

早晨空腹饮水有利健康?

很多人都认为早上起床空腹喝一杯水有益身体健康,能够为身体补水、排毒,甚至还能减肥。这种观点正确吗?人们又应该如何选择早晨的第一杯水呢?

据《钱江晚报》介绍,早晨空腹饮水对人的身体健康有益。人经过一夜的睡眠,身体会流失很多水分,早晨空腹饮水有助于及时补充水分,还可以刺激肠道、疏通经络。此外,水被肠黏膜吸收进入血液后,还可以降低血液粘稠度,促进血液循环,甚至可以预防和缓解中风、心血管疾病等。

《深圳特区报》也曾报道,人在早晨空腹喝水能够洗涤、清洁肠胃,冲淡胃酸,增强消化功能,使肠胃保持最佳状态;刺激肠胃蠕动,湿润肠道,软化大便,促进大便排泄,防止便秘;排除体内的废弃物以及血液中的垃圾。同时,早晨起床后补水还能够增强人的肝脏代谢功能、美容养颜,并让大脑迅速恢复清醒状态,提高机体的抗病能力。

早晨空腹饮水时要选择适合的水进行饮用。新华网提醒,早晨最好不要空腹饮用果汁、可乐、汽水、咖啡、牛奶等饮料。汽水和可乐等碳酸饮料中大都含有柠檬酸,会在人体代谢过程中加速钙的排泄,降低血液中钙的含量,长期饮用就会导致人体缺钙。而另一些饮料大都含有糖,在早晨饮用这些饮料非但不能有效补充机体缺少的水分,反而会增加机体对水分的需求,造成体内缺水。早晨也不宜饮用冰水,喝冰水容易刺激人的胃黏膜血管收缩,影响消化功能,甚至引起肠痉挛,导致腹痛、腹泻。另外,早晨空腹饮用久置的开水以及盐水也会对



对人体健康产生不利影响。

早晨如何科学地饮水呢?人民网湖北频道提出,人们在早晨空腹饮水最好选择温度适宜的白开水,因为它不含任何热量,既能够使胃肠道尽快从休眠状态中复苏,又不会加重肠道负担;对于长期便秘的人来说,柠檬水是最佳的选择,因为它所含的维生素易被人体吸收,而且还能增进人的食欲、增强消化

功能,但喝完柠檬水后要尽快漱口,以免对牙齿造成损害;蜂蜜是营养丰富的天然滋养食品,蜂蜜水被称为“老年人的牛奶”,其所含的葡萄糖和果糖易被人体吸收,对于中老年人来说,早晨空腹饮用蜂蜜水可以起到较好的保健作用。

来源:人民网-科普中国 作者:成子良

如何正确“春捂”?

一年四季中,气温变化最无常的季节就是春季了。这个时段,经常是刚脱掉秋裤,发现降温了;重新穿上冬衣,中午又是阳光普照,气温飙升。早春乍暖还寒,是各种流行病的高发期。俗话说“春捂秋冻,不生杂病”。为了全年的健康,在穿衣方面仍然需要“捂”一“捂”。“捂”并不是多穿衣服那么简单。如何科学健康地“捂”出好身体?

春天不“捂”,疾病找上门

无论季节如何变化,人的体温基本保持在37℃左右。人们调节体温一是靠自身调节,如中枢调节、皮肤血管调节、出汗等,另一个就是靠增减衣物。经历了冬季的暖衣保护,人体自身调节机制已适应了当前的动态平衡,此时如果过早脱去冬衣,将身体暴露在稍暖却并不稳定的环境下,容易造成寒热失调,降低免疫力,增加疾病的发生风险。

1. 寒气温袭, 感染疾病

初春时节如果未能合理增减衣物,造成寒气温袭,容易感染疾病。心血管系统疾病如冠心病、外周血管病、脑卒中及心律失常等较为危急,因受寒侵袭,机体产生应激反应。寒冷时血管收缩,血管阻力加大,血压升高,导致此类疾病的发病率大大提高,且发病后病情较为严重,后期病程迁延,预后不佳。

2. 内分泌失调, 免疫异常

寒冷可引起内分泌失调,导致免疫反应异常。体表温度的降低会导致鼻黏膜中毛细血管收缩,血流量减小,免疫细胞数量下降,继而引起免疫功能下降。由鼻腔进入的病毒感染的概率会提高,可能诱发多种呼吸系统疾病,如感冒、支气管炎、慢性支气管炎等。

3. 关节疼痛加重

对于患有有关节炎的患者,寒气温袭可加重关节疼痛。因为天气寒冷时,人体血管、肌肉会适应性收缩,毛细血管通透性降低,关节间隙变窄,用于润滑的关节液也会有所减少,影响关节活动。

“春捂”的4个要点

“捂”是必要的,但也不能盲目,要遵循以下几点原则:

1. “捂”对时间

春天的气温时高时低,温差较大,身体很容易在一冷一热的气温变化中,因不适应而受寒,导致感冒、气管炎、关节炎等疾病发生。

2. “捂”对温度

一般来说,春季昼夜温差较大,早晚较冷时,可适当“捂”一会儿。中午气温在10摄氏度以上时可适当减衣;出现“倒春寒”时,要格

守“春捂”之道,“暖春”到来,即连续几天日最高气温都在20摄氏度以上时,就不能“捂”了。如果两种天气交错出现,穿衣、脱衣就该勤一点。

3. “捂”要有度

“捂”的程度应以自身感觉温暖,又不出汗为宜。春季,蓄积于体内的阳气外发,若内藏阳气过多,就会化成熟邪外攻,诱发鼻腔、牙龈、呼吸道、皮肤等部位出血,以及头晕目眩等症状。

4. “捂”对重点

捂背 背部是一身阳气汇集的地方,背部保暖可预防疾病,减少感冒几率;后背如果受寒,容易阳气不足,有碍开发。

捂腹

腹部是阴经积聚的地方,腹部温度太低会导致胃肠道疾病、妇科疾病、男性生殖系统疾病。腹部保暖能保护胃、脾、肠,预防消化不良。

捂脚

寒多自下而起,传统养生主张春时衣着宜“下厚上薄”,因为人体下身的血液循环要比上部差,容易遭到风寒侵袭。足部保暖可以减少感冒、气管炎、关节炎等疾病的发生。

来源:生命时报

雨水节气, 怎样健脾养生?

雨水是二十四节气中的第二个节气。从此时开始,天气将渐渐回暖,气温有所升高,同时降雨会渐渐增多。

中医认为肝主生发,故春季肝气旺盛,肝木易克脾土,故春季养生不当容易损伤脾脏,从而导致脾胃功能的下降。同时,降雨有所增多,寒湿之邪最易困着脾脏,所以应当着重养护脾脏。

春季养脾的重点在于:

避寒: 湿气一般夹“寒”而来,因此雨水前后要注意保暖,切勿受凉。

饮食: 保持营养均衡,食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应的比例。同时还要保持五味不偏,尽量少食辛辣食品,多吃新鲜蔬菜、水果等。此外,少食生冷之物,以顾护脾胃阳气。

情志: 保持心情愉快。怒易伤肝,思易伤脾。太强烈的情感会导致脏腑功能失衡。运动: 在春季进行适当的运动,如散步、打太极拳等,既能使人体气血通畅,又可以怡情养脾,达到护肝健脾的作用。

药膳推荐: 薏苡仁粥、牛奶薏苡仁汤

制作方法: 薏苡仁和粳米熬煮成粥后食用

用,或者牛奶加热后,放入薏苡仁粉搅匀后食用。

药膳解析: 薏苡仁具有健脾利湿的作用,内以养护脾脏,外以清利湿邪,从而达到养脾的目的。

如果家中没有薏苡仁,也可以用常见的食材,比如:山药、小米、莲子、芡实等食物,这些食物都有健脾的作用。而鲤鱼、赤小豆、荷叶、冬瓜等食物有利湿的作用。根据个人口味,合理搭配,达到养脾护胃,利湿驱寒的作用。

雨水时节, 谨防“倒春寒”

雨水过后,降雨量增多,很容易在气温渐渐回暖的时候,突然由于降雨而引起气温下降,也就是所谓的“倒春寒”。“倒春寒”对老人和小孩的健康影响较大,特别是温度骤然下降的时候,老年人的血压会明显升高,容易诱发心脏病等。而小孩容易因气温的改变出现呼吸系统疾病,导致感冒和发烧。所以,再次提醒大家,春季要注意保暖,不要过早地减少衣物,养护脾胃,防寒保暖。

来源: 人民网-人民健康网

想长寿 养好背

中医认为,“背为阳,腹为阴”,背部是人体阳气循行的最大通道,统摄一身之阳。同时,支撑整个背部的脊柱,称为“龙骨”,脊柱不正,可诱发多种疾病。由此可见,背部是人体很重要的部位,养好背可为身体扶正固本。

人体背部有两条非常重要的经脉,督脉和膀胱经。督脉是人体的元气通道,与人的神智、精神状态有紧密的关联,最能体现一个人的精气神,又称阳经之海,统一身阳气;膀胱经具有调节脏腑的功能,刺激膀胱经可起到振奋五脏六腑的阳气。此外,脊柱是支撑人体整个躯干的“顶梁柱”,椎管内中空的管道有很多神经经过,如果脊柱不够强壮,可出现侧弯、驼背、椎间盘突出等,不但身体容易失去平衡,而且容易诱发多种慢性疾病,造成残疾甚至危及生命。

日常生活中,除了注重背部的保暖外,还可通过推拿和艾灸等方法对背部经络进行刺激,打通背部气血,促进血液流动循环,将积累在体内的寒、湿、毒排出体外,使身体阳气生发,正气存内,最终达到扶阳祛湿邪的作用。

推背 两手叠掌由大椎穴直推至腰骶部,重复5~10分钟,以透热发汗为度。

点揉穴位 膀胱经上有五脏六腑相应穴位,如心俞、肝俞、脾俞、肺俞、肾俞等穴,每天点揉,以酸胀为度。

捏脊 两手沿着脊柱两旁,用捏法把皮捏起来,边提捏边向前推进,由尾骶部捏到枕颈部,重复5~10遍。透热为度,此法对成人、小儿皆宜,可调和脏腑、疏通气血、健脾和胃。

艾灸 取大椎、身柱、命门、腰阳关等穴,每穴行艾灸10~15分钟,灸至皮肤红晕为止。如果觉得麻烦,平时在阳光下多晒背也有不错的效果。

练“虎戏” 虎戏分虎举和虎扑两个动作: 双手模拟虎爪的形状向上举,再向下按,此为虎举;在完成此动作的基础上,两手握成空拳,并沿着自己身体的两侧向上方提起、画弧,最后到达肩膀的前上方,形同老虎扑猎,双腿膝盖弯曲并向下方蹲,两手向下方画弧形,直到膝盖的两侧,掌心朝下方。

(摘自《中国中医药报》)

长时间看手机会导致黄斑变性

最近,网上传一种说法,即长时间特别是夜晚玩手机会导致眼部黄斑疾病,导致黄斑变性,如同患上了“眼癌”,完全无药可治,严重的甚至会导致失明。

其实,黄斑变性的病理机制主要为眼部黄斑区结构的衰老性改变,通常是高龄退化的自然结果。随着年龄增加,视网膜组织退化、变薄,引起黄斑功能下降。诱发黄斑变性的原因有很多种,包括遗传、年龄相关性眼病、糖尿病、高血压、高血脂、吸烟、长期从事户外工作、眼睛暴露在强光下等,这些因素与长时间玩手机并无直接关系。

此外,将黄斑变性称为“眼癌”也不准确。所谓“眼癌”,是指生长在眼部的恶性肿瘤,一般为遗传或由于自身基因突变引发。“黑暗中玩手机会得眼癌”的说法有些耸人听闻。虽然这一说法并不科学,但沉迷于玩手机确实是个坏习惯,容易损害人体健康。

科学研究显示,长期睡前玩手机可能会破坏人体免疫系统,带来长期的疲劳损害,导致视力大幅下降,年纪轻轻就开始颈痛、腰痛,原本光洁的皮肤可能会出现暗斑、青春痘,还有一些人会对手机上的某种金属出现过敏的现象。此外,长期玩手机会使睡眠质量下降。手机屏幕的光亮会影响褪黑素的分泌,使我们在放下手机入睡后更多处在浅睡眠的状态,而不能进入深睡眠。这样的情况反复多次以后,睡眠的规律就会彻底被打乱,人会变得越来越不容易入睡,有可能会越来越依赖玩手机,从而形成一个恶性循环。

因此,大家还是要学会合理使用手机,切莫沉迷“手机控”。

(摘自1月7日《科技日报》)

