

职场保健

电脑族“养”明眸

“用眼要健康,会用还要会养”,眼科中心专家提醒电脑族,要注意对双眸的养护。

综合养护

- 1.如果感觉眼部浮肿,就将一茶勺的盐溶于一杯温水中,把棉球浸湿后挤干水分,敷在眼睛上数分钟。
2.清晨起床后,喝一大杯温热的柠檬水,可以消除体内毒素,预防眼部松弛。
3.若是前一晚喝太多水导致眼部浮肿,可以先用冷水洗脸,然后用冷毛巾敷眼睛;若是前一天晚上喝酒或熬夜造成眼部浮肿,应该用温毛巾覆眼部,以促进眼部血液循环。
4.挑选适合自己的眼霜很重要。一般膏状的眼霜营养丰富,眼部嗜喱则侧重于补水。眼肿是因为眼部水分聚集,要选用有消除浮肿功能的眼霜。

按时养护

- 10:00 工作间隙,做一些简单的眼部运动——1.头部保持不动,只移动双眼,尽量向上望,5秒后转向下再望5秒。2.眼睛向左望,5秒后再转向右望。3.从左至右慢慢转动眼球,重复5次。4.从右至左慢慢转动眼球,重复5次。
14:00 午休后,做个简单的眼部按摩——1.用中指和无名指轻按眼眶,舒缓眼部组织。2.由鼻梁处开始,用中指轻柔地按压眼睑,由内眼角按转至眼尾。3.从外眼角开始,用中指轻柔地按压眼睑,由眼尾按至内眼角。
18:00 下班后,做好眼部清洁减少皱纹——1.卸掉眼部浓妆,清洁手法是减少眼部皱纹的关键,卸妆时,手的运动方向应该是从内至外、自上而下。2.在眼中滴入质量可靠的眼液,可以缓解眼干、眼酸涩等症。
22:00 做好入睡准备——1.睡前3小时内不要多喝水。2.睡时将枕头调高5厘米到10厘米,这样水分就不会聚集在眼周导致眼部水肿了。3.上床后,用无名指轻按双眼下眼睑的中间部位10次到12次,减少眼部积水。(据人民网http://www.pepole.com.cn)

健丽宝

抗皱操 帮您挣足“面子”

皱纹是“爱面子”女性的心头大患之一。据专家介绍,很多情况下,肩颈肌肉僵硬会影响面部血液循环,进而导致皱纹产生。这里介绍一套操,帮助促进血液循环,有效防治法令纹和颈纹。

动作一(如右图):采取坐姿,膝盖分开,背靠椅子,两手在椅后握住,向下拉伸(如果感觉动作有些勉强,可以背部挺直,两手在椅后交叉);收紧肩胛骨,胸部向前挺,同时脖子缓缓以向后、左、右、前的顺序拉伸,每个方向维持5秒左右。

动作二(如右图):采取坐姿,右手把住椅子,左手置于右耳后边;左手把头部向左侧拉,维持5秒左右,拉伸颈部右侧肌肉,然后换方向重复做。

动作三(如右图):仰头,向上伸出舌头,维持5秒左右;然后舌头分别向左、右伸,维持5秒左右。每天做两组,每组动作各做5次,可以锻炼颊肌,使其能为面部提供足够的支撑力,有助预防法令纹、颈纹和双下巴。(据《海南特区报》5月2日27版)

一健必读

后天立夏。立夏的到来预示着气温将明显升高。中医认为“夏气与心相通”,立夏养生要注意早睡早起,重视“静养”;饮食宜清淡,多吃蔬菜、水果、粗粮;还要节欲守神,保证午睡。

立夏时节 饮食起居巧养生



1 饮食清淡 养阳养心

立夏过后,温度逐渐攀升,人们就会觉得烦躁上火,食欲也会有所下降。立夏饮食原则是春夏养阳:养阳重在养心,养心可多喝牛奶,多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等,既能补充

营养,又起到强心的作用。夏日饮食应清淡,以易消化、富含维生素的食物为主,大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃;平时多吃蔬菜、水果及粗粮,可增加纤维

素和维生素B、C的供给,预防动脉硬化。小食谱:将绿豆、莲子、荷叶、芦根、扁豆等加入粳米中一并煮粥,放凉后食用,有健胃、驱暑功效。

2 增酸减苦 调养胃气

立夏时节,自然界的变化是阳气渐强、阴气渐弱,相对人体脏腑来说,是肝气渐弱,心气渐强,此时的饮食原则是增酸减苦,补肾助肝,调

养胃气。天气转热后,人体出汗多易丢失津液,需适当吃酸味食物,如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠

萝、芒果、猕猴桃之类,它们的酸味能敛汗止泻祛湿,可预防出汗过多而耗气伤阴,且能生津解渴,健胃消食。

3 稀食利湿 谨防外感

天气转热,出汗多,体内丢失的水分也随之增多,所以多进稀食,如早、晚食粥,午餐时喝汤,是立夏后饮食养生的重要方法。

立夏节气,人们常常衣单被薄,即使体健之人也要谨防外感,一旦患病不可轻易运用发汗之剂,以免汗多伤心,避免气血淤滞,导致心脏

病发作。故立夏之季,情宜开怀,安闲自乐,切忌暴喜伤心。清晨可食葱头少许,晚饭宜饮红酒少量,以畅通气血。

4 节欲守神 静养勿躁

入夏之后,天气逐渐变热。因此需以“凉”克之,“燥”以“清”驱之。因此,夏季养生的关键在于“清”。养生专家表示,立夏后天气炎热,昼长夜短,晚间睡眠不足,人体经过一个上午的劳动和工作,体力和精力消耗较大,所以午睡对保障

身体健康、减少某些疾病的发生起着关键作用。此外,立夏时节,要顺应夏季昼长夜短的特点,及时调整自己工作计划和生活节奏,适当地减缓速度并留有一定余地。业余时间听听音乐、想想美好的事情,或去公园散

步、郊游,尽可能地让肌体和精神获得充分的放松。另外,此时节还要节欲守神,善于满足,应保持淡泊宁静的心境,处变不惊,遇事不乱,凡事顺其自然,静养勿躁。(据新华网http://www.xinhuanet.com)

立夏养生食谱

鸭肉冬瓜汤

- 原料:冬瓜500克,鸭肉500克,猪瘦肉100克,芡实、薏苡仁各50克,荷叶1片,陈皮5克,精盐、味精各适量。
做法:1.鸭肉、猪瘦肉洗净切块,冬瓜连皮洗净切块,荷叶洗净剪成小块。
2.上述四种食材与芡实、薏苡

- 仁、陈皮一起放入砂锅中,加适量清水。
3.先用大火煮沸,再用小火煮至鸭肉熟烂,调入精盐、味精即成。
营养点评:当菜佐餐,食肉饮

汤,有滋阴养肝、健脾利湿的功效。(据中国日报网http://chinadaily.com.cn)

健多食广

吃好早餐 搭配很重要

早餐,是活力一天的开始。早餐的质量,对健康至关重要。对于不同年龄、不同职业的人来说,早餐应该有不同的搭配。

也可以在早餐中适当多加一些肉类,摄入足够的蛋白质,延长饱腹的时间。不过,要注意少吃油腻的猪排、少喝甜饮料,避免脂肪和糖分超标。

办公室族:低脂早餐对付久坐

办公室白领活动量少,很容易囤积脂肪,所以早餐要尽量低脂。他们可以选择杂粮粥搭配包子,烧饼夹点酱肉和生菜、西红柿、黄瓜等,或者加一个鸡蛋或几片酱肉的面条、汤粉等。另外,由于办公室族常面对计算机,可在早餐中加些护眼食物,如橙黄色果蔬小西红柿、胡萝卜等,喝杯枸杞豆浆也不错。

学生:吃粗粮为大脑供能量

为了保证一上午在课堂上都能集中精力,早餐必须摄入足够的碳水化合物,因为碳水化合物能转化成血糖,为大脑提供能量。

学生的早餐一定要吃主食,比如面包、花卷、馒头等,最好选择升糖指数较低的粗粮,为大脑持续提供能量,比如全麦面包三明治、杂粮粥配包子加煎蛋等。同时,学生可配一杯高钙牛奶或在三明治中加两片奶酪,增加钙的摄入。学生早餐也别忘了水果蔬菜,增加维生素和矿物质。

体力劳动者:吃点肉延长饱腹感

体力劳动者较多的人,比如快递员、搬运工等,一定要在早餐中有足够的主食,

老年人:燕麦粥营养助消化

许多老年人活动量低,同时消化功能变差,还容易出现便秘。所以,老年人的早餐应该少肉、低脂、高纤、容易消化。推荐老人早餐多选燕麦粥。另外,老年人易患骨质疏松,需要在燕麦粥里加入低脂高钙奶、虾皮、鱼干等,以丰富口味。喝粥时最好搭配鸡蛋或者豆腐干,以补充优质的蛋白质;再来点小菜,比如芹菜香干、凉拌萝卜丝等。

温馨提示:一份健康的早餐,还应包含充足的淀粉,适宜分量为2片面包、大半个馒头;优质的蛋白质,适宜分量为1片火腿或1个鸡蛋,最多不超过2片火腿;适量的膳食纤维,蔬菜或水果任选其一。另外,最好在起床后的半个小时内吃早餐。(据《科技日报》5月2日4版)

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)

健闻汇

美国国家过敏症和传染病研究所已叫停一项持续约4年的艾滋病疫苗临床试验,原因是疫苗不能降低高危人群感染艾滋病病毒的风险。这被认为是研发艾滋病疫苗努力的又一次挫折。

日本神户大学研究小组在新一期美国《国家科学院学报》网络版上称,他们发现了能遏制Ras蛋白质功能的化合物,这种蛋白质的生成如果由于基因突变而出现异常,就可能引发某些癌症。

英国最新研究成果显示,男性大脑和女性大脑之间存在着很大差异。其中,男性大脑比女性大脑大8%至10%;女性记性比男性好;男性更易患精神病;男性爱吃肉,女性爱吃甜。(综合新华社电稿)

健儿经

宝宝口腔溃疡的日常护理



大多数宝宝的口腔溃疡会在4天至10天自然痊愈。父母可用稀释的苏打水给孩子漱口,也可以让孩子服用解热镇痛剂溶液,来减轻疼痛。

避免让宝宝食用酸性、口味重、辛辣或咸的食品,以防刺激溃疡伤口;假如咀嚼引起异常疼痛,就让孩子食用软质食物,或将他的饭食流质化,用吸管进食。

为了帮助减轻发炎症状、减轻疼痛和加速痊愈,医生可能建议使用氧化可的松含片。将含片放入口中,让它接触溃疡处慢慢融化。12岁以上的孩子可以使用四环素漱口剂。这两种方式都得每日重复三四次,直到溃疡消失为止。假设发现孩子口腔有疼痛或有灼热感,使用这两种方法,会有很好的疗效。

如果溃疡都发生在同一部位,那么就on应该去看牙医,因为这可能是由于牙齿尖损伤所致。(据家庭医生在线http://familydoctor.com.cn)

老来健

走路抬高脚 防止腿衰老

老年人讲究正确的站立姿势,当然不是为了美观和长成挺拔的身材,而是为了维持各个组织器官的生理功能,保证身体健康,防止发生疾病。

我们知道,老年人到了一定的年龄,身体的各个器官都要发生萎缩退化,功能降低。骨骼、肌肉、韧带也会变得松弛无力,容易形成老年性畸形。如果站立和行走时不挺起胸来,胸腔受到挤压,胸腔的范围就会缩小,肺活量就会降低,不仅容易形成驼背和弯腰,而且常因吸进的气体不够用而心慌气短。身体长期缺氧,往往引起心脏病和肺病,使人的寿命降低,寿命缩短。所以老年人站立和坐着时,要像松树和古钟一样挺拔和端庄。

“走如风”并不是让老年人走路时一溜小跑,而是说要轻快一些。俗话说:“人老先从腿上的老。”随着年龄增长,腿脚的力量一年比一年差,如果平时走路不是有意识地稍快一些,时间长了,就会养成慢腾腾走路的习惯,这时,腿部的肌肉得不到很好的锻炼,肌肉一萎缩衰老,两腿就抬不起来了。所以,老年人走路时除注意稍快一些之外,还要把两脚尽量抬高一些,这对防止腿部衰老很有帮助。

躺卧的姿势对老年人也很重要,因为老年人的肌肉萎缩,容易疲劳,平时躺卧较多。弓形的卧位,有利于全身肌肉最大限度地放松,使身体得到充分休息。(据《广州日报》5月2日B7版)