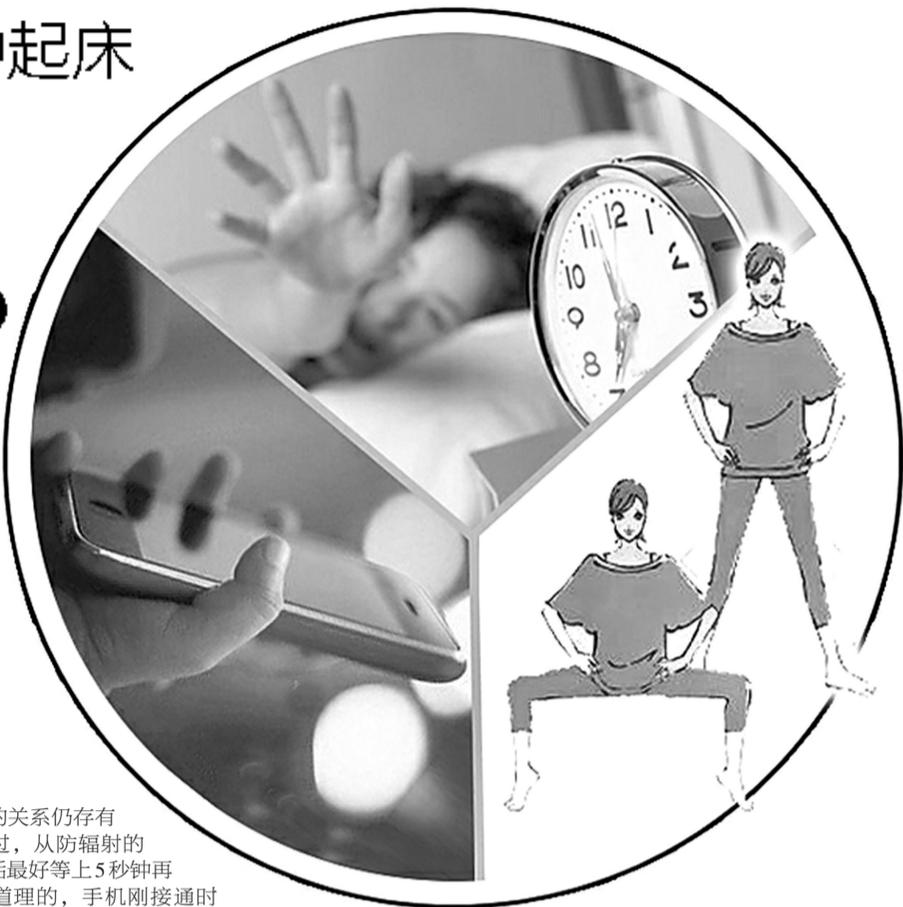


手机响5秒再接 醒后躺2分钟起床

这些养生法 说话真“算数”?

“手机响5秒再接”、“想发火,忍10秒”、“醒后躺2分钟再起床”……在健康养生知识中,经常会有这样的“数字提醒”。这样的数字到底有何意义,我们是否该按照其规定的时间来规律生活?今天,济南市立四院公共卫生科主任赵丽梅、山东中医药大学第二附属医院康复中心副主任医师周霞,对此给出答案。



>>>手机响5秒再接?

说法:手机响5秒后再接通,能大大降低患脑癌的风险。原因是手机在拨出号码和刚接通时,信号传输系统还不稳定,电磁辐射的功率最大。电话响后5秒钟

再将手机贴近耳边,能减少辐射。

养生专家:癌症的患病因素是综合性的,难以排除其他相关变量的干扰,因此医学界对接听手机与

罹患脑癌的关系仍存在争议。不过,从防辐射的角度,电话最好等上5秒钟再接听是有道理的,手机刚接通时辐射确实最强。

>>>每隔1小时蹲1分钟马步?

说法:很多白领一族需长期坐班,没有足够时间来运动。每隔1小时蹲1分钟马步,可以起到全身锻炼的作用了。

对身体健康的确能起到一定作用。总体而言:休息是反向的。如坐久了就需要站一会儿,躺太久就需要起身。久坐不利于身体健康,容易导致血栓。但马步并非人人皆宜,

对于身体不太好、肢体存在障碍的人群,就不适宜蹲马步来锻炼。除了蹲马步,久坐后其他运动方式也是对身体很有益的,比如起身走走,做一些肢体运动等。

>>>想发火忍10秒?

说法:面对压力时,请在反应过激之前给自己10秒钟的缓冲,使自己慢慢冷静下来。以生气应对压力的男性,精神疾病患病率会比不爱生气的人高3倍。

大家根据个人情况来,既不要过度表达怒火,也不要过度压抑。

相反,把怒火宣泄出来有一定好处。压抑的愤怒如果没有及时表达出来,可能会积郁成疾,导致相关心理疾病或是生理疾病。比如,“老好人”总是满足他人需求,压抑愤怒,负面能量积累

到一定程度,到达临界点容易爆炸。

有些人人生气还是无法让自己平静下来,对身体也有害。每个人薄弱器官不同,如果情绪激烈过度,生气也会攻击到薄弱器官,比如有人说“气得我胃疼”便是如此。

>>>醒后躺2分钟再起床?

说法:据不完全统计,中国每年约有200万人死于中风。在中风和猝死的病例中,25%左右都是在清晨起床的一刹那发病。因此,早晨醒来,应在床上静卧2—3分钟再坐起来,坐2—3分钟后再站

立起身。

养生专家:醒后躺2分钟再起床,这一说法有年龄适用段。如40岁以上、患有心脑血管病或动脉硬化疾病者,如果醒后突然起床,容易导致脑部急性缺氧

而猝死。

对于小孩和青年人,这一说法并没有太大意义。器官需要苏醒时间,因此40岁—60岁的人群,醒后2分钟再起床比较适宜;对于35岁以下的人群,则没必要。

>>>睡前泡脚20分钟?

说法:每天用热水泡脚20分钟,可以使心脏病患者的心脏血管机能得到改善。泡脚还能使血液循环加快,缓解疲劳,促进睡眠。年轻人每天泡15—20分钟,老年人可延长至20—30分钟,水温不要超过

40摄氏度。

养生专家:该说法有一定道理和依据。中医上讲,晚上五点或九点泡脚可以养肾,因为肾生血。但泡脚时间不易太久,一般泡脚时间建议在20分钟左右为宜。

老年人泡脚,水温则不宜太高,如患有脑血管病、心血管病,水温不能超过40℃,否则可能有危险。处于经期的女性,不宜用活血药物泡脚,可改用温水泡脚。

发芽大蒜功效更好

以前人们常说发芽的大蒜对健康不利,但最近韩国的一项科研却推翻了这个论断,研究发现发芽的大蒜比新鲜的大蒜含有更多的抗氧化成分,有着更神奇的功效!



有益心脏健康

食用大蒜或服用含有大蒜提取物的营养补充剂通常被认为是降低胆固醇、血压水平和患心脏病风险的一种天然方式。近日,韩国庆北国立大学食品科学与生物技术学院研究发现:发芽的大蒜比新鲜的大蒜更加有益心脏健康,含有更多的抗氧化成分。

抗辐射功效高

研究人员通过实验发现:发芽五天的大蒜抗氧化活性要强于新鲜的大蒜。发芽的大蒜中富含抗氧化元素硒具有很强的抗氧化作用,可以减少自由基的破坏,具有一定的防癌、抗癌功效。大蒜作为公认的“抗癌之王”,它的抗氧化作用甚至要优于人参,也可提高人体对

抗辐射的能力。

值得注意的是在室内阴凉通风处存放的大蒜发芽后可以吃,但在阳光照射到的地方存放的大蒜,发芽时大蒜表面会变绿,这样就产生了生物碱,最好不要吃。

独头蒜更抗癌

独头蒜实际上是植株营养不足、发育不良、不能产生多瓣的大蒜鳞茎。其辛辣味独特,具有一定的药用价值,防癌作用要高于普通分瓣蒜。

紫皮蒜比白皮蒜好

大蒜根据外皮的颜色可分为白皮蒜、紫皮蒜、黑皮蒜等,其中白皮蒜和紫皮蒜比较常见。和白皮蒜相比,紫皮蒜口感更辛辣,活性成分大蒜素的含量更高,抑菌效果也更明显。

饭后吃鞣酸水果伤身

饭后吃水果是很多人的习惯,但是饭后如果吃含鞣酸多的水果很容易造成胃溃疡,几种水果最好不要在饭后吃。

吃完正餐后,来份果盘是不少人在家或在外就餐的一个习惯。不过,专家指出,饭后吃水果,特别是吃一些富含鞣酸的水果,对肠胃极为不利,严重的甚至会导致胃溃疡。

北京同仁医院消化内科主任钱冬梅指出,有些水果富含鞣酸,诸如葡萄、山楂、石榴、柿子等,如果进餐时已经吃了一些酸性食物,再进食富含鞣酸的水果容易在胃内形成不被消化的胃石而导致溃疡甚



至引发溃疡出血。

此外,水果中含有一定的糖分,如果吃得很饱以后再吃水果的话糖分过度摄入会引起消化不良的症状,既对肠胃不利也不利于保持体重。
(本报综合)

快看 中医给咖啡把脉

咖啡属舶来品,当西方文化与中国传统中医文化发生碰撞,且看中医怎样给咖啡把脉!咖啡豆取自咖啡树的果实,色红赤属火,入心,气焦苦,并入大肠经。性味辛甘苦涩,炒燥焦,甘醇味有补养及缓和作用,能缓和疼痛,有辛味发散行气作用,能通过脑血屏障,治疗表风热、头痛,苦味有燥湿与泻下作用,能治疗热症或湿症。

●提神醒脑

咖啡因性味辛香芳醇,极易通过脑血屏障刺激中枢神经,促进脑部活动,使头脑较为清醒,反应活泼灵敏,思考能力充沛、注意力集中,提高工作效率;可刺激大脑皮层,促进感觉、判断并增强记忆能力。

●强筋骨、利腰膝

咖啡因能使肌肉自由收缩,增加肌腱力量,降低运动阈,增加身体的灵敏度,提高运动功能。

●开胃主食

咖啡因会刺激交感神经,刺激胃肠分泌胃酸,促进消化、防止胃胀、胃下垂,及促进肠胃激素、蠕动

激素,使快速通便。

●消脂消积

咖啡因可加速脂肪分解,增快身体新陈代谢率,增加热能消耗,有助减脂紧肤。另外使用咖啡粉洗澡是一种极好的温热疗法,有助瘦身减肥。

●利窍除湿

咖啡因可促进肾脏机能,排出体内多余的钠离子,提高排尿量,改善腹胀水肿,有助减重瘦身。

●活血化痰

咖啡所含的亚油酸,有溶血及阻止血栓形成,增强血管收缩,促进血液循环的作用,还可缓解血管扩张的头痛,尤其是偏头痛,另促进静

脉回流,润泽肌肤,使肌表恢复弹性,预防心血管疾病。

●熄风止痉

咖啡可加速代谢胆固醇,减少冠状动脉粥样硬化、降低中风几率。

●喜悦颜色

适量常饮咖啡会令人精神兴奋,心情愉快,抛开烦恼、忧郁,纾解压力,放松身心。

●舒肺定喘

咖啡因会促进交感神经,抑制副交感神经,避免副交感神经兴奋而发作哮喘病。

●燥湿除臭

咖啡因内含单宁,可脱臭,消除蒜、肉味。