



健康是最实在的幸福,是每个人成功的前提条件。所以让自己健康是我们一生的事业,现在就给它一个承诺吧。

- 1.每天半斤粮——五谷为养,粮食能滋养大脑,也能养护肠胃,适量吃主食并不会使人发胖。
- 2.每天一餐粗——粗粮富含维生素B族、矿物质和膳食纤维,让我们有顺畅的肠道和持久的精力。
- 3.每天一把豆——豆子和豆制品能帮助补充蛋白质,更是多种保健成分的来源,让我们不容易发胖,而且不容易衰老。
- 4.每天一斤菜——蔬菜是健康生活的永恒话题,它供应的保健成分、维生素和膳食纤维帮助人们远离多种癌症。
- 5.每天半斤绿——在蔬菜当中,深绿色叶菜是营养之精华,无论是强健骨骼,还是预防大脑衰老,绿叶菜都有意想不到的效用!
- 6.每天半斤果——水果不仅味道甘甜,还能提供多种抗氧化成分和大量的钾,对于稳定血压、控制胆固醇和预防癌症都有益处。

7.每天一两肉——肉类和水产中的血红素铁、锌和蛋白质能帮助女性拥有红润容颜和温暖的身体,只要适量摄入,就能美味与健康兼得。

- 8.每天一个蛋——最新研究确信蛋黄是营养素的宝库,其中含有12种维生素和多种保健成分。它不仅无害于心脏,而且有利于延缓衰老。
- 9.每天一杯奶——奶类中大量的钙和多种维生素对女性不可或缺。如果不喜欢喝牛奶,没关系,酸奶毫不逊色,而且其中的益生菌好处多多。
- 10.每天一勺仁——坚果和种子是营养密集的食品,每天早上吃一勺,令人食欲满足,能补充多种微量元素,同时润肤美颜。
- 11.每天六千步——运动是保持强健心脏和苗条身材的不二法门。走路时脚步尽量快一些,加上每周两次有氧运动,能够有效延缓衰老。
- 12.每天8小时——睡眠是身体自我修复和充电的时间。高质量睡眠是美容的最佳方法,也是减少癌症危险的最简单方法。

让我们牢牢握住这种幸福,只有这样,才是真正的生活,真正的成功。
(本报综合消息)

十二个承诺 让自己更健康

心理沙龙

压力大到伤身的信号你有几个?

美国哈里斯调查中心最近发布信息称:人体60%—90%的疾病与压力有关。长期生活在压力之下,你的身体就会以不同形式提出抗议。事实上,几种由压力引起的身体不适症状,在现实生活中,我们可以自己采取措施预防和缓解。

症状一:感冒
如果你连续几周感到筋疲力尽、咽喉疼痛,很可能是压力削弱了免疫系统功能,使病菌较容易侵入体内,引起呼吸道疾病。

对策:注意采取预防感冒措施,如:多喝水,坚持用凉水洗脸洗手,

尽量不要让手接触嘴巴、鼻子和眼睛。传统的防感冒中药,如大蒜和鱼腥草等,可以在病毒侵入初期,起到有效的防御作用。

症状二:头痛
紧张是偏头痛的主要根源。通常10个女人当中,就有一个患不同程度的偏头痛,但患偏头痛的人中,只有一半会主动寻求治疗。

对策:首先不应该依赖镇痛药,以免减少用药后头痛加剧。正确的做法是:持续几个月每周服两次药,形成规律,然后逐步减少服药次数,如4天或7天一次;其次,

可以服些维生素B2预防;最后,还要注意少吃奶酪、葡萄酒、坚果及肉类食物。

症状三:失眠
失眠总是随着压力和负担的加重而加重。还有的女性,最容易在生理周期当中出现失眠。通常的状况是:一到排卵期就嗜睡,排卵期过后又怎么也睡不着。

对策:睡前1小时吃少量火鸡、奶酪或者金枪鱼沙拉,喝杯牛奶,但是不要在睡前吃甜食。如果还是睡不着,就不要再逼自己做数绵羊的游戏了,不如起来练习一下瑜伽。经

历了整晚失眠的痛苦之后,第二天能做的补救工作,就是一定要想方设法在中午打个盹。

症状四:口唇疱疹
全世界约有5000万人患口唇疱疹。你如果长期处在超负荷工作状态,患唇疱疹的可能性会加大。

对策:发现有水泡症状时,先用冰袋敷10分钟,再拿开5分钟,反复2次,可抑制水泡肿胀;然后抹一些茶树油。另外,每天服用1000毫克赖氨酸(分3次服),也能使水泡收缩变干。

(本报综合消息)

养生坛



七种情况喝豆浆有害健康

在七种情况下喝豆浆,不利于人体对养分的消化吸收,反而有害健康。

一、豆浆性质偏寒,消化不良、嗝气和肾功能不好的人,最好少喝豆浆。另外,急性胃炎和慢性浅表性胃炎者不宜食用豆制品,以免刺激胃酸分泌过多加重病情,或者引起胃肠胀气。

二、豆浆里不能加红糖,因为红糖里面有多种有机酸,它们和豆浆里的蛋白酶结合,不容易被人体吸收。而加白糖不会有这种现象。

三、有人喜欢用暖瓶装豆浆来保温,这种方法不足取,因为暖瓶温湿的内环境极有利于细菌繁殖。另外豆浆里的皂毒素还能够溶解暖瓶里的水垢,喝了会危害人体健康。

四、由于豆浆是由大豆制成的,而大豆里面含嘌呤成分很高,且属于寒性食物,所以有痛风症状、乏力、体虚、精神疲倦等虚寒体质者都不适宜饮用豆浆。

五、豆浆不但必须要煮开,而且在煮豆浆时还必须要敞开锅盖,这是因为只有敞开锅盖才可以让豆浆里的有害物质随着水蒸气挥发掉。

六、豆浆一定不要与红霉素等抗生素一起服用,因为二者会发生化学反应。喝豆浆与服用抗生素的间隔时间最好在1个小时以上。

七、常喝豆浆注意补钙,豆类中含有抑制钙、皂角素和外源凝集素,这些都是对人体不好的物质。对付它们的最好方法就是将豆浆煮熟,长期食用豆浆的人不要忘记补充微量元素锌。

(本报综合消息)

女性长期吃素易衰老

现在有一部分人群选择了全素食,女性居多。殊不知女性肌肤的健康很大程度上都是取决于血气的充足,而肉类中血红蛋白是其中最关键的因素,血红素中的铁离子承担了为人体细胞提供氧气的重要责任,如果没有足够的铁来制造血红蛋白,处于身体最外端的皮肤就不能得到足够的氧气供应,细胞功能低下,皮肤自然就不能红润动人;也会产生贫血状况,皮肤憔悴,弹性差,黯淡无光是避免不了的。

除了铁之外,钙和锌也是素食者需要重视的。虽然蔬菜中也含有不少的钙,但对于我们的每日所需还是远远不够的,而蔬菜中草酸和鞣酸还会抑制钙的吸收,所以建议大家适量吃些瘦牛肉、鱼虾类、鸡鸭肉,每天的摄入量不超过100克对身体健康是非常有好处的。

(本报综合消息)

游泳时如何预防腿抽筋

游泳时腿抽筋是比较常见的现象。一旦发作不仅疼痛难忍,而且还不能活动。如不及时施救,常常因发生溺水事故。怎样预防游泳时腿部抽筋现象的出现?

食物准备不能少:首先应增加体内热量,以适应游泳时的冷水刺激。可吃些肉类、鸡蛋、蛋白质,还应当适当

吃些甜食。其次是增加钠、钙、磷的补充。这几种元素对增加神经、肌肉的兴奋性有十分重要的作用。夏天出汗多,抽筋者还应注意补充淡盐水和维生素B1。同时,游泳时间不宜过长,疲劳或饥饿时不宜游泳。

准备活动要充分:先用冷水淋浴或用冷水拍打身体及四肢,对易

发生抽筋的部位可进行适当的按摩。如果平时能够坚持冷水浴,就可提高身体对冷水刺激的适应能力,从而有效地避免游泳时发生腿抽筋。

发生抽筋不要慌:游泳发生小腿抽筋时,要保持镇静,惊慌慌乱会呛水,使抽筋加剧。先深吸一口气,

把头潜入水中,使背部浮上水面,两手抓住脚尖,用力向自身方向拉,同时双腿用力伸。一次不行的话,可反复几次,肌肉就会慢慢松弛而恢复原状。上岸后及时擦干身体,注意保暖,对仍觉疼痛的部位可做适当的按摩,使之进一步缓解。

(本报综合消息)

男人吃太饱易患骨质疏松

人们在对待饮食的量上,“吃要吃饱”仍是相当多的人的饮食要求,一日三餐都狂吃嗜饮者大有人在,毫无节制的饮食使人的胃、肠等消化系统时时处于紧张的工作状态,各内脏器官也被超负荷的利用而无法保养。这种过食现象至少对身体有两个方面的害处。

东京近日发表了一研究成果,

指出男性吃得太饱,会造成抑制细胞癌化的遗传因子活动能力降低,增加其患癌的概率。

这项研究以58名男性为对象。研究人员调查了他们的饮食习惯,发现“每顿都吃得很饱”的人和“基本上只吃八分饱”的人相比,前者的细胞发生了变异,失去运动能力。是导致癌变几率增加的主要原因。

调查还发现,平时喝绿茶的人以及常吃卷心菜的人,其细胞活动比较旺盛,不过,为何它们对人体细胞活跃有好处,目前尚未有最后定论。

我们的营养师小组发现,存在于男性中最普遍的问题是:他们蛋白质的摄入量不够,而卡路里的摄入量却往往比他们想象的要多。

(本报综合消息)

医生提示

夏季中暑需辨证服药

进入夏天,各类防暑祛暑药重新回到人们的生活里。防暑药只有用得对症才能发挥疗效,而且有些药婴幼儿、孕妇有禁忌,要特别小心使用。

中暑头晕用人丹中暑的人体温度升高,暑邪伤津耗气,所以人们会感到口渴、乏力、头昏、注意力不集中、动作不协调等症。这种情况多见于在持续高温天气下进行长时间户外活动的人,用人丹有效。

人丹具有清热解暑、避秽止呕的功效,主要用于因高温引起的头痛、头晕、恶心、腹痛、水土不服等病症。需要注意的是,服用人丹期间,不宜服用滋补性中药,儿童、孕妇、年老体虚以及冠心病、糖尿病等慢性病患者应该在医生的指导下用药。

脾胃不适服藿香正气夏季气温高,湿度较大,在人们疲劳体虚时,暑湿容易侵犯人体脾胃,影响脾胃的消化运转功能。人们常常会感到头痛胸闷、浑身酸沉、胃口不

好,甚至上吐下泻。

这时候,藿香正气系列的防暑药正好可以派上用场。藿香正气系列有丸剂、水剂、胶囊等多种剂型,具有解表化湿、理气和中的作用,主要用来治疗暑湿所致的中暑、感冒和肠胃疾病等。

由于藿香正气水药效较强,小儿和年老体虚者应在医生指导下服用。还要注意的,酒精过敏者应慎用藿香正气水,可选择藿香正气的其他剂型。

风油精对中暑无效有人中暑头晕时选择涂抹一些风油精在太阳穴或鼻子里。医学专家认为,涂抹风油精对中暑症状起到一定缓解作用,但没有多少实际功效。

风油精有清凉、止痛、祛风、止痒的功效,可用于蚊虫叮咬,伤风感冒及其引起的头痛、头晕等。风油精中的樟脑等成分,具有挥发和渗透作用,会影响胎儿和新生儿安全,故孕妇和婴儿禁用。皮肤有烫伤、损伤、溃瘍、外擦后皮肤出现皮疹和痒痒者也应及时停用。

过敏药可防叮咬夏季户外活动增多,人们接触到蚊虫、蚊子及不知名毒虫的机会也较大,因此,大家外出前都要带好花露水、风油精和阿司匹林等。对蚊虫叮咬较敏感的人,可事先吃一粒抗过敏药,能有效减轻过敏反应。

被蚊虫叮咬后切忌乱抓乱挠。一般蚊虫口中分泌的都是有机酸——蚁酸,可用碱性物质进行中和,如用氨水止痒,涂花露水、风油精等消肿。可将阿司匹林磨碎后用水稀释,涂抹患处可消炎消肿。

在毒虫中,只有马蜂的毒素为碱性,所以一旦被蜇,涂氨水等无效,需马上用针或镊子将毒刺或毒毛拔出,细微的毒毛可用胶带粘清除,但不要挤压,以免毒素进入体内。用清水反复冲洗被伤的部位,有条件的可用碘酒、酒精消毒伤口,局部冷敷并涂抹含有抗过敏成分的软膏或激素软膏。如果出现全身不适、面色苍白、胸闷气喘等症状,应及时到医院治疗。

(据新华网)

