

动起来

测测你的腰龄
动动你的腰身

生理年龄、心理年龄、骨龄……影响人体健康的“年龄”如今又有了一个新成员——腰龄。据统计,现今中国人的腰椎一般在40岁左右就开始明显退化,腰龄往往会超过实际年龄。

工作时,很多人忙起来,两三个小时不动窝是常事。

长期伏案工作的人,不妨测一下自己的腰龄——

可以和同龄人进行对比,比如大家都做一个弯腰摸脚趾的动作,别人做起来比较轻松,而自己很费劲甚至腰还有点疼;大家一块郊游爬山或做别的超负荷运动,别人睡一觉就恢复了,而自己过了两三天还缓不过来,腰酸背痛得厉害;平躺时,将双腿的膝关节伸直并抬高,抬不到一半就疼痛难忍。

如果出现上述情况,你的腰龄很可能超龄了,说不定哪天就会发展成腰椎间盘突出。

如何才能让你的腰龄不超龄呢?不妨常做一个简单的保健动作:

双手交叉抱颈,向前挺腹,向后仰头,坚持一会儿然后放松。工作间隙,重复做三五次,对颈椎、腰椎都有很好的拉伸作用,可以有效缓解久坐工作时颈椎、腰椎反向受力带来的负担。

另外,每工作一个小时左右,一定要活动一下,哪怕走动一下都有好处,最好能做做跳跃运动,轻轻蹦一二十下。可别小瞧了这个简单的动作,人在跳跃时,整个身体都在动,有助于关节肌肉协调运动,即使平常有些轻微错位的小关节都可能在跳跃过程中恢复正常。

(据中国江苏网 <http://www.jschina.com.cn>)

健儿经

春季助长个儿
宝宝最需要啥

(资料图片)

春季是宝宝一年中生长最快的季节,儿童营养师说,营养全面、有的放矢是帮助宝宝长个儿的关键。

蛋白质 蛋白质为儿童的组织生长和更新提供能量,最好选择优质蛋白质(即所含的必需氨基酸种类齐全、数量充足、比例适当,不但能维持健康,并能促进儿童生长发育的蛋白质),如鱼肉、蛋类、奶类、大豆、小麦、玉米等。

钙 钙是维持骨骼密度的重要保障。食物中奶和奶制品是钙最好的来源,含量丰富且吸收利用率高。此外,豆腐、芝麻、海带、紫菜、口蘑、木耳、绿色蔬菜、坚果、银鱼等,钙含量也很高。

维生素D 钙的吸收利用离不开维生素D。天然食物来源的维生素D不多,在脂肪含量高的海鱼、动物肝脏、蛋黄、奶油和干奶酪等中维生素D相对较多。鱼肝油中的天然浓缩维生素D含量很高。

维生素A 维生素A能够维持骨骼正常生长发育。维生素A在动物性食物中含量丰富,最好来源是动物的肝脏、鱼肝油、蛋黄等。植物性食物只含β-胡萝卜素,但可以在人体内合成维生素A,如菠菜、胡萝卜、番茄、韭菜、杏、芒果、柿子、香蕉等。

提醒:除了注重以上营养的摄入外,食物多样化、均衡饮食、积极锻炼对宝宝的成长也非常重要。

(据健康报网 <http://www.jkb.com.cn>)

一健必读

祛湿健脾 调理肝血 早起运动

谷雨后
防春火

核心提示

4月20日是农历二十四节气之一的谷雨,这是春季的最后一个节气,标志着已经进入了暮春季节,夏天将要来临。养生保健专家提醒,此时节,气温回升快,要注意防“春火”。



(资料图片)

1 谷雨节气 祛湿健脾

营养科专家指出,春季人体肝气当令,冬天蓄积体内的阳气随着春暖转为向上外发,若藏阳气过多,会化成熟邪外攻,这就是所谓“春火”。

谷雨过后空气中的湿度逐渐增

多,会让人体由内到外产生不适反应。从中医养生角度来说,如此潮湿的环境,容易造成胃口不佳、肩颈痛、关节疼痛、肌肉酸痛等情况。

因此,谷雨节气的养生要注意祛湿健脾,在饮食上也要加以配合,

通过日常饮食达到保健目的。

提醒:多吃一些祛湿食物,在煮稀饭的时候,可多加一些薏米、赤豆等;同时还要少吃酸性和辛辣刺激的食物,可饮用红豆汤、酸梅汤、绿茶,防止体内积热。

2 春重养肝 调理肝血

谷雨之后,春季将尽,夏季将至。按照中医“春养肝”的观点,要抓紧时机调理肝血。此时的食疗要点重在养肝清肝、滋养明目。

在蔬菜之中,最适宜养肝的是菠菜。中医认为,菠菜性甘凉,有补血止血、利五脏、通血脉、止渴润肠、

滋阴平肝、助消化、清理肠胃热毒的功效,对春季因肝阴不足引起的高血压、头痛目眩和贫血等,有较好治疗作用。

谷雨之后,温度升高,稍显燥热,可适当多吃一些滋阴的寒凉性食物,比如西瓜、香蕉、甘蔗、芒果、苹果、梨、柿子、桑葚等水果,

或是西红柿、黄瓜、苦瓜、马齿苋、芹菜、海藻、海带、螃蟹等蔬菜和海鲜。

提醒:食用凉性食物并不等于吃很多冷食。温度一升高,很多人就迫不及待地吃冷食,过量吃冷食,胃肠道局部受冷刺激反而导致脾胃虚寒,对身体不利。

3 早起运动 准备入夏

谷雨过后,要做好入夏的准备。因为在这个节气以后,阳气渐长,人们要早睡早起,不要过度出汗,以调养脏气。在春末夏初时,早起接受太阳的照射“吸收阳气”,让身体在冬天时所累积的寒湿之气透过春夏阳光和热量散发掉,有助筋骨强健。

一般来说,如果睡7个小时就足够的人,正常早起时间应在早上4点至6点;如果需睡足8个小时的人,正常早起时间应在5点至7点,这个时候早起可以做户外运动,帮助身体运转。

同时,听音乐、钓鱼、春游、打太极拳、散步等都能陶冶性情,切忌遇

事忧愁焦虑甚至动肝火。

提醒:暮春时节,过敏体质者要减少户外活动,防止花粉症及过敏性鼻炎、过敏性哮喘等,特别要注意避免与过敏源接触。在饮食上,减少高蛋白、高热量食物的摄入,出现过敏反应,要及时上医院就诊。(据《齐鲁晚报》4月24日 C23版)

老来健

“0.8生活”让老年人更健康

最近,美国等国家提出了“0.8生活”的理念。这种生活态度非常值得老年朋友们借鉴。这并不是消极懒惰,而是对身心的调整,保证对情绪反应最为敏感的消化系统正常运作。

0.8饮食 进食时应把握适度,以更科学的方法烹调、食用食物:烹饪用油量若能从1勺改为0.8勺,不仅能保持食材的生鲜原味,还会减轻肾脏和肝脏负担;

食量从1碗改为0.8碗,还能减轻胃肠道负担,避免腹胀等症发生。

0.8工作 在工作中,能合理分配劳动时间和休息时间。工作时全心投入,休息时身心放松,感觉累了就闭上双眼休息10分钟,活动一下肢体,学会工作、休闲两不误,更有益于身心健康。

0.8情感 人们需要相互依赖,但无论爱情还是亲情都适当留下两成空间给

自己和对方,才能让彼此更加懂得感激和珍惜。

0.8保健 健康的关键在于适度,而不是竭尽全力,耗尽了养精蓄锐的本钱反而不利于身体健康。

总之,生活需要“向前冲”,更需要“缓冲”,0.8的生活状态,能让老年人的生活更丰富多彩、健康从容。

(据52养生网 <http://www.5235.net>)

健康顾问
养生贴士

本版网络互动:洛阳网·洛阳社区·求医问药(<http://www.lyd.com.cn>)
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

健康文话

放风筝调气血

草长莺飞二月天,拂堤杨柳醉春烟。儿童散学归来早,忙趁东风放纸鸢。

——清·高鼎《村居》

放风筝有益健康,利于养生。《续博物志》(宋·李石撰)载:“春季放风筝,引线而上,令小儿张口仰视,可以泄内热。”在《燕京岁时记》(清·富察敦崇著)中还进一步阐明放风筝对眼睛有好处:“放风筝,最能明目。”

中医认为,心情舒畅有利于气血运行,放风筝能带给人欢愉,起到调节气血的作用。

对于长期伏案工作、缺乏锻炼且心情容易郁闷的白领来说,放风筝非常有利于恢复颈椎的生理状态,保持韧带的弹性和椎关节的灵活性,可预防椎骨和韧带的退化。

不过,放风筝时要把安全放在首位,需要选择开阔平整的场地。老年人一定不要忘记做足准备活动,放飞过程中动作不要过猛,防止韧带拉伤。(宗河)

健议堂

吃饭也要讲氛围

古人曰:“人知当食,须去烦恼。”从营养学的角度来说,健康、合理的膳食,要求人们有良好的进餐环境,其中也包括良好的心情。

愉悦的心情,可以营造轻松的就餐氛围,有利于消化液的分泌、食物的摄取和消化。因此,要善于调节情绪,避免在餐桌上谈论不愉快的事和发生争吵,或在进餐时批评、训斥和指责孩子,影响孩子进餐。

另外,音乐对饮食的消化和吸收大有裨益。《寿世保元》中说:“脾好声音,闻声即动而磨食。”(黄连珍)

美食美刻

菠萝饭开胃防便秘



(资料图片)

原料:菠萝、鸡蛋、葡萄干、豌豆、肉丁、葱花、盐、白米饭

做法:

- 1.把菠萝对半切开,挖空果肉。
- 2.将果肉切成小块。
- 3.用盐水将果肉浸泡半小时以上。
- 4.用鸡蛋和葱花炒白米饭(和做炒饭差不多),先后加入豌豆、菠萝丁和葡萄干。
- 5.将炒好的饭放入菠萝外壳即可。

营养点评:

菠萝的有机酸含量丰富,具有开胃、保护维生素C不被破坏的作用,另外膳食纤维可以帮助胃肠蠕动。对菠萝过敏者,要先用盐水或热水把菠萝浸泡一段时间,或尽量少吃。(据《沈阳晚报》4月24日 B14版)

ICBC 中国工商银行 洛阳分行 独家冠名呈献 中华人民共和国文化部优秀保留剧目大奖作品(洛阳)展演月

河南省豫剧院三团 现代经典豫剧

领衔主演:杨红霞(饰:银环)、盛红林(饰:栓宝)

朝阳沟

时间:4月27日、28日19:40 地点:洛阳歌剧院(新区) 票价(元):VIP380、280、180、120、80

票务热线:0379-63926777 24小时送票热线:63228688 64566698

主办:中华人民共和国文化部 承办:文化部艺术司、河南省文化厅、洛阳市政府 协办:市文广新局 市场运营:盛世华彩文化传播公司

唯一指定餐饮酒店:凯旋门大酒店 唯一指定用酒:牡丹花都酒 唯一指定茶馆:洛阳香茗茶楼

鸣谢:FM927 网上订票:www.lymdp.com

