少力、容易疲劳、头发脱落等。

中医调理以补肾健脾、益气养血为主。平时可多吃大豆、瘦肉、大枣等食物,还可按摩或艾灸足三里等。

提醒:“父精强,母血旺”是孕育健康胎儿的重要前提,因此父亲的气血状态也十分重要。建议男性尽量减少烟酒的摄入,这里提出是减少而不是戒除,原因是临床也发现许多烟瘾较重的男性短时间内突然戒烟,出现较多不适症状,反而不利于备孕。当然,烟瘾不重或是备孕期较长的,还是可以尝试戒烟。不提倡酗酒,更不提倡醉后入房。同时,男性如果备孕期有腰酸、夜尿、性功能减退等情况,也需要适当调理。

(南都)



选西洋参要“三看”

西洋参是进补的常用之品,性凉味甘,用其泡水喝能扶正气、降虚火、生津液、除烦倦。

目前市场上的西洋参有两种:一种是美国和加拿大进口的,一种是我国引进栽培的。广州中医药大学附属第一医院主管药师陈晓庆介绍,不论是西洋参原料还是其制剂,都以西洋参皂苷作为质量控制标准来衡量参品质量的优劣。野生西洋参虽好,但由于产量极少,价格极高,市场上仿品较多,故不建议盲目追捧。国产西洋参与进口西洋参总皂苷含量差别不大,目前还没有研究表明两者的有效成分有明显差异。

那么该如何选购?陈晓庆称,选购西洋参要看产地、年份和形态。

【看产地】西洋参在美国和加拿大基本也是靠种植,野生的很少,而且价格昂贵。由于野生西洋参利润丰厚,市面上常见利用体积较细的

种植西洋参冒充野生西洋参,也有将种植西洋参掺入真正的野生西洋参内的现象。另外,同等质量下的进口西洋参价格比国产西洋参价格要高出10倍左右。

【看年份】西洋参一般种植3年以上就可采集,因为参龄与皂苷含量成正比,所以种植时间越长越好。市场上大部分西洋参只有三年半左右的种植时间。

【看形态】芦头清晰的西洋参比较好。

西洋参的储存:置阴凉干燥处,密闭、防蛀。目前较实用的方法是冷藏法,将西洋参密封以后置于冰箱内的冷藏室中,温度保持在5摄氏度左右最好。平时一定要注意多查看包装是否破损,要严格防止冰箱里的湿气吸附在西洋参上,导致霉变、生虫。如果有吸潮现象出现应取出,摊开晒干或低温烘干。

(大洋)



坚持早起带给 身体七大惊人变化

一日之计在于晨。人人都知道,早睡早起有益健康,但现实却是,睡眠惶惶、忙乱不堪成了很多人的常态,消耗着我们的精气神。

《生命时报》综合美国《赫芬顿邮报》的报道,告诉你长期坚持早起,会给身体带来哪些神奇的变化。看完再决定你还要不要继续做“赖床党”。

快乐感更强

加拿大多伦多大学一项研究发现,无论是年轻人还是老年人,早起者的情绪更积极,自我健康感更好。早起者沐浴晨光可能是心情舒畅的一大原因。

精力更旺盛

研究发现,早起者通常醒得更快,而且头脑更清醒,能够快速投入注意力要求较高的活动,也不容易犯困,精力更旺盛。

成绩更好

美国“网络医学博士”网站刊登得克萨斯大学一项研究发现,“百灵鸟型”(早起)大学生的成绩点比“夜猫子型”(熬夜)大学生整整高出一个点。

研究负责人丹尼尔·泰勒博士说,“百灵鸟型”学生生活更规律,准时上课,学习更主动,且没有熬夜带来的健康问题。

上午效率高

“夜猫子”睡眠惺忪的时候,早起者可能已经完成晨跑、做好早餐、处理完一大堆事务。

对于当天更具挑战的活动,早起者更可能会早早制定计划并及时付诸实施。

做事更认真

多项性格研究发现,责任心强的人效率更高、组织性更强、目标更明确、更关注细节。

一些研究发现,早起者头脑更清醒,遇事提前计划,行动更加果敢。

抑郁风险小

研究发现,爱熬夜的人更容易罹患抑郁症。习惯早起的人做事更井井有条,准备充分,极少慌乱,因而更少抑郁。

另一大原因是,早起者睡眠充足,缺少睡眠也是抑郁症的一大诱因。

为人更和善

悉尼大学一项心理学研究发现,习惯早起的人通常更和善。更少出现“黑暗三性格”,即自我中心(自恋者)、热爱冒险刺激且心狠手辣(心理变态者)和善于撒谎(喜将人玩弄于股掌者)。(京和)

每天跳2分钟 不易骨折

一项新研究显示,老年人如果坚持每天蹦跳2分钟,就能显著强健骨骼,降低日后骨折的风险。

英国研究人员共调查了34名年龄在65—80岁的男性。在为期一年的观察期间,这些人在饮食和身体锻炼活动方面均维持原样的情况下,坚持每天单腿跳。观察期结束后,研究人员发现,单腿跳的那条腿与对照腿相比,骨密度等指标有了明显变化。

跳跃练习使得老年人摔跤之后最易发生骨折的一些部位的骨量有了明显增加。不过,研究人员也提醒,在进行跳跃练习时,骨质情况差的人尤其需要小心。(京华)

五种洗头方式超级毁健康

一忌:洗头时用指甲挠头皮

指甲中有许多细菌,一旦娇嫩的头皮被抓破,容易诱发感染。

二忌:护发素涂在发根上

由于洗发时头发毛囊打开,护发素涂在发根上,其中的化学物质容易渗入并堵塞毛囊。建议先理顺头发,沿耳朵附近往发尖方向涂抹至发梢,一定不要让护发素碰到头皮。

三忌:湿着头发睡觉

如果在头发半湿半干的状态下睡觉,会导致角质层变薄,令头发变得干燥。

四忌:不梳头直接洗

洗头前,先用蘸湿的梳子梳头,令

附着头皮的污垢和灰尘处于表面,才能同时洗净头皮和头发。

五忌:洗完头马上外出

研究发现,洗完头马上外出,紫外线容易导致断发、分叉。(中新)

