



饭后“七不急” 提升健康指数

民间早就传播一句顺口溜:饭后一支烟,胜过活神仙。不管这是一种调侃也好,还是真有人奉其为养身宝典,不要忘了这句话:“健康是要讲科学的!”的确,我们许许多多的习惯可能都是错误的,不知道您留意到了没有。其中饭后有“七不急”,就是很经典的保健常识。

一、不急于吸烟

饭后吸烟的迫害比平时大10倍。这是由于进食后的消化道血液循环量增多,致使烟中有害成分大量吸收而侵害肝、脑及心血管。

二、不急于饮茶

在吃饭一小时内最好不要饮茶,应待饭后一小时胃内食物消化得差不多时再饮用茶水,这样对消化功能和物质凝固也不会产生太大的影响。

三、不急于洗澡

话说饱不洗头,饿不洗澡,有人就误以为刚吃饱饭是洗澡的最佳时间,实在不然,刚吃饱饭的时候,大量血液集中于胃部,其他器官的血液相应减少,假如这个时候洗澡,周身的皮肤和肌肉血管扩大,血液流量加大,就会使供应消化器官的血液减少,从而影响消化吸收,所以饭后不宜马上洗澡。

四、不急于上床

俗话说:“饭后躺一躺,不长半斤长四两”。饭后立即上床轻易发胖。

五、不急于漫步

饭后“百步走”,会因活动量增加,而影响消化道对营养物质的消化吸收。特别是老年人,心功能减退、血管硬化及血压反射调节功能障碍,餐后多出现血压降落等现象。

六、不急于开车

事实证实,司机饭后立即开车轻易产生车祸。这是由于人在吃饭以后胃肠对食物的消化需要大量的血液,轻易造成大脑器官暂时性缺血,从而导致把持失误。

七、不急于吃水果

无论是在餐厅、饭店,还是在家里就餐,很多人都爱好饭后吃点水果爽爽口,实在这是一种错误的坏习惯,由于,饭后马上吃水果会影响消化功能。

(本报综合消息)

女人吸烟易引发10大疾病

1. 宫外孕

研究人员将孕妇分成两组,吸烟组的宫外孕发生率高达40.1%,而不吸烟组为29.7%。

2. 不孕症

吸烟女性卵子的受精率大大减弱,与不吸烟女性相比,患不孕症的可能要高出2.7倍。吸烟的夫妇不孕的可能比不吸烟的夫妇高5.3倍。

3. 痛经

与非吸烟者相比,每天吸10-30支卷烟的妇女患痛经的危险率是前者的2倍。

4. 绝经提前

在17岁前即开始吸烟或每日吸一包烟达20年的妇女,在40岁以前绝经可能性会增加2至3倍。

5. 骨质疏松

吸烟妇女在老年时骨质更脆弱,更易发生骨折。

6. 尿失禁

吸烟妇女发生尿失禁的危险增加1.5倍。

7. 减少母乳分泌量

吸烟妇女产后两周时产乳量比不吸烟妇女少21%,产后6周差别达46%。如母亲停止吸烟后,乳汁分泌量便上升。

8. 吸烟同时服用避孕药易患心脏病

此类妇女比一般人群急性心梗发生率高200%。

9. 提前衰老

吸烟形成长期缺氧及体内雌性激素分泌减少而致提前衰老。

10. 易患妇科肿瘤

吸烟20年以上妇女患乳腺癌危险增加30%,吸烟30年以上者危险增加60%;吸烟妇女比不吸烟者患子宫癌或恶性肿瘤的机会高出50%,每日吸烟15支或更多及烟龄达10年以上者,患子宫癌的机会高80%以上;吸烟的妇女患功能性卵巢囊肿的危险为对照组的两倍。



孕妇要注意 哪些隐形的危险?

准妈妈产后不宜多吃西瓜

汁多清甜的西瓜是人们在盛夏每天必吃的水果。然而,西瓜不是每个人都可随意吃的,要讲究科学的吃法。有一些病人,或在某些情况下,最好不要吃。

产妇的体质比较虚弱,中医认为多吃西瓜会过寒而损脾胃。

不宜在饭前及饭后吃

因为西瓜中大量的水分会冲淡胃中的消化液,在饭前及饭后吃都会影响食物的消化吸收,而且饭前吃大量西瓜又会占据胃的容积,使就餐中摄入的多种营养素大打折扣,特别是对孩子、孕妇和乳母的健康影响更大。而对于想通过节食减肥的人则在饭后吃点西瓜不失是一种减少食物摄入的好方法。

据英国《每日邮报》报道,一些物品并非外表干净就真干净,它们可能是最不起眼的“细菌炸弹”。

木制餐具 木头比塑料和金属更容易渗入水分,因此携带细菌的几率也随之增加。清洗木制餐具时,最好用热水,用段时间后,放在水里煮一煮。如果木头变软、发黑,就意味着里面已经霉变,要立即更换。

牙刷 英国曼彻斯特大学研究发现,平均每个牙刷携带1000万个细菌,其中,葡萄球菌、链球菌和大肠杆菌的比例很高。建议每3个月换一次。

浴巾 皮肤上的金黄色葡萄球菌会留在浴巾上,如果再接触伤口,容易引发感染。浴巾每周至少应在90摄氏度以上的高温水中烫洗一次。

枕头与羽绒被 由于尘螨残骸的堆积,新枕头的重量将在3年内增加一倍,这会加重哮喘、湿疹等病症,尘螨排泄物还会导致鼻炎和鼻窦炎。所以枕头每两三个月就要在60摄氏度的水里至少清洗20分钟。

床垫 英国统计数据显示,平均每张床垫

上有1万只尘螨。每周至少用真空吸尘器好好清扫一次床垫。

运动鞋 此类鞋子很容易被霉菌和真菌污染。因此每月至少用凉的肥皂水洗一次,并在阳光下晾干。马桶刷。如果刷子出现了磨损,擦除污垢的能力就会下降。

防滑垫 厨房与浴室都是地板容易湿滑的场所,准妈妈很容易重心不稳就跌倒,因此,厨房的地板需要定时清理,去除油烟所造成的油腻。

许多发泡地垫 在居家环境中,常为了安全考虑而铺设拼装式的发泡地垫,但根据日本研究结果显示,家用的发泡地垫可能会挥发甲醛、甲苯等挥发性有机化合物等致癌物质,就很可能对身体产生影响。

准妈妈或是照顾准妈妈的家人,常常会把焦点放在未出世的胎儿身上,却忽略了去关心准妈妈自身的感受,特别是居住空间这个环节。一个好的居家环境不但应该对胎儿没有负面的影响,也应该要让行动日渐不便、体型日趋臃肿的准妈妈感到舒适与便利。

(本报综合消息)

心理沙龙

夏季要防“情绪中暑”

中医认为“夏季属火,易阴虚阳亢,阳亢火气就大”。正常的火是生命动力的来源,当人体受到内火(喜怒哀乐的情绪变化)或外火(风暑湿热等环境变化)侵袭时,就会导致生理机能失调。现代医学研究表明,高温天气会影响人体下丘脑的情绪调节中枢,从而给人们的心理和情绪带来负面影响。据测算,在正常的人群中,约有16%的人会在夏季出现“情绪中暑”。

“情绪中暑”对夏季养生危害甚大。特别是老年人,由于“发火”会造成心肌缺血、心律失常、血压升高,甚至会引发猝死。所以,老年人一定要注意以下几点来防止“情绪中暑”的发生:

第一,要“静心”养生。俗话说:“心静自然凉。”越是天热,我们越要心静,尽量保持淡泊宁静的心境。不要生闷气,遇到不顺心的事,要学会情绪转移,感到心烦意乱时可以想想一片绿林、一片蓝天等,平静一下心情。

(本报综合消息)

养生坛

老人多晒太阳可补充维生素D

美国的科研人员在研究中发现,缺乏维生素D可导致老年人行动迟缓,并可能增加身体变残的风险。

研究人员在《老年病学》杂志上发表的研究报告称,造成老人维生素D不足的主要原因是每日进食的食物内含维生素D太少,以及日照不足。

科研人员把976名65岁以上、平均74.8岁的老人作为研究对象,对他们进行体能测试,其中包括行走速度、平衡能力和握力等。研究还考虑了其他能够影响老人活动能力的因素,如体重与身高的比例、精神与季节因素、身体条件、有无贫血疾病等等。最后的结论是,凡是体内维生素D水平较低的老人,他们的体能和握力都要比维生素D正常的

的同龄老人低5%到10%。

研究报告称,在60岁以上的人体中,有四分之一的人体内维生素D含量过低。根据早先的研究,维生素D不仅能使骨质强健,而且还能起到预防糖尿病、癌症、感冒和肺结核等疾病的作用。

这项研究的负责人指出,维生素D可由太阳的自然照射中产生,也可从牛奶、果汁和谷类中摄取,但单从食物中很难提取足够的维生素D,所以多晒太阳是获取维生素D的有效途径。

根据美国有关部门的推荐,目前50岁到69岁的人维生素D的每日推荐摄入量是400国际单位;70岁以上老人的摄入量是600国际单位。

(本报综合消息)

如何远离高血压

心脏、大脑、肾脏,有着共同的“无声杀手”——高血压。或许人们还没感到什么不适,就已经遭受了它的致命打击。在我国,超过2亿人患上了高血压,而且越来越多的中青年人被它盯上。但说到底,高血压仍是一种“生活方式病”。因此,只要每天做好以下事,就能有效远离高血压。

每天走6000步。过剩的脂肪会增加心脏负担和血管阻力,诱发高血压。有研究显示,体重每减少1公斤,血压就会下降1毫米汞柱。少吃多动就是最好的减肥方法。

不超过5克盐。流行病学调查显示,吃盐越多的地区高血压病人越多。因此,远离高血压,首先要控盐,世界卫生组织建议,每人每天摄入5克就已足够。减盐方法很简单,比如烹调时不加盐,起锅时再加;充分利用醋、糖、苦瓜、辣椒等自然食材调剂口感;每个月“戒盐”一天;警惕食物里的

“隐形盐”等。戒烟限酒。总说“感情深,一口闷”,殊不知,就在一杯杯美酒下肚的同时,你也渐渐向高血压迈近了。烟草中的尼古丁(烟碱)会兴奋中枢神经和交感神经,加快心率,同时也促使肾上腺释放大量激素,升高血压。美国研究证明,吸一支烟后收缩压会增高10-25毫米汞柱。

1斤奶补钙。有些人对盐的敏感性比较高,体内的钠不太能排得出去,即使盐吃得很少,血压也会蹭蹭往上升。多吃富含钙的食物,就会改变这一情况。多吃含钙的食物,如牛奶、虾皮、海带、红枣、核桃等,还可以扩张外周血管、利尿。

吃土豆、茄子补钙。钾可以防止高盐摄入引起的血压升高,也有助于排出体内多余的钠。土豆、茄子、莴笋、榛子、葵花子等都是高钾食物。

(本报综合消息)

