

颈椎病盯上“低头族”大军

随着智能机的普及,不少人在乘车、吃饭时,都在低头看手机,仰起头才发现肌肉酸痛;办公室白领们,每天有8小时几乎都泡在电脑前;喜好玩游戏的人,平板放在膝盖上,一玩就是一两个小时……科技的发达和电子产品的普及,催生了一批“低头族”大军。专家表示,长时间低头,无论是看平板还是玩游戏,伤眼之余,易损伤脆弱的颈椎。



红茶提神消疲清热

红茶起源于中国,最早的红茶叫做正山小种。红茶属于全发酵茶类,是以茶树的芽叶为原料,经过萎凋、揉捻、发酵、干燥等典型工艺过程精制而成。因其干茶色泽和冲泡的茶汤以红色为主调,故名红茶。那么你知道喝红茶有哪些功效吗?

生津清热

夏天饮红茶能止渴消暑,这是因为茶中的多酚类、糖类、氨基酸、果胶等与口腔产生化学反应,能刺激唾液分泌,滋润口腔。而咖啡碱控制下视丘的体温中枢,能够调节体温,也刺激肾脏以促进热量的排放。

助消化

红茶可去油腻、助胃肠消化、促进食欲,并强壮心脏功能。日常感到胃胀时,多喝红茶可以促进消化。大鱼大肉常让人消化不良,此时喝红茶可消除油腻,有助于身体健康。

养胃

茶叶中所含的茶多酚具有收敛作用,对胃有一定的刺激作用,在空腹情况下刺激性更强,所以有时候空腹喝茶会感到不适。而红茶是经过发酵烘制而成的,茶多酚在氧化酶的作用下发生酶促氧化反应,含量减少,对胃部的刺激性也随之减小。红茶不仅不会伤胃,反而能够养胃。红茶中的茶多酚的氧化产物能够促进人体消化,经常饮用加糖、加牛奶的红茶,能消炎、保护胃黏膜,对治疗溃疡也有一定效果。

提神消疲

医学实验发现,红茶中的咖啡碱可刺激大脑皮质来兴奋神经中枢,达到提神的效果,进而使思维反应更加敏锐。它也对血管系统和心脏具兴奋作用,能强化心搏,从而加快血液循环以利新陈代谢。

消炎杀菌

红茶中的多酚类化合物有消炎的效果,实验发现,儿茶素类能与单细胞的细菌结合,使蛋白质凝固沉淀,借此抑制和消灭病原菌。细菌性痢疾及食物中毒患者喝红茶有益。

颈椎病患者越来越年轻化

颈椎病会随着年龄的增长而增加,多发于50岁左右的中老年群体,男性多于女性,近年来有明显低龄化趋势。特别是随着智能手机的普及,医院

接诊的患者中年轻人也越来越多。

笔者观察到,无论是在公交车上、地铁里,还是酒楼、会议室抑或是家里,随处可见

聚精会神低头看屏幕的“低头族”,刷微信、读新闻、发短信,忙得不亦乐乎。然而,经常低头看手机,除了视力受损外,颈椎最伤不

起。“我喜欢低头玩手机,现在颈椎已疼痛,还很麻、怕冷。”在IT行业工作的30岁李先生坦言,最近颈椎问题让自己很苦恼。

“低头族”损伤颈椎易致劳损

知名保健专家孙树侠表示,低头时颈椎失去“自然曲线”,承受额外压力,会造成颈椎早期磨损甚至变形,如经常低头玩手机的人,颈部越来越前倾,颈部胸锁乳突肌不断向前拉伸,时间一长会造成慢性劳损。低头族容易“颈椎反弓”,这是颈椎病最常见的病

理基础。“一天的紧张工作之后,颈椎已非常疲劳,而在下班的地铁、公交上,很多人仍不停地低头看手机或平板电脑,无形间又加重了颈椎的疲劳程度。”

纽约市脊椎外科和康复医学中心一项新的研究也表明,埋头玩手机会让脖子承受过度

压力,导致脊柱出现问题。通常,人类大脑平均重量为10-12磅,但头颈弯曲呈15度角和30度角看手机时,分别会给脖子增加相当于27磅(约合12.2千克)和40磅(约合18千克)重物的压力。而弯曲呈60度时,压力高达60磅(约合27.2千克),重量相当于一

个8岁小孩或一只成年德国牧羊犬。

此外,如果长时间低头玩手机、平板电脑,对颈椎过度牵拉,还可能导致颈椎曲线变形,严重的甚至会引发颈椎反弓,造成颈椎劳损,牵扯颈椎肌肉加速颈椎退变,诱发腰椎间盘突出、腰肌劳损等。

玩手机要注意姿势

不可否认,手机给人们带来许多方便。但“低头族”过度依赖手机,不仅让自己沦为“机奴”,还损害了身体健康。专家建议,手机还是少玩为妙,同时在玩手机时一定要姿势。

孙树侠表示,玩手机的正

确姿势应为耳朵与肩膀在同一垂直面上,挺胸收腹。玩手机最好不要超过半小时,半小时到四十五分钟之后最好起身做一些颈部和腰部的伸展运动。低头族可以经常进行羽毛球、游泳等仰头姿势较多的运动

锻炼。

此外,不要轻信网上销售的号称根治颈椎、腰椎病的药膏、治疗仪器,如果出现颈椎、腰椎酸痛,手脚发麻、不利索的情况应及时就医。“药膏、按摩器、记忆枕的作用在于活

血化瘀,改善、缓解局部肌肉紧张,但是达不到根治的效果。而如果只是一般的肌肉劳损,还没有达到颈椎病的程度下,盲目使用治疗仪器进行治疗,操作不当会加重肌肉损伤。”孙树侠说。

3类女性应多吃芝麻

芝麻其实在烹饪的时候很少会被我们放入菜肴中,其实芝麻的营养丰富,尤其是对于女性来说更加有意想不到的好处。在这里,要告诉大家3类女性吃芝麻好处多。

女性最怕的是青春流逝,皮肤老化。人体老化主要是活性氧造成的,芝麻具有较强的抗氧化、抗老化作用。在女性的护肤美容中,芝麻的抗氧化成分还能促进人体对维生素A、C的利用,保护皮肤的健康,减少皮肤感染;对皮肤中的胶原纤维和弹力纤维提供滋润,改善、维护皮肤的弹性。

有习惯性便秘的女性,肠内长期滞留的毒素伤害到肝脏,亦会造成皮肤的粗糙。芝麻能滑肠治疗便秘,不仅在肌肤上,还从体内本质上起到滋润皮肤的作用。天然维生素E,又被称为生育醇,显然也对女性的生育期有延长作用,可长期留住女性的魅力青春。

节食减肥的女性,由于其营养的摄入量不够,皮肤亦变得干燥、粗糙。而芝麻中含有防止人体发胖的物质蛋氨酸、胆碱、肌糖,因此芝麻吃多了也不会发胖,还可使粗糙的皮肤得到改善。

夏季多吃木瓜好处多

木瓜香气浓郁、汁水多,甜美可口、营养丰富,有“百益之果”、“水果之皇”、“万寿瓜”之雅称,是岭南四大名果之一。木瓜营养丰富,不仅美容养颜,还可以健脾消食。

●美容养颜

木瓜还有润肤美容的功效,木瓜性温不寒不燥,可以使人体吸收的营养更加充分,让皮肤变得光洁柔嫩,减少皱纹让面色更加红润。

●消暑生津

木瓜还能解暑气,也具有生津止渴的作用,在夏天燥热的时候可以吃木瓜,既可以防暑还能止咳,也可以补充人体的水分。

●健脾消食

木瓜有健脾消食的作用。木瓜中的蛋白酶,可将脂肪分解为脂肪酸。木瓜中含有一种酵素,能消化蛋白质,有利于人体对食物进行消化和吸收,因此有健脾消食之功。

●预防感冒

木瓜中含有的营养成分是非常多的,其中包括多种维生素。特别是维生素C的含量特别高,是西瓜及香蕉的五倍,维生素C可以起到预防感冒的效果,所以多吃木瓜可以有有效的预防感冒。

●防癌

木瓜的肉色鲜红,含有大量的胡萝卜素,胡萝卜素是一种天然的抗氧化剂,能有效对抗破坏的身体细胞,常吃木瓜还可以达到防癌的功效。

(本报综合)

高温天气这么吃更健康

随着气温的攀升,很多人开始吃饭没胃口、消化不好、总出汗。其实这都是高温惹的“祸”,高温会使机体对蛋白质、矿物质、维生素和水等需求量增加。那么,如何在高温环境下保证机体的营养需要呢?国家高级营养师、北京营养师协会理事熊苗指出:

第一,首要要适当增加蛋白质摄入。其中优质蛋白质应占一半以上。含优质蛋白质丰富的食物包括瘦肉、鱼、蛋、牛奶、黄豆及豆制品等。

第二,要多吃含钾、钙、镁、铁等丰富的食物。缺钾是引起中暑

品、大豆及其制品都含有丰富的钙。动物肝脏、瘦肉、动物血是铁的良好来源,含量丰富吸收好。动物性食物含锌丰富且吸收率高,如牡蛎、瘦肉、动物内脏等。

第三,要及时补充水分和盐分。按出汗量多少饮水,出汗量多,饮水量就应适当增多。另外,不能等口渴才喝水,要定时喝水,少量多次。可选用白开水、茶水、柠檬水、绿豆汤等。如果出汗较多,应补充盐分,可选择一些运动功能饮料,或者在白开水和茶水中适量加点盐(0.1%含盐量)。除此之外,每餐可做点菜汤、鱼汤、鸡汤等,既补充水分和盐,又可增进食欲。需要注意的是,不论是白

开水还是各种饮料、汤,都不宜太热,过热会增加出汗,也不宜太冷,否则会对正处于受热的机体造成种强烈的不良刺激。

第四,多吃富含维生素的食物。含维生素B较多的食物有花生、瘦猪肉、豆类、小麦粉、小米等;含维生素B和维生素A较多的食物有动物肝脏、蛋类以及奶类等;含维生素C和胡萝卜素较多的食物为各种新鲜的水果和绿叶蔬菜。

第五,放松心情,可促进食欲。夏季食物宜清淡,多采用蒸煮炖等方式,少煎炸。使用葱、姜、蒜、食醋等调味品,既可促进食欲又可促进消化。多吃蔬菜水果,不同品种、不同颜色搭配。



的原因之一,因此膳食中应多搭配一些含钾丰富的食品,如蔬菜和水果、豆类等。绿色蔬菜、坚果、粗粮含有丰富的镁。奶及奶制