

生活窍门

日常生活七不宜

不宜空腹晨练

晨练前喝一杯热糖水或蜂蜜水,可增加体内热量,避免疾病发生。

不宜偏食植物油

动、植物油都是维持机体健康的营养物质,保持相对平衡有利于健康。

不宜久穿硬底鞋

以质地柔软、舒适轻便的布鞋、胶鞋为好。

不宜长时间泡澡

在热水中长时间浸泡,会引发头晕、昏厥等。

不睡过软的弹簧床

不睡太软的弹簧床,以防身体中段下陷,背部肌肉拉得太紧,引起背部疼痛。

不宜多看悲剧

看悲剧易致情绪低落。易诱发冠状动脉痉挛、心律失常等疾病。

不宜长时间娱乐

打牌、下棋、搓麻将时间过长,会导致疲劳影响健康。

夜间保健措施

晚餐吃素

晚餐应以素食为主,不宜吃得过饱。过饱会使胃部膨胀,影响心肺正常活动,油腻荤腥食物会使血脂升高。

起身要缓

夜间下床不要起身太快,以免出现短暂性脑缺血而致晕倒跌伤。

枕头适宜

枕头高度要适中,以自己的一拳半为宜。枕头的软硬要适度,有利于呼吸道通畅,不发生落枕。

自备药物

心血管病患者床头应自备保健药盒,药盒里应备有硝酸甘油片、扩心痛定、消心痛等药,一旦发病,随手可取,便于及时救治。

早醒赖床5分钟

采取仰卧姿势,进行心前区和脑部自我按摩,做深呼吸、打哈欠、伸懒腰、活动四肢,然后慢慢坐起。

睡眠环境

卧室整洁,空气流通,不燥不湿,光线柔和,温度18℃-20℃;床铺软硬适度,被褥干净柔软,枕头高低适当。

睡前散步

睡前散步30-60分钟,有助于睡眠。

睡前泡脚

温热水泡脚,有利于消除疲劳,有利于脑细胞由兴奋转为抑制,促进睡眠。

睡前饮水

睡前饮水使血液适当稀释,以防睡觉时血流缓慢导致血栓。侧卧可消除疲劳,有利于肠胃消化和排空。

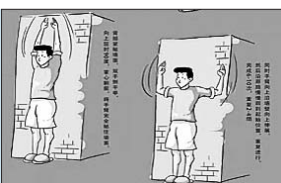
练起来!科学健身18法图解出炉

简单小动作帮你缓解肩颈和腰部紧张

缓解肩颈紧张六方法



1.懒猫弓背:每组6-10次,重复2-4组。能提高胸椎灵活性,改善肩背不适,防驼背。



3.靠墙天使:贴墙缓缓而上,徐徐回到原状,背部紧靠墙壁,外展打开双臂。每组6-10次。



5.招财猫迷:手臂一上一下,交替重复多下,勤练加强肩部,肩肘功能不差。每组进行10-15次。



2.四向点头:前后左右四个方向点头。每组5次,重复3-5组。

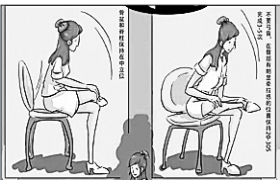


4.蝴蝶展臂:双肘平举要到位,向内收紧别怕累,像只蝴蝶展翅飞,改善含胸和驼背。

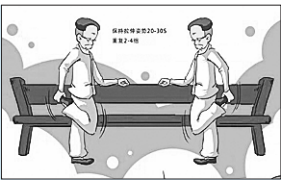


6.壁虎爬行:身体稳定向前压,双手扶墙往上爬,上下重复需多次,配合呼吸练肩胛。

缓解腰部紧张六方法



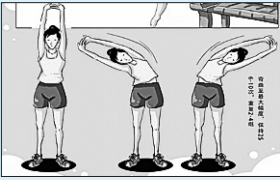
1.‘4’字拉伸:单腿4字向上翘,保持姿势固定脚,身体前压深呼吸,经常练习腰部好。



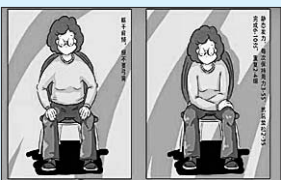
3.站姿拉伸:单腿站姿抓脚面,腿在躯干靠后点,降低难度扶持背,缓解腰部紧张和酸痛。



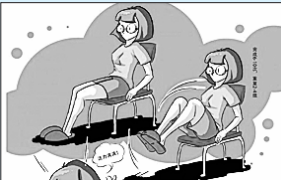
5.靠椅顶髌:站姿双脚同肩宽,躯干前倾后顶髌,微微屈膝不向前,双臂贴耳尽量展。



2.侧向拉伸:双手上举两交叉,身体侧弯向旁拉,左右交替做伸展,松懈腰部顶呱呱。

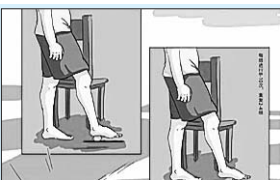


4.左右互搏:坐在稳定椅子上,双手交叉顶内膝,大腿向里手抵抗,身体前倾不能忘。

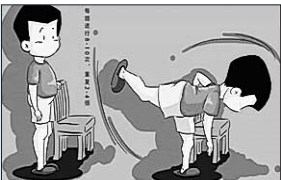


6.坐姿收腿:扶住墙面单脚立,保持平衡往上提,慢慢下落需牢记,防止跌倒增腿力。

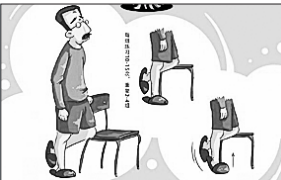
缓解下肢紧张六方法



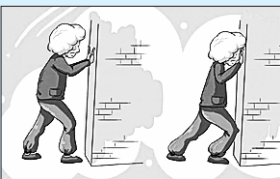
1.足底滚压:单腿赤脚踩球上,双手扶壁身不晃,顺时针时各三圈,慢慢滚压足底爽。



3.单腿抬物:手扶持背单腿站,膝盖微屈一点点,身体前倾像抬物,稳稳控制防跌绊。



5.单腿提踵:扶住墙面单脚立,保持平衡往上提,慢慢下落需牢记,防止跌倒增腿力。



2.对墙顶膝:双手扶壁分腿立,前脚距墙两分米,脚跟不动缓顶膝,保持拉伸多受益。



4.足踝绕环:保持脊柱正当中,稳定身体不晃动,转动脚踝内外侧,练习过程无疼痛。



6.触椅下蹲:双脚与肩同宽站,向后下蹲屈膝慢,双手向前水平宽,触椅站起重复练。

大厨指导

孜然南瓜蒸鸡胸

1.南瓜、鸡胸肉、洋葱切成小块。2.把鸡胸肉、南瓜、洋葱和所有调料拌匀,腌制半小时以上。3.把腌制的材料放入盘子,盖上锡纸,热水烧开,放入蒸锅,蒸20分钟,至南瓜软糯。

罗汉果茶饮

食材:玉竹5克,罗汉果1/6个,陈皮2克,百合5克。做法:将以上食材一起放入锅内,加入适量清水,大火烧开转小火煲15分钟,即可饮用。点评:本茶饮适合长期抽烟、熬夜的人群,具有滋阴润燥、顺气化痰、润肠通便之功效。

美容养颜汤

食材:黑灵芝20克,枸杞5克,生晒参10克,石斛5克,瘦肉100克。做法:将以上食材一起放入锅内,加入适量清水,大火烧开,转小火煲40分钟,调味即可分次食用。点评:此汤科学搭配,具有强精补肾、益气健脾、润肤美容、延年益寿之功效。



长知识

醉酒的家庭急救法

- 1.静卧保暖:轻度醉酒者可静卧,注意保暖。2.毛巾冷敷:当酒醉者不省人事时,可取两条毛巾,浸上冷水,一条敷在后脑,一条敷在胸膈。3.花露水热敷:在热毛巾上滴数滴花露水,敷在酒醉者脸上,此法对醒酒止吐有奇效。4.饮蜂蜜水:可促进酒精分解吸收,减轻头痛症状,尤其是红酒引起的头痛。

- 5.饮西红柿汁:西红柿汁能促进酒精分解。一次饮用300毫升以上西红柿汁,能使酒后头昏感逐渐消失。6.吃大白菜心:取出大白菜心切丝,加少量白糖和白醋拌匀腌渍三五分钟后服下,可去热清心肺,很快解酒。7.昏睡体位:当醉酒者昏睡时,应屈身右侧卧位。

一分钟拇指健脑操

手指的运动可以影响大脑的多个功能区,有人将手指称为‘第二个大脑’,两者有着神奇而微妙的关系。北京回龙观医院精神科副主任医师宋崇升说,人在衰老过程中,会感到反应变得迟钝、爱忘事。日本老痴症专家谷川嘉哉表示,通过锻炼大拇指,可以增加大脑前额叶等部位的血流量,在一定程度上延缓衰老。下面的两节健脑操不妨一试。

- 1.弯曲大拇指。两手握拳,将大拇指竖起来,慢慢弯曲大拇指的第一关节到极限。重复10次。2.交替伸出大拇指。两手张开,数‘1’握成拳,单独伸出右手大拇指;数‘2’再张开双手;数‘1’握成拳,单独伸出左手大拇指。如此重复10次左右。该动作可以刺激大脑,增加灵活性。

据《生命时报》

脖子不舒服转一转? 这个动作有风险

坐久了脖子酸,你可能会习惯性地转一转;一觉醒来,如果肩颈不舒服,不少人也会左右扭扭脖子……但‘转脖子’这个动作可能会有致命风险。‘转脖子’暗藏着哪些风险呢?

斑块脱落引发脑梗:斑块可分为软斑、硬斑、混合斑。其中,软斑也叫‘不稳定斑块’,它就像河沟里的流沙,易被血流冲走,改变位置,危险系数较高。当斑块深入血管,直击颈动脉,导致人体血管出现‘大堵车’时,一旦剧烈活动,斑块脱落,就会堵塞血管,诱发脑梗。

斑块,随着人体血管老化,粥样硬化加剧,斑块会层层加厚。颈动脉受压导致头晕:轻度动脉硬化不会影响大脑血液供应,所以颈部活动后不会出现明显症状。而重度动脉硬化,会使大脑血液供应减少,如果在此基础上,剧烈活动颈部,如猛然转头或回头,颈动脉受压变细,管腔进一步变窄,脑供血不足导致头晕。

中国医学科学院阜外医院心内科教授唐闻表示,颈动脉斑块在我们20岁就开始发育了,直到40岁时开始变得明显。60岁后,颈动脉斑块快速发展。有研究显示,90%的60岁以上人群都有颈动脉

据CCTV生活圈

支个招

自制健康‘嫩肉粉’

用木瓜、猕猴桃或菠萝等,去皮,捣成泥;将生牛肉泡在水果泥汁中20分钟,然后再烹调,肉质就容易软烂了。

炒菜花加牛奶

炒菜花时,加1汤匙牛奶,会使成品更加白嫩可口,吃起来更香。

杀鸡前灌醋

在宰杀鸡之前,先给鸡灌1汤匙食醋,然后再杀,之后用文火炖,就会煮得烂熟。

洋葱拌面粉

下锅前在切好的洋葱中拌入少量的面粉,这样炒出来的洋葱色泽金黄,质地脆嫩。