

健康汇

■由中国疾病预防控制中心和香港大学科学家合作完成的最新研究论文称,H7N9禽流感患者死亡风险远低于人感染H5N1禽流感,但高于季节性流感和甲型H1N1流感。

■英国国家诊疗标准化研究所指出,并非人人都需要双侧乳腺切除术等预防性预防措施,有乳腺癌家族史的高风险人群可每天服用他莫昔芬等抗乳腺癌药物,服用时间建议为5年,以预防发病。

■现代社会生活节奏快,“睡到自然醒”成为人们的奢望。日本研究人员最新发现,即使无法保证充足睡眠,只要某人能不依赖闹钟,在意识到“该起床”时自发醒来,那么在接下来的多半个白天他的清醒度都会提高。

■肿瘤长到一定阶段会长出螺旋形血管,其血管壁很薄且有极小的孔,与正常血管不同。利用这一特点,日本研究人员将化疗药物封闭入微小胶囊,胶囊只能从肿瘤血管壁的小孔渗出,从而高效杀灭癌细胞。

(综合新华社电稿)

健多食广

夏天吃甜食易上火

还影响食欲,让人气闷

夏天,在闷热和潮湿的夹攻下,甜美的糕点、凉爽的雪糕冷饮、香甜的水果,就成了许多人的最爱。可是,吃太多甜食,非但不能解暑,反而会加剧上火的症状。

夏季气候潮湿闷热,人体本来就容易生湿,而吃过多甜食,会更加生湿生痰,让人觉得体内生起“一把火”。夏天盛产很多甜味十足的水果,比如荔枝、哈密瓜等,这些水果其实都容易使人上火,吃多了会出现咽痛、流鼻血等症状。不光是中医理论认为吃得过甜会引起上火,西方营养学也持同样观点。

首先,吃太多甜食,会大量消耗体内的B族维生素,从而出现舌炎、口角炎、眼痛等“上火”症状。

其次,夏天气压低,闷热难熬,而甜食中都含有大量碳水化合物,在人体内代谢后会生成许多二氧化碳,加重肺负担,会让人感觉更加气闷。

再次,甜食会影响食欲,加重口渴,让人胃胀不想吃东西。这样会妨碍人摄入其他营养丰富的食物,让“上火”症状加剧。

同时,夏天要少喝甜饮料而多饮茶水。口气较重的人,最好喝些金银花茶、菊花茶或决明子茶。传统的解暑饮料绿豆汤不但能补充随汗水流失的矿物质,还能帮助人体摄入因吃甜食而消耗的B族维生素。西瓜可以适当吃些。另外,不能吃太多生冷、油腻的食物,喝水要少量多次。(据《当代健康报》)

老来健

做家务 主动咳 快步走

身体能自己排毒

在保证安全与量力而行的前提下,日常一些“小动作”就可收到给身体排毒的功效。

1.快步走能排毒 只需在走路时加快速度,尽可能大幅度地摆动和舒展手臂,这是最简单、方便的排毒运动。它可刺激淋巴,降低胆固醇和高血压。

2.咳嗽清扫“肺腑” 每天到室外空气清新处深呼吸,吸气时缓缓抬起双臂,主动咳嗽,使气流从口、鼻中喷出,“清扫”肺腑。

3.大笑增强免疫力 常看笑话书或回忆看过的喜剧电影……当你发自内心的大笑时,体内引起压力的激素可的松和肾上腺素就开始下降,增强排毒免疫力。

4.跳一跳赶毒素 淋巴系统能收集、筛检全身毒素,将其运送到淋巴结,再通过血液经由排毒器官排到体外。弹跳可刺激淋巴系统排毒,降低胆固醇甚至可驱除对人体致命的蜂窝组织炎。

5.做家务排毒素 常做一些低强度家务,可改善心血管系统的功能,对运动负荷有良好的适应性,可增强心脏和机体的新陈代谢功能,从而为心脏排毒。

6.光脚走缓衰老 中医认为,光脚走路,可协调系统器官功能,起到强身健体、延缓衰老、预防疾病的作用,有益于机体排毒。(据《老人报》)



核心提示

昼长夜短的夏天,在早晨或黄昏时分挥汗如雨运动一把的人越来越多,这不仅能让体态更健美,也能让身体保持活力。不过,专家提醒,健身讲究的是根据个人的身体条件循序渐进,一味地出汗和消耗体力不仅达不到预期的效果,更会让身体无法承受。

夏季健身莫以“汗”考量

3/ 运动项目因人而异

夏季健身有其特殊性,不同健身项目具有不一样效果,应根据自己的身体状况和承受能力,选择合适项目。

游泳是夏季最好的健身项目,游泳不但可以达到全身锻炼的目的,而且可以起到降温的作用。

夏季选择室内运动可以保护皮肤不受伤害,如健身操、瑜伽以及机械锻炼等,如果有专业的教练指导则更好。

早晚日照不是很强的时候,一些适量的有氧运动如跑步、散步、打网球、骑单车等对健康也是很有益的。

另外,可以用爬楼梯代替登山,以早晚散步代替跑步等。

如果要作远距离运动,一定要注意降温:在阳光下行走时,可以用水把太阳帽浸湿;在阳光照射不到的地方行走时,把帽子去掉;休息时,尽量把背包放下来,把上衣领口纽扣解开一些;一定要勤休息。

温馨提示 夏天运动尤其要预防吹冷风患感冒,户外注意防晒,运动前最好涂上防晒霜。(据人民网)

1/ 出汗多未必效果好

专家称,选择在夏季减肥效果会比较明显,坚持锻炼的确可以达到塑身减肥的目的,但是,如果只是盲目地大运动量、短时间、快速爆发力运动,大量出汗消耗体力,就只能让自己体力透支,无法达到减肥的目的。

专家建议,夏日健身要注意有氧运动和无氧运动结合,如进行健身操、瑜伽、拉丁舞、慢跑、游泳等。

因为,随着汗液流出,很多矿物质和维生素都流失了,降低人体抵抗力,所以,夏季除了避免运动量过大、出汗过多外,运动时间也要相应缩短。

那么运动多长时间才正确有效?这需要根据个人的身体条件而定。一般建议大家采取循序渐进的方式去运动,比如第一个阶段设定为3天,每天坚持20分钟慢跑或一节瑜伽课。第二阶段设定为一周,每天30分钟慢跑或一节韵律操……这样逐渐增加。

温馨提示 夏天无论进行何种运动,都要做好5分钟到10分钟的热身准备,热身项目可改做简单的拉伸和关节活动。

2/ 合理安排科学饮食

吃太饱不适合运动,尤其是练习瑜伽类需要伸张肢体的运动。但是,如果空着肚子去健身,无异于开着一辆没有油的汽车,身体根本没有能量去运行!

大家在运动前一个小时可以稍微进食。吃一点水果、面包等容易消化的食物,为接下来的活动提供能量。吃完这些东西后,不能立刻开始运动,起码得休息45分钟以上。

不少健身者在运动过程中不喝水。他们认为,运动就是为了出汗,让水分排出,如果一边喝水一边运动,那不就等于把失去的水再补充回去了嘛!

运动到大汗淋漓可能让人感觉到了更充分的锻炼,其实这只是失去了水分。在高温的环境下,出汗过多也会导致抽筋和其他运动伤害。运动时,应保证你的手边放着一瓶水,可以随时补充水分。

温馨提示 适合健身的饮料不是冰冻的矿泉水,最好是能够补充盐分的水,它们能让身体在运动时避免抽筋和中暑。

夏泳注意事项

相关链接

牢记安全第一,青少年必须克服麻痹思想。带有传染性或有开放性伤口的患者,都不宜参加游泳。饭后、酒后或剧烈运动后大汗淋漓时,不宜立即下水游泳。游泳前应做好充分准备活动,包括热身操、拉伸肌肉韧带的练习等。激烈游泳后,应在水中放松,调整好呼吸后再出水。若在游泳时出现头晕、

恶心、冷战或抽筋不止等异常情况时,应及时出水。游泳结束后,及时淋浴或擦干身体,并注意穿衣保暖。在天然浴场游泳时,最好结伴同行,注意选择水质清洁的地方,不要在有污泥、乱礁、急流、漩涡、杂草丛生和船只来往频繁的水域游泳。(据《广州日报》)

职场保健

职场男性营养食谱

如今很多的男性在工作上,或者应酬中对于饮食并不重视。这些有可能导致男性体内潜存很多疾病。那么职场男性如何通过日常饮食为大脑提供全面营养、保持脑力充沛和提高工作效率呢?下面推荐几种营养食谱,供大家参考。

早餐

一日之计在于晨。早餐的重要性在于,唤醒大脑活力,帮你精力充沛地开始迎接一天的紧张生活。

餐单示例

1.鲜牛奶1杯、全麦面包1片、火腿炒蛋(1根火腿和1个鸡蛋)、炆拌黄瓜(1根)。

2.红豆粥(1小碗)、西芹炒豆腐干(100克)。

营养点评

粗杂粮富含B族维生素,具有保

障脑部供血的作用。

大豆、蛋黄中含有磷脂,有益于智力发展;红豆中的赖氨酸和维生素B含量,在各种豆类中名列首位。

蔬菜中的维生素能加强脑细胞蛋白质的功能,如西芹所含的挥发油能刺激人的整个神经系统,促进脑细胞兴奋,激发人的灵感和创新意识。

脂肪则是构成人体细胞的基本成分,如果脂肪不足,会引起人脑退化,所以,早餐中不妨加些肉类食物。

奶类含有丰富的钙、磷、铁、维生素A、维生素D、维生素B族等,是传统的健脑食品,可维持大脑的正常机能。

午餐

通常上午是脑力劳动高度集中的时段,思维活动过程加强,细胞内物质及神经递质消耗增多,新陈代谢也加快,大脑

对各种营养素需求量增大。因此,午餐应增加优质蛋白质、不饱和脂肪酸、磷脂、维生素A、维生素B、维生素C及铁等营养素的供给量。

餐单示例

1.焖大虾(100克)、香菇菜心(50克)、紫菜豆腐汤(1小碗)、米饭(1小碗)。

2.胡萝卜炖牛肉(100克)、清炒豌豆苗(50克)、麻酱花卷(1个~2个)。

营养点评

牛肉、豆腐都是蛋白质丰富的食品,海虾含有丰富的脂肪酸,可为大脑提供能源,使人长时间保持精力集中。

胡萝卜能加速大脑的新陈代谢,具有提高记忆力的作用。

紫菜含碘丰富,能缓解心理紧张,改善精神状态。

菌菇类能清除体内垃圾,保证大脑供氧充足。(据健康族网)

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)

健康文选

古人消暑妙法



盛夏时节,很多人感叹如果离开了空调不知如何熬过酷暑?其实,古人消暑自有妙法。

冬藏冰,消暑用《周礼》有云:“冬季取冰,藏之凌阴,为消暑之用。”这种深挖窖广藏冰的习惯一直延续到明清。宋人杨万里:“似赋还成爽,如凝又似融。玉来盘底碎,雪向日冰消。”

自然风,最清凉 晋陶渊明说:“五六月中,北窗下卧,遇凉风暂至,自是羲皇上人。”唐王维诗曰:“前临大川口,豁道来长风。”“漱流复濯足,前对钓鱼翁。”

中草药,妙避暑 《京都风俗志》载,热天,时人喝苏叶、藿叶、甘草等煎熬的“暑汤”,还常喝莲子汤,养神益脾,清心益气。

竹瓷具,好惬意 东汉班固《竹扇》云:“来风堪避暑,静夜致清凉。”宋代蔡特正曰:“纸屏瓦枕竹方床,手倦抛书午梦长。”就是充分利用竹具、瓷具来消暑。

内心静,凉自生 天热自外入,心躁由内生,“心静自然凉”是中国古代特有的心理降温方法。白居易最解此中味:“散热由心静,凉生为室空。”(综合)

健儿经

半岁内宝宝不宜用防晒霜

晒太阳能让宝宝获得维生素D,促进钙质吸收,但夏日晒太阳时间长也可能给宝宝皮肤带来伤害。于是,一些家长尝试给孩子用防晒霜。

医学专家指出,年龄不足6个月甚至不足1岁的孩子,都不建议使用防晒霜,尽量选择物理防晒的方式,也就是通过衣服对皮肤进行遮盖保护,比如穿长袖、颜色浅、薄棉材质的衣物,戴太阳帽,使用遮阳伞等。此外,上午10时至下午4时是紫外线较强的时段,应避免外出。(据《广州日报》)

养生有道

冬病夏治“三伏贴”

中医素有“冬病夏治”理论。传统医学认为“天人合一,天人感应”,三伏天是一年中最为炎热的时段,亦是人体阳气最为旺盛的时期,此时若以拔罐、艾灸疏风散寒、温经通络,再以特配的中药敷贴于特定的穴位,可将药物直达病处,治病功效更好。这种疗法就是“三伏贴”。

很多人一到冬天就容易生病,大人易患鼻炎、咽炎、流感,小孩易患肺炎、哮喘。殊不知这些病都和夏天阳气损耗过多有关。不妨在三伏天气里试试充实阳气、强壮正气的“三伏贴”。

“三伏贴”的适应症如下:呼吸系统疾病,如过敏性鼻炎、咽喉炎、咳嗽、哮喘、慢性支气管炎、体虚易感冒;妇产科疾病:痛经、产后头痛、产后风等;风湿引起的各种颈、肩、腰、腿痛,颈椎病、肩周炎;体虚阴寒,四肢冰凉。

“三伏贴”疗法对时间有一定要求。根据中医理论,每伏第一天是开穴的日子,此时敷贴效果最佳。但也不必拘泥,整个伏天都可收到满意疗效。

2013年的三伏天为:头伏7月13日至7月22日,中伏7月23日至8月11日;末伏8月12日至8月21日。其间,您可以到郑州大学附属洛阳中心医院理疗科体验“三伏贴”疗法,咨询电话63892135、18037003739。(昆玉)