

4种养生习惯胜似冬补

寒冬季节,进补是一种习惯,但是食物进补只是其中一种方式而已,养生专家认为,很多良好的生活习惯其实也是一种进补。

1.补气:早睡晚起

中医认为,气血通畅是一个人健康的标志,冬季因为寒冷,导致很多人气血不畅通,这时就需要养气。

养生专家表示,冬季养成良好的睡眠习惯,可以养气。即早睡晚起,早睡是为了养护阳气,保持温热的身体;晚起是多养阴气,待日出而作。

另外,冬季睡眠还要注意封藏,做到“暮卧不覆首”,以利呼吸通畅,以防疴症;“卧勿大语,损人气力”,以防散神耗气,影响睡眠与精力。

2.养神:端坐休息

一个人做事能够注意力集中,就表示这个人精气神比较统一。其中,“神”是元神的意思,是一个人思想、心理的活动基础。冬季万物蛰伏,人容易犯困,这是元神虚弱的表现,因此养神也很重要。



养生专家表示,简单的养神方法就是端坐。适当地静坐休息,能促使人心平气和、精神爽快、烦闷消除、睡眠良好等,有防病、延年的良好作用。

3.养血:以视养血

中医认为“久视则伤血”,因为眼睛靠血液来濡养,用眼过度,血液耗竭过度,人也会感到疲劳。

因此,养生专家建议,看些有益的书籍、电视节目以及观赏山水风景等,可以使人精神愉快、脾胃健康,血液生化也就充盈,这是以视养血;但凡事不能过度,必须重视掌握分寸。

4.松筋:日光散步

对于老年人来说,走路是一种很好的锻炼筋骨的方式,舒展、柔和且不会损伤关节。冬季,养生专家建议在一天中阳气最盛的时候散散步,即正午时分。吃完午饭时,人体自身的阳气也达到一天中相对较旺盛的状态,此时在阳光下散步,也容易激发人体的阳气。(据搜狐健康)

土豆旁放苹果 不易长芽

很多人都会遇到这种情况,每次买土豆,有时候还没来得及吃就长芽不能吃了。其实,只要把苹果和土豆放在一起,土豆就不会长芽了。

成熟的苹果会释放出一种植物激素——乙烯,这种激素可以促进植物果实的成熟和器官的脱落。把土豆和苹果放在一起时,苹果产生的乙烯会抑制土豆芽眼处的细胞产生生长素,生长素积累不到足够的浓度,自然不会发芽了。(据新浪健康论坛)

冷冻肉怎样解冻为好

如果用微波炉解冻容易受热不均,可能存在未化冻的部分,烧出来口感不好,而且微波时间也不好掌控;如果用水浸泡,水里会滋生细菌污染肉质,而且肉内水溶性维生素B族等容易流失。那怎么办?可将包装好的冷冻肉放入冰箱冷藏区过夜,让它慢慢解冻,烹饪前取出来切块放入微波炉加热即可。(据搜狐微博)

喝醉了 怎么醒酒

吃一些带酸味的水果或饮服1-2两干净的食醋可以解酒。这是因为,水果里含有有机酸,例如,苹果里含有苹果酸,柑橘里含有柠檬酸,葡萄里含有酒石酸等,而酒里的主要成分是乙醇,有机酸能与乙醇相互作用而形成酯类物质从而达到解酒的目的。

同时喝一点蜂蜜水、番茄汁或是吃根香蕉也比较舒服。番茄汁含丰富的碳酸钾、钙离子、钠离子等,它们可以补充体内被酒精消耗的矿物质,同时帮助分解酒精,缓解酒后头痛。也可以用热水泡一片姜,再调入蜂蜜,制成蜂蜜姜茶,热热地喝下能减轻胃部不适。(据《家庭医生》)

冬吃芋头 开胃补肾

民间有言:“春食花,夏食瓜,秋食果,冬食根。”如今正是根类食物当令的季节,例如胡萝卜、藕、山药、薯类、百合等,不仅能让你在冷冷的冬天里产热,暖胃暖身之余,营养还特别丰富。

芋头俗称毛芋、芋艿,性平味甘,营养价值近似马铃薯,质地却比马铃薯细软,更易于消化,同时还是一种很好的碱性食物。

芋头作为蔬菜或杂粮的营养价值高,在药用方面也颇有一席之地。中医认为芋头有益胃宽肠、通便解毒、散结和调节中气化痰的功用,久服可补中益肝肾,疗热止渴,添精益髓。对治疗大便秘结、妇女产后恶露排出不畅、瘰疬、肿毒、甲状腺肿、肠中癖块、虫咬蜂蜇、急性关节炎、乳腺炎等病症颇有功效。

像芋头、番薯这样的薯类食物,通常体积大但热量少,而且膳食纤维丰富,冬天多吃诸如如此的“根”会让你变得更苗条。(据爱美网)

适量喝咖啡可预防肾癌

现在人们对于食疗的重视程度是比较高的,因为食疗不但可以治疗疾病,而且预防疾病的效果也不错。比如在肾癌的预防中,适当重视饮食就比较重要,而咖啡就是一种具有预防肾癌作用的饮品。

常喝咖啡和茶的人,患肾癌的风险较低。研究人员发现,每天喝三杯以上咖啡的人与平均每天喝咖啡不足一杯的人(也不喝茶)相比,患肾癌的风险要低16%;而那些每天只喝一杯茶(约230克)的人,比不喝茶的人(也不喝咖啡)患肾癌的风险低15%。

咖啡为什么能够预防肾癌呢?主要还是与它的成分有关。虽然并不能直接证明喝咖啡与茶可预防肾癌,但是通过对咖啡和茶的成分进行分析,还是能找到一些依据的。例如,咖啡和茶中富含抗氧化物质,可能会帮助肾脏细胞免受损害。此外,咖啡、茶的某些成分能增强人体对胰岛素的敏感性,改进肾功能,久而久之可能会对肾癌产生一定预防作用。

但是咖啡也不宜多喝,因为咖啡有加剧高血压、诱发骨质疏松等害处。(据39健康)

柚子皮5大中药秘方

1.煮水治疗冻疮

用晒干的柚子皮煮水,烧到很浓时取此水热敷冻伤处,但破皮之处忌。热敷的温度要注意,刚开始时,毛巾温度不可太烫,可抖抖热气再敷。待冻伤处适应后逐渐增加温度,最高时应毛巾从锅中拿出直接热敷。

2.老人久咳不愈

去掉柚皮表层黄皮,将剩下的瓤切碎,加适量冰糖和水蒸至熟烂,每次服食50-100克,早晚各1次。连服10个柚子皮有良效。

3.湿疹

鲜柚皮加生姜捣烂,外敷患处,每日2次,能止痒消肿。

4.食积不化

柚皮和萝卜籽各15克,煎汤分4次服,每日1剂。

5.支气管炎

蜜柚皮1只洗净,连黄皮带白瓤一

起切碎,放入大碗中,加冰糖50-100克和适量水蒸至熟烂,每次吃小半碗,连汤带皮一起服食,每天2次。每年深秋服用3-5只,连服2年。(据《家庭医生》)



常喝纯净水孩子易蛀牙

澳大利亚口腔健康研究中心的研究者在进行有关的调查研究中发现:患有永久性蛀牙的14-15岁孩子在6年内增加了71%。研究者明确指出:这与20世纪90年代瓶装纯净水和运动饮料的流行有很大的关系。

研究其原因是,在普通的瓶装纯净水中,不但钙、磷等矿物质极少甚至为零,更缺乏有加固牙齿珐琅质(即牙釉质)覆盖于牙齿最外面的半透明钙化组织作用的氟化物,从而导致孩子们患蛀牙的风险大大增加。

这是因为,钙、磷等矿物质和氟化物对促进牙齿生长与保护牙齿健康来说十分重要。钙和磷是构成牙齿的主要原料,机体内大约99%的钙集中在骨骼和牙齿内。牙齿因缺钙就会变得疏松,容易被口腔中的细菌腐蚀而生成龋齿。

而氟化物中的氟素能渗入到牙表面的釉质中,形成一种荧光磷灰物质,对酸有抵抗能力,从而起到加固牙齿、抗细菌、保护口腔的作用。人体各组织中都含有氟,但主要也是积聚在牙齿和骨骼中。流行病学调查证实:在患龋齿率增高的国家,其牙釉质发育不全的患病率也较高。

在发现这一点后,许多国家都在自来水中加入了适量的氟化物让人们在喝水的同时就能使牙齿得到相应的保护。当然,水中含氟量太高也不好,否则会造成氟斑牙,同样不利牙齿健康。我国规定饮用水中氟浓度小于1.0毫克/升。

专家建议,父母平时最好限制孩子们过多饮用瓶装纯净水,要以饮用自来水为主。(据新浪健康)

冬季流鼻血或是高血压信号

今年56岁的何先生入冬以来常流鼻血,他一直以为是冬天气候干燥所致,并没有太在意,只是喝了些清火茶。几天前,他起床后再次流鼻血,想了各种办法也止不住。突然间,他眼前一黑,倒在地上不省人事,家人紧急将他送往医院检查。

何先生被送到医院时已休克。医生检查发现,他的血压很高,进行止血降压治疗后才慢慢恢复知觉。医生说,若

不及时送医后果将不堪设想。

“老年人冬季流鼻血,除了天气干燥的原因外,还可能是高血压的一个重要信号。”专家说,鼻腔后部血管弯曲度较大且弹性较差,高血压患者血压波动大,易导致鼻腔血管破裂出血。严重高血压引起的鼻出血,还会导致眼底出血,影响视力,甚至导致休克或脑溢血从而引发死亡。(据39健康网)